УПРАЖНЕНИЯ В ЧЮЦ

(подборка цитат из книг Сюи Минтана, Тамары Мартыновой по ступеням Чжун Юань цигун)

Оглавление

.

Открытие каналов на пальцах рук и ног.

Подготовительные упражнения для БД1

1. Ребенок молится Будде.
2. Рука Будды созерцает образы.
3. Священный журавль пьет воду.
4. Волшебный дракон перемешивает море.

Подготовительные упражнения для БД2

5. Соединение с небом и землей
6. Перемешивание инь-ян-шара

Подготовительные упражнения для БД3

7. Принятие Луны из моря
8. Принятие в тело ароматов различных миров

Основные упражнения

1. Большое дерево (БД1).

Заключительные упражнения.

Основные упражнения

1. Большое дерево (БД2)

Основные упражнения

1. Большое дерево (БД3)

Вспомогательные упражнения

1. потряхивание тела и очистка энергией
2. дыхание через точки и каналы
3. способы получения энергии
4. способы излучения ци

Обязательные упражнения

1. Ян Ци Гун (Ян Ци).
2. Малый небесный круг (МНК)
3. Кожное дыхание, или дыхание телом.
4. Чаньцзо (тихое сидение, соединение двух даньтяней ступень 2)
5. Чаньцзо (соединение трех даньтяней воедино и соединение цзин, ци и шень ступень 3).
6. Бигушичи.

ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ НА ПАЛЬЦАХ РУК И НОГ

Мы уже упоминали о том, что в нашем теле различают 12 основных энергетических каналов, соединяющих внутренние органы с поверхностью тела. Начальные и конечные участки этих каналов проходят по боковым поверхностям пальцев рук и ног, а начальные и конечные точки этих каналов расположены в уголках ногтей.
1. Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено, глаза прикрыты.
2. Согнуть руки перед грудью ладонями вниз.
3. Согнуть указательный и средний пальцы правой руки, подобно скребку.
4. Слегка сжимая, провести пальцами правой руки вдоль боковых поверхностей каждого пальца левой руки (начиная с большого) от основания к концу — по 2 раза каждый палец
5. Проделать то же самое, поменяв руки.
6. Медленно опустить руки вниз.
7. Пальцами рук открыть каналы на пальцах ног. Конечно, далеко не у всех пальцы ног столь подвижны, чтобы между ними вместить пальцы рук. Поэтому вначале для удобства можно
приподнимать или опускать палец ноги, с которым предстоит работать, используя большой и указательный пальцы руки. Желательно каналы на правой ноге открывать левой рукой, а на левой ноге — правой.
При выполнении этого упражнения надо обязательно представлять себе, что вы открываете эти каналы, очищая загрязненные участки, как бы выдавливая наружу из гибких шлангов застоявшееся и сгустившееся «нечто». Представьте, что удаляется плохая ци серого цвета, а в открытые каналы поступает извне чистая ци.
Это упражнение рекомендуется повторять ежедневно — утром сразу после сна, вечером перед сном, а также перед практикой большинства упражнений цигун.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. РЕБЕНОК МОЛИТСЯ БУДДЕ (ТУН ЦЗЫ БАЙ ФО)

1. Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено.
2. Сложить ладони на уровне груди. Руки должны быть отставлены от туловища. На Востоке это принятая форма приветствия, проявления уважения к стоящему перед вами человеку. Так молятся Будде.
3. Открыть ладони к себе, вращательным движением на себя опустить кисти рук пальцами вниз таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной.
4. Продолжить вращение, открыв ладони от себя, затем, сомкнув их, вернуть в исходное положение. Выполнить 8 раз.
5. Повторить вращение рук в противоположном направлении, от себя, еще 8 раз.
Обратите внимание на то, что при вращении рук перекатывание кистей должно происходить одновременно на уровне ладоней и пальцев.
Первый смысловой уровень: обычное физическое упражнение, разрабатывающее суставы: кистей рук, локтевой и плечевой.

Второй смысловой уровень: приведение в равновесие инь-ян в организме, так как одна половина нашего тела принадлежит инь, а вторая — ян. Если расслабить тело и несколько минут подержать сложенные ладонями кисти рук так, чтобы точки Лаогун (рис. 6а) были совмещены, то можно почувствовать, как из одной ладони в другую что-то перемещается, как бы перетекает. Аналогичные ощущения, но менее выраженные, возникают при соприкосновении кистей рук тыльной стороной. Отдаленная аналогия — это процесс протекания тока, если в конденсаторе соединить проводником «+» и «-».
Третий смысловой уровень: представьте себя маленьким Буддой, проявляющим уважение к большому Будде, находящемуся перед вами. Но можно мысленно обратиться к любому богу, которого вы почитаете, или просто к уважаемому вами человеку. Главное — обязательно ощутить внутри себя это состояние, идущее от сердца. При хорошем расслаблении тела можно почувствовать, как одновременно с вращением рук что-то начинает перемещаться внутри тела. Таким образом вы соприкасаетесь с энергией и информацией более высокого уровня — тех существ или богов, которых вы себе представляете. И они поступают в ваше тело...

2. РУКА БУДДЫ СОЗЕРЦАЕТ ОБРАЗЫ (ФО ШОУ ГУАНЬ ТХЕНЬ)

Почему у этого упражнения такое название? Потому что Будда почитается многими как божество. А божество все может.
1. Исходное положение то же.
2. Медленно поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз.
3. Плавно переместить руки вперед, концентрируя внимание на ладонях, а затем снова развести их в стороны. Тело при этом немного подается за руками. Повторить 8 раз.
4. Повернуть кисти ладонями вверх. Повторить те же движения 8 раз.
5. Разведя руки в стороны последний раз, повернуть кисти ладонями вниз и медленно опустить руки вдоль туловища.
Первый смысловой уровень: прежде всего, это физическое упражнение, способствующее раскрытию каналов средних отделов позвоночника. Существуют зоны, где точки открываются особенно трудно. Иногда их называют «заставами», иногда «калитками» (рис. 17).
Кроме того, труднопроходимыми считаются точки Минмэнь и Дачжуй. Если верхние точки не открыты, появляются головные боли и высокое кровяное давление. Если не открыта средняя зона, то бывает тяжело дышать, как будто что-то мешает сделать глубокий вдох. Возникает ощущение, что внутри, в области сердца и желудка, что-то «стоит». Обычные обследования не позволяют в этом случае выявить причину такого дискомфортного состояния.
При движении рук вперед открывается грудной отдел канала Думай. При движении рук в стороны открывается грудной отдел канала Жень-май.
Второй смысловой уровень: после некоторой тренировки, если тело расслаблено, можно почувствовать ци Земли — прохладную инь, а также ци Космоса — теплую ян. Упражнение позволяет научиться различать инь и ян.
Если при выполнении упражнения вы все еще чувствуете руки вблизи себя, то это неправильно. Вы должны представить себе, что они ушли в бесконечность. Эта практика позволяет произвести изменения в ладонях, расширить их функции. Сначала вы сможете почувствовать, что между ладонями, Небом и Землей есть связь — не пустота, а что-то такое, что соединяет ладони и Землю, ладони и Небо.
Третий смысловой уровень: руки лоцируют Землю и Космос, они простираются в бесконечность, подобно руке легендарного Будды Татхагату, и видят на любом расстоянии.

Известно, что наши глаза воспринимают свет различного цвета. Это происходит потому, что в мозгу есть область, преобразующая электромагнитное излучение определенной длины в цветовое восприятие. Но еще одна область мозга, будучи активной, позволяет воспринимать различную информацию руками и преобразовывать ее в картинки, образы. Если закрыть глаза, то эти образы возникают как бы на внутреннем экране. Мы упоминали о том, что Третий глаз это шишковидная железа в области гипоталамуса, на уровне бровей. Обычно думают, что можно видеть Третьим глазом именно из области между бровями, которую индусы отмечают красной точкой. Но если он реально работает, то можно видеть не только этим местом, но и любым другим участком, в данном случае — руками. При этом возникает мысленный образ картины того, куда ушли руки, ощущение, что они очень большие, что пальцы где-то в бесконечности и вы начинаете там как бы видеть.

Рассказ Мастера

Завершив этот этап обучения, я сдавал экзамены. У нас есть определенные места для тренировок и сдачи экзаменов. Для этого упражнения, в частности, мы выходили на специальный полигон, где выкопаны ямы разной глубины. Они закрыты сверху щитами и присыпаны землей так, что по внешним признакам их невозможно обнаружить.

В одну из них был помещен камень, в другую — дерево, в третью — медь. Надо было пролоцировать рукой это поле и точно выявить, в какой из ям и на какой глубине находились вышеуказанные предметы. Только тогда экзамен по этому упражнению считался сданным, а упражнение — отработанным и можно было приступать к следующему этапу практики.

3. СВЯЩЕННЫЙ ЖУРАВЛЬ ПЬЕТ ВОДУ (СЬЕН Х ДИАН ШУЭЙ)

Впереводе с китайского священный журавль — это птица, живущая на небесах. Надо представить себя журавлем на берегу озера среди таких же журавлей, с длинной гибкой шеей, так же легко поворачивающих голову в любую сторону.

1. Исходное положение: то же.
2. Слегка наклонить голову вперед, максимально повернуть ее влево, как это делают птицы, слегка приподнять голову вверх и по верхней дуге, описываемой подбородком, вернуться в исходное положение. Подбородок при этом описывает вытянутый овал. Выполнить 8 раз.
3. Повторить то же самое в другую сторону 8 раз.
4. Вытянув шею как можно дальше вперед, опустите голову, как бы набирая клювом воду из озера. Затем, прижав подбородок к грудной клетке, тяните его вверх так, чтобы подбородок скользил по грудине. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от стоп ног вверх.

Когда голова снова приподнимается перед очередным вытягиванием шеи, подбородок отрывается от груди и поднимается вверх, как будто птица проглатывает набранную клювом воду. Повторить восемь раз.

Первый смысловой уровень: тренировка и увеличение подвижности шейного и грудного отделов позвоночника. Особенно полезно тем, кому за 40, тем, кто ведет сидячий образ жизни, и тем, у кого шейный остеохондроз. В последнем случае практика данного упражнения дает лучшие результаты, чем массаж. Когда позвоночник совершает волнообразные движения, то он раскрепощается, и это является профилактикой многих заболеваний. Упражнение способствует улучшению кровообращения и питания мозга, лечению головных болей, вегето-сосудистой дистонии, нормализации состояния вестибулярного аппарата.

Второй смысловой уровень: упражнение улучшает циркуляцию ци по энергетическим каналам, помогает ей подниматься от ступней ног вверх по

позвоночнику, открывая БАТ на теле по ходу её продвижения. Через некоторое время практики вы ощутите повышенное слюновыделение. Проглатывайте слюну по мере ее образования — она будет оказывать лечебное действие на пищевод и желудочно-кишечный тракт.
Третий смысловой уровень: надо вжиться в образ журавля, пьющего воду. Тогда, войдя в СОСТОЯНИЕ ЦИГУН, после определенной тренировки можно увидеть этих птиц и научиться воспроизводить их движения, понимать их и общаться с ними.

4. ВОЛШЕБНЫЙ ДРАКОН ПЕРЕМЕШИВАЕТ МОРЕ (ШЕНЬ ЛОН ЦЗЯО ХАЙ)

Шень переводится как «дух». Но в сочетании с иероглифом «дракон» это понятие означает «волшебный», «чудесный», «из другого мира, но реально существующий». Представьте себя драконом в море. Вокруг только вода, у и вы находитесь в ее глубине, в ее толще.
1. Поставить ноги на ширине плеч или немного шире.
2. Руки положить на талию большими пальцами вперед, а остальные пальцы поместить на область почек.
3. Вращать тело сначала влево, против часовой стрелки, 8 раз, затем 8 раз вправо, по часовой стрелке. Когда туловище наклоняется вперед — спина остается прямой, назад — спина прогибается. Ступни ног при этом не отрываются от пола. Во время движения представить, что тело перемещается в воде, ощутить сопротивление воды, ее движение от вашего вращения.
4. Закончив вращение, резко встряхнуть все туловище (от ступней ног до макушки), оттолкнувшись от пола, как будто дракон выпрыгивает из глубины моря в воздушную стихию. Повторить 1—3 раза. (Тело при этом совершает такие движения, как если бы вас кто-то внезапно обхватил со спины и вы резко встряхиваетесь, чтобы освободиться.)
Первый смысловой уровень: физическое упражнение, разрабатывающее пояснично-крестцовый отдел позвоночника и суставы ног. В области поясницы есть труднооткрываемая точка Минмэнь. Поэтому в этой зоне часто скапливается плохая ци, а это, в свою очередь, влияет на кровообращение — возникают застойные явления, сопровождаемые дискомфортом, болью. Они могут спровоцировать онкологические заболевания. Практика этого упражнения способствует нормальному функционированию вышеуказанной зоны.
Второй смысловой уровень: в этой области находятся почки. С точки зрения концепции У-син, почки принадлежат стихии воды. Это значит, что ци воды и ци почек одинаковы. Если вы сможете не только представить, но и почувствовать себя в воде, которая вращается и бурлит, то почки при этом будут омываться ци такой воды. Ци этой воды будет проходить сквозь ваши почки, промывая их и удаляя плохую, застоявшуюся ци. Здесь почки не просто отдельный орган, а система органов — вся мочеполовая сфера. И это упражнение помогает улучшить функции всей этой системы.
Третий смысловой уровень: представьте и почувствуйте себя драконом. Отождествите себя с ним. Если при выполнении этого упражнения вы войдете в СОСТОЯНИЕ ЦИГУН, то поймете, что драконы существуют, они являются порождением других миров, они реальны, и вы закладываете основу своего будущего общения с иными мирами, иными цивилизациями, иными сущностями.

Время суток и длительность выполнения каждого из пунктов подготовительных упражнений вы можете варьировать по собственному усмотрению, в зависимости от ваших ощущений и наличия времени. Их можно выполнять в указанной последовательности или каждое отдельно. Им можно обучать друзей, знакомых, детей.

5. СОЕДИНЕНИЕ С НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ (ТХОН ТЯНЬ ДА ДИ)

В переводе с китайского оно означает: «проходить в Небо и опускаться в Землю» или «позволить своей энергии соединиться с Землей и с Небом».

На первой ступени мы концентрировали энергию в нижнем даньтяне, практикуя *Большое дерево* и *Преобразование ци,* на II ступени мы будем продолжать работать с этой энергией.

1. Почувствуйте в нижнем даньтяне горячий шар.
2. Почувствуйте, как этот шар, увеличиваясь в размерах, становится все больше и больше, пока не начнет выступать за пределы вашего тела настолько, чтобы вы могли захватить его руками, полем ци своих ладоней. При этом вы делаете вдох.
3. Захватите этот шар полем ци своих ладоней и, на задержке дыхания, проведите его вверх через все тело и голову.
4. Затем на выдохе поднимите руки с шаром вверх, мысленно продлевая их в бесконечность, в Космос. Шар все время связан с руками, вы не выпускаете его из рук, и он проходит сквозь разные миры со множеством света.
5. На вдохе представьте себе, что в этот шар входит энергия Космоса Ян всех цветовых оттенков.
6. Затем на задержке дыхания проведите его руками из бесконечности вниз, через точку Байхуэй, голову, тело, обе ноги.
7. На выдохе мысленно опустите руки с шаром глубоко в Землю, продлевая их в бесконечность. Шар все время находится в руках и не отрывается от них ни в Земле, ни в Небе.
8. Затем снова сделайте вдох, представляя себе, что шар впитывает энергию Земли Инь.
9. На задержке дыхания поднимите его руками вверх, проводя последовательно через ноги, туловище, голову.
10. И снова на выдохе поднимите руки с шаром вверх отправляя его вместе с руками в Небо, в бесконечность.
11. И снова на вдохе примите в этот шар ян-ци Неба, на задержке дыхания проведите его вниз через все тело и на выдохе снова опустите глубоко в Землю.

С каждым вдохом шар наполняется ци Неба Ян или ци Земли Инь и становится все тяжелее. Так повторяется 8 циклов: 8 проходов вверх, в Небо, и 8 — вниз, в Землю.

12. Наконец, после 8-ого цикла, на выдохе, нужно ввести этот шар через пупок в нижний даньтянь.

Теперь уже в нем находится не просто шар ци, а инь-ян-шар. Поэтому мы складываем руки на пупке так, чтобы кончики больших пальцев сомкнулись подушечками (рис. 2-1).

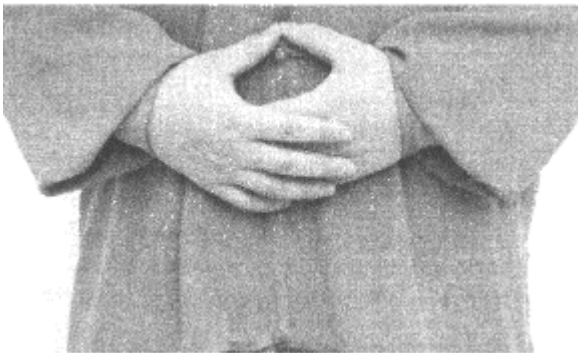

Рис. 2-1.

Это упражнение позволяет проводить энергию шара не только через энергетические каналы, но и через все ткани тела полностью: через сосуды, мышцы, сухожилия, кости, органы...

На первой ступени при очистке тела от плохой ци мы проводили шар сквозь тело сверху вниз, представляя при этом, что тело полое, подобно трубе, а шар —подобен поршню. Затем мы выталкивали его вниз через ноги, вытесняя тем самым плохую ци из нашего тела.

Здесь же мы перемещаем шар вверх-вниз сквозь тело, набирая при каждом вдохе соответственно янскую или иньскую ци, а на выдохе отправляем его (не отрывая рук) в Небо или в Землю.

Темп выполнения этого упражнения должен быть таким, чтобы пауза в дыхании на время проведения этого шара через тело не была бы обременительной (слишком длинной) для практикующего. При этом дыхание должно быть равномерным и спокойным —без резких, судорожных вдохов или выдохов. Если задержка дыхания получается для вас слишком большой, нужно ускорить перемещение шара по телу. Но по мере того как вы будете практиковать, вдох и выдох будет происходить все реже и реже: частота дыхания уменьшается, потому что при этом упражнении тело насыщается кислородом. Через некоторое время 5 вдохов и выдохов в минуту становятся нормой.

Значение пятого упражнения

На I ступени мы рассматривали понятия трех внешних и трех внутренних Юань (рис. 1-1, 1-2).

Внешние —это Небо, Человек, Земля, а внутренние —это цзинь, ци ишень...

Цзинь — это энергия, которая может находиться только внутри, а ци — и внутри, и снаружи. Это промежуточная стадия энергии, которая принадлежит и материальному, и духовному миру, ци можно разделить условно на три уровня: туман, свет и свет с информацией. Этот свет похож на обычный свет или освещение зала — иногда его можно увидеть обычными глазами, иногда нет.

В соответствии с этими юань **мы можем наше тело также разделить на три части: нижняя часть туловища, включающая нижний даньтянь, относится к Земле, средняя часть, включающая Чжун даньтянь, относится к Человеку, а верхняя часть, с Шан даньтянь, относится к Космосу.** Эти части принято называть: **цзяо.** С этих позиций **у нас есть три цзяо: верхний, средний и нижний...**

Для практически здоровых людей температура разных участков тела мало чем отличается. Но если эти части, эти цзяо не соединены внутри между собой надлежащим образом, то исходящие от них ощущения будут разными. Например, у такого человека могут быть постоянно холодные ноги или горячая голова, как будто ей жарко. С точки зрения современной западной медицины такой перепад температуры между телом и конечностями говорит о том, что в конечности плохо поступает кровь, что она недостаточно свободно циркулирует по сосудам. При этом говорят, что нарушена микроциркуляция крови на отдельных участках организма. Такие нарушения связаны с энергетическими нарушениями. Энергия подобна ветру — она дает силу для циркуляции крови. Если внутри тела недостаточно энергии, то кровь не может циркулировать нормально.Пятое упражнение позволяет наладить правильную циркуляцию энергии внутри тела. Оно очень полезное благодаря тому, что мы заставляем янскую энергию перемещаться сквозь наше тело вниз, а иньскую энергию подниматься снизу вверх.

С точки зрения цигун, многие нарушения или болезни в нашем теле указывают на отсутствие равновесия между иньской и янской энергией, например стынущие конечности. Человек может быть энергичен, активен, а руки и ноги мерзнут. Это — избыток иньской энергии в конечностях и недостаток янской. А если у вас всегда сухой язык и сушит во рту, если вы чувствуете шум в ушах, то это говорит об избытке янской энергии в области головы. Тогда эту янскую энергию нужно

опустить через тело вниз. Проанализируйте свое состояние: уравновешены ли у вас эти структуры энергии?

Пятое подготовительное упражнение позволяет избавиться от всех подобных проблем, потому что, во-первых, этот шар помогает соединить воедино три цзяо, соединить в себе Небо и Землю; во-вторых, этим шаром очищается и прорабатывается все тело —кости, мышцы, сухожилия, органы... и энергия начинает везде протекать свободно. Это значит, что не только нормализуется циркуляция энергии, но еще происходит ее перераспределение и уравновешивание структур инь—ян; в-третьих, он позволяет накопить мощную энергию.

Через несколько дней практики вы сможете почувствовать потоки энергии, проходящие через все тело, подобно волне, то в одном, то в другом направлении, почувствовать, как тело постоянно омывается этими потоками.

На определенном этапе это упражнение может вызывать боль даже у здорового человека. Это связано с тем, что если проблемы в теле отсутствуют, то его трансформация также сопровождается болью: сначала возникают изменения в жировой прослойке, потом начинают болеть кости — они изменяются: рассасываются костные мозоли в местах переломов, восстанавливаются участки ушибов и пр. Если у человека были проблемы кожного характера, то через некоторое время полностью заменяется кожа. Качество боли, возникающей во всех этих случаях, отличается от обычной боли, и когда она проходит, то эти места ощущаются как бы невесомыми.

Если же вы не можете отнести себя к категории практически здоровых людей, если у вас много проблем и болезней, то болевой эффект вызывают уже известные вам причины: при поступлении извне достаточного количества энергии в теле начинают открываться суженные или заблокированные участки каналов...

Если у вас серьезные проблемы с костной тканью и внутренними органами, то надо обязательно и подолгу практиковать 5-е подготовительное упражнение. Сначала ощущений может не быть, пока внутри не накопится достаточно энергии. Но если каждый день выполнять это упражнение хотя бы по 100 раз, то уже через несколько дней или неделю вы почувствуете сильную энергию внутри, которая начнет преобразовывать ваше тело.

Очень важно для лечения проблемных участков почувствовать в них возникновение **горячего вращающегося *инь-ян-шара.*** Если вы чувствуете только тепло, старайтесь мысленно его усиливать и представлять, что там вращающийся горячий шар. Через некоторое время эти ощущения появятся.

Пятое подготовительное упражнение можно практиковать сколь угодно долго — по часу и более каждый день.

При регулярной практике вы превратитесь в другого человека —полностью обновленного.

6. ПЕРЕМЕШИВАНИЕ ИНЬ-ЯН-ШАРА (ХУАН БАО ИНЬ ЯН)

В переводе с китайского это означает, что мы перемещаем *инь-ян-шар* из стороны в сторону, вращаем его и преобразовываем, а дословно — перемешивать, обнимая, Луну и Солнце, т. е. инь и ян.

В результате практики 5-го подготовительного упражнения мы приобретаем *инъ-ян-шар.* Количество энергии в этом шаре зависит от того, насколько интенсивно мы его практикуем, и еще от того, насколько интенсивно мы практикуем *Большое дерево.* Но даже если энергии в *инь-ян-шаре* будет много, нужно обязательно улучшить ее качество.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч или немного шире. Ладони на области пупка, большие пальцы соприкасаются подушечками. Представить и почувствовать в нижнем даньтяне *инь-ян-шар.*

2. Представить, что он начинает увеличиваться в размерах —становится все больше, больше... выходит за пределы тела... Ладони при этом отрываются от пупка, руки

раздвигаются все увеличивающимся в объеме шаром, пока он не достигнет размеров, больших диаметра туловища. Почувствуйте шар между внутренними поверхностями рук и ладоней.

3. Перенося центр тяжести своего тела на левую ногу, перемещайте этот шар влево так, будто левая рука его тянет, а правая подталкивает.

4. Затем перенести центр тяжести своего тела на правую ногу, перемещая *инъ-ян-шар* вправо. Теперь уже правая рука как бы тянет шар, а левая подталкивает.

5. Движение шара осуществляется практически параллельно земле. При этом шар все время соединен с руками. Почувствуйте этот шар, постарайтесь ощущать его не только ладонями, но и всей внутренней поверхностью рук.

6. Выполняем 8 циклов таких перемещений (1 перемещение шара влево и 1 вправо — это один цикл).

Затем, когда шар находится в крайнем левом положении и центр тяжести тела перенесен на левую ногу, мы поворачиваем его на 90° в двух плоскостях одновременно, как бы вращая его (рис. II). Левая рука при этом оказывается снизу ладонью вверх, а правая — сверху ладонью вниз.В этом новом положении рук мы перемещаем шар в крайнее правое положение, как и раньше перемещая центр тяжести на правую ногу.

7. Здесь снова *инь-ян-шар* поворачиваем на 90° в двух плоскостях. Теперь уже правая рука поддерживает шар снизу ладонью вверх, а левая — сверху ладонью вниз. При таком вращении шара надо постоянно чувствовать его ладонями и внутренней поверхностью рук, а руки и ладони перемещать так, чтобы не потерять этот шар, как если бы это был не наш энергетический *инь-ян-шар,* а обычный, который действительно может выпасть из рук.

8. И снова мы перемещаем его в крайнее левое положение и поворачиваем на 90°, а затем в крайнее правое положение и снова-таки поворачиваем на 90°. Этих циклов, этих перемещений влево, затем вправо также отсчитываем 8. При этом каждая рука описывает как бы ноль, а обе руки вместе — цифру 8, расположенную горизонтально, или знак бесконечности.

9. После этого представить, что этот *инь-ян-шар* уменьшается в размерах, все больше уплотняясь, и ввести его через пупок в нижний даньтянь, сложив на пупке ладони так же, как и после 5-го подготовительного упражнения, — подушечки больших пальцев соприкасаются.

Это упражнение близко к практике тайцзи-цюань. Вы знаете, как выдувают мыльные пузыри? Если пузырь сжать, то он лопнет. Поэтому здесь сила не нужна. Выполнять это упражнение нужно в расслабленном состоянии, не резко — плавно, не напрягаясь, как будто вы аккуратно работаете с мыльным пузырем, который может лопнуть. Но, конечно же, **этот** энергетический **шар** — не мыльный пузырь и **представляет собой по плотности однородную массу,** как, скажем, подушка или как мяч для регби. Если регулярно и хорошо практиковать это упражнение, то *инь-ян-шар* будет ощущаться постоянно, и не только внутри, в нижнем дань-тяне, но и снаружи. Он будет защищать, он будет создавать вокруг вас плотную вращающуюся энергетическую оболочку.

Рассказ Мастера

У каждого мастера есть, как правило, наиболее любимые упражнения, практике которых он уделяет больше времени. Брат моего учителя (имеются в виду не братья по крови, а ученики одного Мастера) очень любил практиковать пятое и, особенно, шестое подготовительные упражнения. Жил он в горах Удан, где много камней различной формы. Когда-то выбрал он для тренировок камень, похожий на шар. И вот после практики обычного инь-ян-шара он выполнял по 2 часа это же упражнение, но уже большим каменным шаром. Делал это много лет. Он показывал ученикам, чего можно достичь регулярным и упорным трудом.

Сначала он накапливал много ци в свой энергетический инь-ян-шар, который становился от этого по-настоящему тяжелым. Этот шар даже можно было видеть обычным зрением как туман, иногда светящийся. Затем он этот шар посылал в каменный шар, находившийся от него на большом расстоянии. При этом его инь-ян-шар не просто летел, но еще и вращался. И вот от удара энергетического шара в реальный каменный шар последний откатывался еще дальше. R затем он свою ци — этот инь-ян-шар — возвращал назад. Основное здесь — всегда помнить, что ваша ци должна быть всегда с вами, бы никогда не должны отпускать ее, что бы вы ни делали и чем бы ни занимались.

Если вы перемещаете шар в небо, то руки уходят вместе с ним, а шар всегда в руках. Если вы бросаете его куда-либо, то вы не сам шар бросаете, а вы удлиняете свою руку, вы как бы броском продлеваете ее в направлении броска, а затем возвращаете в исходное положение и тоже вместе с шаром, баш шар, ваша ци всегда соединена с вами, бы увеличиваете ее, практикуя различные упражнения, вы меняете ее свойства, улучшаете ее качество, но никогда не отдаете. Иначе практика теряет всякий смысл.

---

7. ПРИНЯТИЕ ЛУНЫ ИЗ МОРЯ

Седьмое упражнение предназначено специально для тренировки центрального канала. В переводе с китайского оно означает: «Принимать Луну из воды» или «Принимать Луну из моря».

Сначала вы должны представить себе, что находитесь на берегу моря или озера. Вечер, тихо, нет ветра. В небе много звезд, светит большая Луна. И все это отражается в спокойной водной глади.

Ничего больше не видно, и вскоре мы уже не знаем, где небо, а где вода, — Луна и звезды видны одинаково во всех направлениях. И мы начинаем принимать Луну из этого водоема, как будто наши пять органов чувств нас обманывают.

Но, конечно же, мы знаем, что это невозможно, потому что в море нет Луны. Есть только одна Луна, на небе, а в воде, в море — только отражение этой Луны. И, естественно, мы не можем реализовать эту задачу: принять Луну в свое тело. Но все же мы должны это делать. Почему мы должны принимать Луну из моря? Ведь это же неправда! Но если мы выполняем такую практику, то можем обнаружить, что достигаем определенного реального результата: после окончания практики, закрыв глаза, мы увидим перед собой Луну. И при закрытых глазах вы потом будете видеть перед собой не темноту, как раньше, а светлую Луну.

Это специальный метод в системе Чжун Юань цигун, который дает возможность через практику неправды получить в конечном счете правду. Это совершенно отлично от того, что предлагает современная наука. В математике существует доказательство от противного, когда исходят из того, чего вроде бы не может быть, и в результате получают то, что должно быть. В системе цигун мы также используем эти принципы. Мы часто практикуем упражнения, с помощью которых получаем реальность из нереального, или истинность через неправду. Одним из таких упражнений и является седьмое подготовительное упражнение.

Конечно, лучше всего выполнять это упражнение вечером на берегу моря или какого-нибудь водоема, когда в нем действительно отражается Луна. Но если такой возможности нет, то мы рисуем эту картину в своем воображении. Этапы практики упражнения представлены на рис. IX.

Увидев или представив отражение Луны в воде, нужно мысленно удлинить свои руки, захватить ими Луну, поднять ее и ввести через точку Минтан в верхний даньтянь, а затем по срединному каналу опустить ее в нижний даньтянь (рис. 1Ха). Мы будем проделывать это 8 раз.

Затем еще 8 раз мы будем так же принимать Луну в верхний даньтянь, но опускать уже в средний даньтянь, снова проводя ее по срединному каналу и наконец, еще 8 раз мы будем принимать Луну в верхний даньтянь и оставлять ее там. При этом каждая последующая Луна сливается с предыдущей, как капли воды.

При выполнении этого упражнения обычно нет особой необходимости привязываться к дыханию. Часто при практике все это происходит у вас автоматически. Но если вы хотите знать это изначально, то на вдохе мы принимаем Луну, на задержке дыхания вводим внутрь, а на выдохе опускаем вниз.

Практика

1. Максимально расслабьте тело, прикройте глаза и представьте, что перед вами в озере Луна — отражение Луны. И вы стараетесь ее оттуда достать.
2. Для этого поднимите руки, разводя их в стороны, мысленно удлините их до этого отражения Луны, опустите в водоем и примите ими Луну из воды. На вдохе вы как бы зачерпываете, захватываете этими руками Луну, представляя ее реальной настоящей Луной. Вдох начинается при мысленном удлинении рук.
3. Поднимите Луну, мысленно уменьшая ее в размерах. Во время подъ-ема Луны вдоха почти нет.
4. На задержке дыхания введите Луну через точку Минтан на уровне бровей (проекция Третьего глаза) внутрь своего мозга, в верхний даньтянь. Когда вы помещаете шар Луны в верхний даньтянь, поста райтесь почувствовать, как он входит в ваш мозг.
5. Затем расслабьте тело и на плавном выдохе опустите Луну по средин-ному каналу в нижний даньтянь и концентрируете ее в как можно меньший объем. Сначала, когда вы зачерпываете Луну, она большая, подобно обычной Луне. А когда вы вводите ее, то она намного меньше, как светлая точка.

В процессе перемещения Луны вниз можете закрыть глаза и смотреть на эту Луну, а затем открыть глаза. Вы обнаружите, что Луна все еще в воде, все еще отражается в водоеме. Поэтому вам необходимо еще раз проделать эту процедуру.

6. Снова мысленно удлините руки до этого отражения Луны, захватите ее на вдохе, поднимите ко лбу и введите на задержке дыхания в верхний даньтянь, а на выдохе проведите по срединному каналу вниз в нижний даньтянь.

Таким образом, в нижнем даньтяне теперь уже две Луны. Но когда вы посмотрите на нее, то обнаружите только одну Луну. Почему? Потому что они слились воедино точно так же, как сливаются две капли воды, превращаясь в одну каплю, но больших размеров.

7. Открыв глаза, вы снова видите в озере Луну. Вы снова берете ее на вдохе и вводите в верхний даньтянь. Глядя на Луну с закрытыми глазами, снова опускаем ее на выдохе в нижний даньтянь. Вы можете действительно уловить момент, когда Луна из верхнего даньтяня перемещается в нижний.

Так мы принимаем Луну восемь раз. Каждая последующая Луна сливается с предыдущей. В результате все Луны сливаются в одну большую Луну, как несколько капель воды сливаются в одну большую каплю. При этом в нижнем даньтяне появляется белый свет, который становится ярче от каждой Луны.

Но посмотрев в озеро, вы снова видите отражение Луны. Аналогичным образом принимаем ее в средний даньтянь.

8. Снова мысленно удлините руки к Луне в озере, захватите ее на вдохе, поднимите к точке Минтан между бровями, введите на задержке дыхания в верхний даньтянь, а на выдохе проведите по срединному каналу вниз, на этот раз в средний даньтянь. Сконцентрируйте ее в как можно меньший объем.

При работе со средним даньтянем при зачерпывании Луны она также большая, подобно обычной Луне. А при подъеме ее и введении внутрь, в верхний даньтянь, она уменьшается, как и в предыдущем случае, до светлой точки.

Эту процедуру следует также проделать восемь раз.

Как и в предыдущем случае, все Луны в среднем даньтяне сливаются в одну большую Луну, и точно так же от каждой Луны становится светлее. Но и после этого Луна по-прежнему продолжает отражаться в озере.
9. Тогда примите Луну в верхний даньтянь: на вдохе зачерпните Луну и поднимите вверх, на задержке дыхания введите в точку Минтан, а на выдохе поместите ее в верхний даньтянь. И снова восемь Лун мы принимаем в верхний даньтянь. Здесь также все Луны сливаются, и от каждой последующей Луны становится светлее. Всего таким образом мы принимаем двадцать четыре Луны. Но когда мы смотрим в этот канал, то видим только три Луны — по одной в каждом даньтяне.

Что дает это упражнение
Первое. Мы знаем, что существует два вида энергии: иньская и янская. Янская энергия делает нас активными, а иньская энергия — спокойными. Обычно во время практики мы приобретаем больше ян. А если слишком много ян, то трудно прийти в состояние успокоения.
Луна — спокойная, энергия Луны — это энергия инь, она подобна энергии воды. И поскольку вы принимаете Луну из воды, то этим вы усиливаете иньскую энергию. А если вы принимаете много энергии инь — энергии Луны, то сердце успокаивается, успокаивается сознание: эта белая энергия помогает привести ум в состояние глубокого успокоения, и вы можете войти в состояние Тишины.
Второе. На третьей ступени мы продолжаем развивать центральный канал. Когда мы вот так по двадцать четыре раза принимаем Луну и помещаем ее внутрь нашего тела, проводя через центральный канал, то тем самым мы открываем его и создаем Путь для последующего выхода души.
Третье. Мы открываем канал, идущий от точки Минтан в глубину мозга к Третьему глазу.
Четвертое. Это упражнение способствует открытию Третьего глаза.
Если практиковать это упражнение на протяжении нескольких дней, то внутри даньтяней можно будет увидеть белый святящийся шар, подобный Луне. А если практиковать его регулярно, то Луны могут занимать весь канал, слившись в одно сплошное белое свечение.
А после этого, закрыв глаза, вы сможете увидеть перед собой как бы зеркало.
Таким образом, седьмое подготовительное упражнение предназначено для получения инь-энергии, открытия верхнего даньтяня, проработки срединного канала Чжун-май и открытия Третьего глаза. И еще оно помогает достигнуть Тишины, а в этом состоянии легче видеть Третьим глазом. Позже, после приобретения некоторого опыта, вы лучше поймете это упражнение — оно поможет диагностировать. Поэтому позже мы начнем использовать эту Луну для некоторых других задач, в частности, для диагностики Третьим глазом...
Итак, цели седьмого подготовительного упражнения: открыть Третий глаз, построить Путь по каналу Чжун-май и в то же время осветить свои три даньтяня.
Перед началом выполнения этого упражнения, как и всех других, у вас всегда должно быть определенное представление. В данном случае это образ находящегося перед вами озера или моря, в котором отражается Луна. Здесь вы должны своим умом, сознанием, воображением создавать образ — это тренинг вашего ума. При принятии Луны внутрь у вас должны возникнуть такие ощущения, как если бы вы пили воду: что-то входит в вас и опускается по срединному каналу вниз. Это значит, что вы действительно что-то чувствуете и это не пустота.

Рассказ Мастера
В самом начале, конечно, у вас нет очень ясных ощущений. Но после некоторого времени практики ваши ощущения усиливаются. Здесь важно, чтобы вы ощущали процесс прохождения чего-то по каналу. Через некоторое время вы действительно

сможете почувствовать, что внутри вас, в середине — Луна. Сначала мы не знаем, что это: действительно Луна внутри или только наше воображение. Но, конечно же, мы абсолютно уверены, что это не та Луна, которую мы видим в небе в лунные ночи. Однако при такой практике в теле происходят изменения.
Если вы будете практиковать это упражнение некоторое время регулярно, то позже, придя в состояние Тишины, во время практики вы сможете увидеть одновременно Луну и Солнце, то есть инь и ян совместно. Вы увидите в одном месте Луну, а в другом месте — Солнце. И во время практики кажется, что в одном месте светит Луна, а в другом Солнце, иногда они могут одновременно освещать какой-то ландшафт. При этом иногда вы их можете видеть, а иногда можете видеть только освещенный ими пейзаж и понимать, что они как бы одновременно присутствуют. В таком случае неважно, что находится справа, а что слева: важно только, видите ли вы такой феномен. Он указывает на уровень вашего продвижения в практике цигун. Сначала Луна — это только ваше воображение, а потом оно превращается в нечто реальное. Здесь сначала наш ум, сознание первичны, а материя — вторична. И это не так, как в марксизме, который утверждает, что материя первична, а сознание вторично. Здесь все наоборот. В нашем физическом мире прав марксизм, а в другом мире этот постулат уже не работает. Но поскольку мы иногда находимся в двух мирах, то порой можем увидеть, что справедлив первый принцип, а порой — второй.
И часто во время подобной практики нам трудно понять, что происходит и не обманывают ли нас наши ощущения: действительно ли эта Луна является только нашим воображением или в этом есть что-то еще? Но через некоторое время результат показывает, что мы действительно что-то приобретаем. Это можно сравнить с вопросом об излучении энергии: действительно ли что-то выходит из нашей ладони или нет, действительно ли пациент что-то получает или нет. Часто это не ощущается посторонними, поэтому в это трудно поверить и трудно это излучение доказать, но пациент почему-то при этом выздоравливает, и это — результат воздействия.

8. ПРИНЯТИЕ В ТЕЛО АРОМАТОВ РАЗЛИЧНЫХ МИРОВ

В переводе с китайского восьмое упражнение называется «Бессмертные запахи входят в ваше тело, бессмертные ароматы насыщают, напитывают ваше тело».
В различных мирах различные запахи. Их можно почувствовать. Мы можем даже увидеть цветы, из которых исходят эти ароматы. И все наше тело ими напитывается при такой практике. И затем энергия этих запахов помогает нам подняться как бы на следующий уровень, в следующий мир. Этот запах, приходящий из другого мира, очищает и меняет тело для того, чтобы душа потом могла из него выходить. Вот смысл перевода восьмого упражнения. Оно позволяет телу принимать вещества из разных уровней миров. И еще это упражнение дает возможность познакомиться с теми ощущениями, которые возникают у практикующего в момент выхода его души из тела. Таким образом, оно предназначено для подготовки к последующему полету души.
Мы неоднократно говорили о том, что наша душа может выходить из нашего физического тела. И только после того, как душа действительно выйдет из физического тела, мы сможем понять по-настоящему, что такое физическое тело, что такое дух, душа и что такое энергия.
Мы практикуем это упражнение, как и все другие, 8 раз, 8 циклов. За эти 8 циклов мы знакомимся с восьмью различными уровнями миров. Каждый цикл состоит из одного вдоха и одного выдоха. Во время вдоха представляйте, что вы принимаете и впитываете телом ароматы цветов, ци данного мира. Это означает, что мы будем

впитывать различные запахи, приходящие в наше тело из окружающего пространства.
В соответствии с терапией мыслеобразами, существует восемь миров выше нашего мира, и мы будем перелетать в эти более высокие миры. Каждому миру присущ свой собственный аромат, и с перелетом в каждый последующий мир мы будем на вдохе впитывать телом эти ароматы, принимая их внутрь.
На выдохе нужно представить, что эта энергия выходит вниз через ваши ноги, через ступни и отталкивает вас вверх, как реактивная струя. Итак, на вдохе вы принимаете в тело воображаемые ароматы различных цветов, а на выдохе воздух и энергия выходят вниз через ступни ваших ног и отталкивают вас вверх, и вы, подобно ракете, взмываете в следующий мир. За каждый вдох и выдох вы попадаете в следующий мир.

Практика
Расслабьтесь.
1. На вдохе поднимите руки, как птица взмахивает крыльями, и при этом представьте, что всем своим телом, всеми порами вы впитываете ароматы цветов этого мира.
2. Выдох делаем через ноги. На выдохе опустите руки-крылья, отталки-
ваясь, подобно птице, от воздуха, а выходящая через ступни ног энергия отталкивает вас от земли (от пола), вы взлетаете, как на реактивной струе, и перелетаете в следующий мир выше нашего. При этом, отталкиваясь руками-крыльями, вы поднимаетесь на цыпочки.
3. Закончив выдох, плавно опуститесь на пятки.
4. Затем снова, поднимая руки, сделайте вдох, впитывая всем телом ароматы уже этого мира.
И снова, опуская руки вниз, оттолкните свое тело, подобно птице, а выходящая через ступни ног энергия поднимает вас и переносит в следующий мир. При этом вы плавно поднимаетесь на цыпочки. Закончив выдох, медленно опуститесь на пятки. И так восемь раз.
В восьмом упражнении вы становитесь как бы птицей, которая перелетает из одного мира в другой, перемещаясь с каждым разом все выше, во все более высокий мир, и принимает оттуда ароматы различных цветов. Из каждого мира тело впитывает определенный запах, определенный аромат.
В соответствии с представлениями о строении мира, о модели Вселенной, принятой в Терапии мыслеобразами, считается, что выше нас существует 8 миров. Мы хотим попасть в наивысший мир. Поэтому с каждым вдохом и выдохом мы поднимаемся на один мир выше.
При знакомстве с этим упражнением слушатели обычно задают интересный вопрос: «Мы говорим о том, как перелетать в другие миры, но мы не говорим и не учим, как возвращаться. Почему мы не практикуем возвращение из восьмого мира в наш, в первый?» Такой вопрос продиктован логическим анализом: ведь если мы куда-нибудь перемещаемся, то должны потом вернуться. Почему же в этом упражнении мы не практикуем процедуру возвращения?
Действительно, если размышлять логически, то похоже, что это упражнение не совсем правильное, потому что нет возврата обратно. Но на самом деле это упражнение правильное, это только с точки зрения обычной науки и привычной логики кажется, что оно не логично.
Почему оно правильное и что оно дает? Почему мы говорим, что при выполнении этого упражнения не нужно думать о возвращении и при его окончании не нужно специально использовать какой-то метод для возвращения назад из этого следующего мира? Да просто потому, что вы все еще в этом мире. А если вы действительно перелетите в другой мир, то вы там поймете, как вернуться обратно.

В этом упражнении важно представить себе, что вокруг вас множество цветов. Поднимая руки на вдохе, вы должны принять в себя аромат, или энергию цветов. Потом вы опускаете руки, как птица крылья, и приподнимаетесь. По мере выполнения этого упражнения вы как бы перемещаетесь в другие миры, и после восьмого раза вы как бы в другом мире, но когда вы открываете глаза, то снова вы уже здесь, в этом мире. Если у вас даже возникают ощущения перемещения туда, то, открыв глаза, вы видите, что все еще находитесь здесь и сейчас. А такие образные представления о переходах в другие миры совершенно естественны и нормальны при этой практике.
Вы знаете, что одна из целей практики третьей ступени — развитие нашего духа и приобретение возможности душе выходить наружу.
Цель этого упражнения заключается в том, чтобы подготовить наше сознание и тело к последующему выходу души, помочь нам понять и ощутить тот момент, когда душа выходит за пределы нашего тела: помочь нашей душе привыкнуть к различным мирам, а телу — к ощущениям, сопровождающим выход души.
Когда первый раз душа выходит за пределы тела, иногда человек испытывает страх, дискомфорт, какие-то неприятные ощущения.
Это упражнение помогает понять, что происходит при выходе души, и преодолеть возможный страх. При его практике иногда возникает как бы потеря равновесия: иногда вы не можете стоять устойчиво, вас чуть-чуть потряхивает, в теле возникает дрожь... Точно такое же ощущение
возникает при реальном выходе души — такое же потряхивание, тело немножко дрожит и вибрирует.

Что дает это упражнение?
Первое — это специальное упражнение для развития души, оно помогает построить Путь для последующего выхода души. При этом упражнении ваша душа не может улететь в другой мир, она улетает потом, когда вы занимаетесь тихим цигун. Такой тренинг нужен для наработки определенных ощущений, с которыми сталкивается человек при реальном выходе души, практикуя сидя или лежа, если ему удастся войти при этом в состояние Тишины. И это упражнение — подготовка.
Если бы в процессе этого упражнения вы могли на самом деле вылететь, то этот выход произошел бы автоматически и автоматически осуществился бы возврат. Если ваша душа действительно может полететь в другой мир, то ваше тело все равно останется здесь. А душа связана с телом и почти сразу в него возвращается (мы уже говорили об этом ранее). Без специальной подготовки она не может уйти надолго — это требует очень длительной тренировки. Когда вы практикуете это упражнение, то нужно его просто делать и не нужно думать или что-то специально предпринимать для того, чтобы вернуться, потому что на самом деле она все еще находится внутри тела. А так как душа не уходит из тела при восьмом упражнении, то не нужно делать процедуру возврата.
Второе — это специальный метод производить нечто из нуля.
При восьмом упражнении мы впитываем ароматы цветов, или, что то же самое, запахи других, высших миров. Можно сказать иначе: здесь реализуется один из восьми принципов Чжун Юань цигун, который гласит, что сначала был 0, затем он породил единицу, или неправда породила правду.
Мы говорили об этом принципе при рассмотрении седьмого подготовительного упражнения.
Развитие в системе Чжун Юань цигун происходит в двух направлениях. Одно направление — это наше развитие в реальном физическом мире, а второе направление связано с духовным развитием. Это посещение различных миров, это перемещение, при котором мы попадаем из нашего мира в следующие миры...

Теория и философия цигун не похожа на теорию современной науки. Вот почему феномены часто кажутся нелогичными.

БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО (ДА ШУ ГУН) 1

Этому упражнению несколько тысяч лет. В той или иной модификации оно выполняется в различных школах цигун и ушу. Однако в них оно называется чжан чжуан и переводится как столб (иногда — высокий пень). Это дословный перевод без учета глубинного смысла. При практике в этих системах ученикам предписывалось длительное время стоять неподвижно, подобно столбу*.
В системе Чжун Юань цигун это упражнение также является одним из наиболее важных, его различные формы практикуют на четырех ступенях. Здесь оно означает БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО. Это упражнение позволяет объединиться со всем Космосом. Мы соединяем воедино Небеса, Человека и Землю — три внешних юань объединяются в один. Сначала мы представляем себя большим деревом, позже это понятие исчезает и остается Большой человек, объединивший все это в себе. Конечно же, не сразу, а после практики всех трех ступеней.
На первой ступени Чжун Юань цигун Большое дерево выполняется следующим образом:
1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени немного согнуты (рис. 13), спина прямая, для чего таз немного подается вперед. (Можно отрегулировать положение тела так, будто кроме ног есть третья точка опоры — хвост, как у кенгуру.) Подбородок немного опущен, чтобы шея была выпрямленной. При этом голова как бы подвешена за макушку. Тело расслаблено. Язык прикасается к верхнему нёбу, глаза прикрыты.
2. Представьте себе, что обе ваши ноги прорастают глубоко в землю и превращаются в корни могучего дерева, и, подобно корням дерева, впитывают из земли влагу, питательные вещества и энергию инь.
3. Представьте, что ваше туловище вырастает высоко в небо, выше облаков, к солнечному свету, к свету звезд, Луны. И оттуда вы принимаете и впитываете в себя свет, ветер, дождь, энергию Космоса ян, И сами вы становитесь огромны, как Космос.
4. Приподнимите руки так, чтобы ладони находились на уровне пупка. Локти отставлены от туловища, будто под мышками находятся хрупкие, как яйца, теннисные мячи. Линии рук округлы и расслаблены, будто охватывают большой надувной мяч. Представьте и почувствуйте между ладонями и пупком упругий шар.
5. Забудьте о себе, о своей позе. Почувствуйте, как снизу сквозь ноги-корни поднимается ци Земли, а сверху поступает ци Космоса. Почувствуйте это движение и энергетический шар между ладонями и пупком. И снова забудьте.
6. Модификация п. 5. Представьте и почувствуйте, как этот шар начинает расти, становится все больше и больше, выходит за пределы вашего тела, и вы оказываетесь внутри него. Почувствуйте себя внутри этого шара, почувствуйте ощущения от звуков музыки, когда вы и шар огромны, как Космос. Затем шар начинает

уменьшаться в размерах. Он становится все меньше и меньше, а энергия внутри него все плотнее и плотнее. Оболочка его, уменьшаясь, проходит сквозь ваше тело, и вот он снова умещается между вашими ладонями и пупком. Затем он снова увеличивается в размерах, и вы — внутри шара. Затем он снова уменьшается. И так несколько раз.
Минимальная длительность выполнения Большого дерева — 30 минут. Это вызвано тем, что кровь и ци проходят по всем сосудам и каналам нашего тела за 30 минут. Поэтому нужно не менее получаса, чтобы начавшая поступать в организм ци совместно с кровью достигла всех участков и всех клеток тела.
Через некоторое время, когда вы привыкнете к этой позе, длительность выполнения Большого дерева можно довести до двух часов.
7. Заканчивая упражнение, следует сконцентрировать ци в нижнем даньтяне. Сложите руки на этом участке (женщины —правую руку на пупок, левую сверху; мужчины — наоборот). При этом центр нижней ладони (точка Лаогун) должен совпадать с центром пупка. Мысленно сконцентрируйте и сожмите шар в нижнем даньтяне в точку. Почувствуйте горячий участок или пульсацию под ладонями. Это и есть центр Ся даньтянь. Затем медленно откройте глаза.

***ЗАПОМНИТЕ:* Женщинам во время регул рекомендуется во избежание кровотечения держать руки и шар напротив среднего котла — Чжун даньтянь. Во время беременности Большое дерево выполняется без помощи рук и без ощущения шара на уровне нижнего котла.**

Упражнение «Большое дерево», равно как и другие основные упражнения, на начальных этапах освоения I—IV ступеней системы Чжун Юань цигун выполняются под музыкальное сопровождение. Специальные мелодии выполняются на древних китайских инструментах. Их Цель — помочь освоить упражнения, так как издаваемые звуки способствуют открытию БАТ очистке энергетических каналов за счет резонирования с определенными структурами и Уровнями ци.
Обратите внимание на то, что во время выполнения упражнения Большое дерево во рту образуется много слюны. Сначала она привычного для вас вкуса, затем сладковатая, а после определенного периода практики дает целую гамму вкусовых ощущений, вплоть до нектара цветов. Раньше такую слюну называли нефритовой, золотой, бриллиантовой, подчеркивая тем самым, что она столь же драгоценна для организма. По мере накопления слюны в полости рта, её надо медленно проглатывать. Современные исследования позволили установить, что в такой слюне содержится очень много микроэлементов, и она оказывает лечебное действие на слизистую желудка и кишечника. Проглатывая ее, вы должны почувствовать, как она проходит дальше в нижний даньтянь. Позже такая слюна не проглатывается, а преобразуется в пену, фактически трансформируется в гун.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Растереть ладони до ощущения в них жара.
2. «Умыть» ими лицо вверх (от подбородка к волосам) — легким движением, затем в стороны (разглаживая лоб) и вниз (через виски к подбородку) — с нажимом. При этом большими пальцами проводить по ушным раковинам сверху вниз.
3. Интенсивно похлопать мягкими ладонями по голове в направлении от затылка ко лбу.

4. «Расчесать» волосы подушечками пальцев в направлении от лба к затылку и от висков к затылку. При этом пальцы должны с интенсивным нажимом массировать сквозь волосы кожу головы.
5. Растереть ушные раковины, разминая их между пальцами, сверху вниз, и козелок — до появления ощущения «горения ушей».
6. Интенсивно прохлопать мягкой ладонью руку от плеча к запястью по наружной и внутренней стороне (поочередно: сначала левую, затем правую).
7. Двумя руками синхронно прохлопать туловище спереди сверху вниз (от шеи до лобка) и на уровне поясницы (от боков к Ся даньтянь).
8. Прохлопать ноги сверху вниз со всех сторон, начиная от точки Хуаньтяо (рис. 16).
9. Прохлопать спину снизу вверх вдоль позвоночника.
10. Снова растереть ладони и положить их на область почек. Прислушаться, как тепло ладоней переходит в область почек, надпочечников.

Пояснения к заключительным упражнениям

1. Интенсивное растирание ладоней способствует приведению в равновесие инь-ян. Перед растиранием можно проверить баланс инь-ян после выполнения Большого дерева. Если температура ладоней одинакова, значит, инь-ян уравновешены, если разная — равновесия нет.
2. При выполнении упражнения ладони активизируются, вокруг них возникает интенсивное поле ци. «Умывание» лица такими ладонями улучшает микроциркуляцию крови в кожном покрове, усиливает обменные процессы. Происходит массаж кожи полем ци. Представьте и почувствуйте, что ваши ладони разглаживают морщины на лбу и вокруг глаз. При регулярном выполнении этого упражнения кожа лица омолаживается, становится свежей и здоровой.
В древности это было одним из косметических способов омоложения кожи энергией ци без каких бы то ни было мазей, кремов... При этом не возникают никакие побочные эффекты. Такой способ используется и в настоящее время.
3. Прохлопывание по голове активизированными ладонями с интенсивным полем ци вокруг них способствует открытию каналов и активных точек, расположенных в области головы, нормализации движения ци в этих зонах, а вместе с ней и крови и, как следствие, избавлению от головных болей (у кого они бывают). Кроме того, улучшается питание мозга.
4. «Расчесывание» волос приводит к улучшению микроциркуляции крови в кожном покрове (благодаря одновременному массажу кожи энергией ци пальцев). Если выполнять по 300—500 таких движений 2—3 раза в день, то в течение месяца начинает восстанавливаться волосяной покров даже у облысевших людей.
5. На ушных раковинах расположено множество БАТ (биоактивных точек), связанных со всеми внутренними органами тела. Интенсивное растирание активизированными пальцами ушных раковин равнозначно массажу всего тела и его внутренних органов. Точки, вызывающие болевые ощущения, следует растирать дольше и особенно активно, так как это указывает на нарушения в органе, связанном с этой точкой.
6-9. Прохлопывания рук, ног, туловища производятся по ходу энергетических каналов с целью открытия БАТ, расположенных на этих каналах, и улучшения циркуляции ци в них. Если это делать достаточно интенсивно, то человек приобретает разновидность гунфу, при котором его тело становится менее чувствительным к ударам. Такого типа упражнения включаются в практику .- жесткого цигун.
Само упражнение Большое дерево лучше выполнять утром. Оно способствует приему и накоплению энергии из окружающей среды, повышает работоспособность в течение дня. После выполнения этого упражнения вечером у многих возникает избыток энергии, и бывает трудно уснуть. Но выбор времени практики индивидуален и зависит от ваших возможностей. Жестких рекомендаций для I ступени нет.

ЗАПОМНИТЕ: **Перед выполнением Большого дерева нужно открыть каналы на пальцах рук (а если позволяет обстановка, то и ног), а после его окончания ОБЯЗАТЕЛЬНО проделать заключительные упражнения, так как они способствуют равномерному распределению ци в организме. В противном случае могут возникнуть головные боли, ощущение жжения или распирания на отдельных участках, дискомфортное состояние.**

БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО 2 (ДА ГИУ ГУН)

В системе Чжун Юань цигун мы практикуем три даньтяня, о которых подробно говорили на первой ступени.
Практика нижнего даньтяня позволяет улучшить здоровье, накопить энергию и жизненную силу. Работа со средним даньтянем увеличивает силу духа и волю, повышает иммунитет. Людям, ощущающим слабость или тяжесть в области сердца, следует заниматься упражнением Большое дерево по II ступени. Верхний даньтянь связан с интеллектом и способностями.
Со стороны спины также можно выделить три важных участка. На II ступени мы практикуем область в окрестности точки Чаньчень — область копчика. Этот участок очень важный, так как через него энергия поступает непосредственно в головной мозг, и от этого зависит психическое состояние человека и его психологические проблемы. Если этот участок открыт, то энергия беспрепятственно может подниматься вверх по спинному мозгу. Такой человек, как правило, устойчив к стрессовым ситуациям — устойчив психологически. У такого человека не возникает беспричинного чувства страха. Он знает, что любое дело ему по плечу, у него активная жизненная позиция. Если энергия свободно протекает по каналам и хорошо питает мозг, то человек здоров, здорово его тело. Если энергии недостаточно, возникают всевозможные проблемы, в том числе с печенью, кишечником... С позиции цигун говорят, что у такого человека нечистая кровь.
Поэтому при практике Большого дерева на II ступени специально для раскрытия точки Чаньчень мы поворачиваем ноги носками внутрь на 30—45° и приседаем несколько глубже, чем на I ступени. Во всем остальном поза прежняя.
1. Исходное положение: ноги расставлены немного шире, чем в этом же упражнении с первой ступени, но так, чтобы не потерять устойчивость, спина прямая, подбородок немного опущен, голова как бы подвешена за макушку. Тело расслаблено. Язык прикасается к верхнему нёбу, глаза прикрыты или закрыты.
2. Представьте себе, что обе ваши ноги прорастают глубоко в землю и превращаются в корни могучего дерева и подобно корням дерева впитывают из земли влагу, питательные вещества и энергию Инь.
3. Представьте, что ваше туловище вырастает высоко в небо, превращаясь в ствол и могучую крону, и принимает энергию Космоса Ян.
4. Приподнимите руки так, чтобы ладони находились напротив среднего даньтяня (на уровне сосков груди). Локти отставлены от туловища, подмышки открыты. Линии рук округлы и расслабленны, будто охватывают большой надувной мяч. Представьте и почувствуйте между ладонями и средним даньтянем упругий шар.
Забудьте о себе, о своей позе. Почувствуйте, как снизу сквозь ноги-корни поднимается ци Земли, а сверху поступает ци Космоса. Почувствуйте это движение и энергетический шар между ладонями и средним даньтянем. И снова забудьте.

Выход из Большого дерева
5. Сконцентрируйте ци в среднем даньтяне, сложив руки на груди аналогично тому, как это делали на I ступени, но большие пальцы соприкасаются подушечками.
6. Медленно переместить руки вниз на область пупка, увлекая ими шар и опуская его таким образом из среднего даньтяня в нижний.
7. Мысленно сконцентрировать и сжать его, как по первой ступени. Постараться ощутить тепло в нижнем даньтяне.
8. Медленно переместить руки и шар вместе с ними вверх, в средний даньтянь. Сосредоточить свое внимание в среднем даньтяне. Почувствовать в нем шар.
9. Снова опустить его руками в нижний даньтянь.
При всех этих перемещениях руки движутся по поверхности тела, а сам шар — внутри. Он как бы связан с ладонями, с их полем ци, и поэтому следует за ними, как и в 5-м подготовительном упражнении.
10. Еще раз сконцентрируйте и сожмите шар в нижнем даньтяне. Почувствуйте его. Затем несколько раз переместите его по траектории Малого небесного круга с помощью дыхания, а при поднятии его вверх по каналу Ду-май обязательно втягивайте анус.
Это необходимая мера предосторожности для людей, страдающих геморроем или склонных к такому заболеванию, так как в некоторых случаях это упражнение может вызвать у них побочный эффект в виде обострения или рецидива болезни.
ПОМНИТЕ: после опускания шара ци в нижний данътянъу необходимо выполнить Малый небесный круг с помощью дыхания и с обязательным втягиванием на вдохе ануса.
Минимальная длительность выполнения упражнения, как и по I ступени, 30 минут. Через некоторое время, когда вы привыкнете к этой форме, длительность практики можно увеличить.
Для того чтобы практика Большого дерева давала хороший результат, нужно постараться прийти в состояние, которое мы обсуждали и практиковали на первой ступени, «кажется, есть — кажется, нет». Дерево — «кажется, есть — кажется, нет». Вы сами — «кажется, есть — кажется, нет». Все, что касается Космоса, тоже — «кажется, есть —кажется, нет». И тогда нужно использовать свое сознание, чтобы почувствовать это «кажется, есть —кажется, нет». И постараться таким же образом почувствовать этот шар между ладонями (точками Лаогун) и средним дань-тянем.
При практике Большого дерева по второй ступени энергия идет уже не через спину, а через спинной мозг внутри каналов позвоночника к голове. Если поза правильная, то практикующий чувствует при этом сильный поток энергии. Эта энергия очень холодная, поэтому человек чувствует или холодный поток, или, иногда, ощущение проползающей змеи. При этом в голове могут возникать световые вспышки.

БОЛЬШОЕ ДЕРЕВО 3

Мы пришли уже к третьей ступени, но снова первое место среди основных упражнений занимает Большое дерево. На каждой ступени мы практикуем Большое дерево. Многие считают Большое дерево очень трудным упражнением, причем не столько сложным по технике исполнения, сколько в связи с неприятными сопутствующими феноменами. При этом заранее трудно определить, сколько времени может понадобиться конкретному практикующему на освоение этого упражнения. Возможно, вы замечали на семинарах каждой ступени, особенно на

первой, такое, на первый взгляд, малопонятное явление, когда пожилым и даже очень пожилым людям оказывалось легче практиковать Большое дерево, чем молодым. Иногда спортивного вида юноша, привыкший к динамическим упражнениям, никак не освоит статическую позу: он не может стоять, расслабившись, все его мышцы напряжены и быстро устают. А в мыслях только одно: «Скорей бы конец!» О каком удовольствии от такой практики можно говорить? А очень пожилая женщина, выглядевшая слабой и нездоровой, через несколько дней стоит в позе Большого дерева, не ощущая времени и испытывая действительно радость.

Рассказ Мастера

Еще в пору моего детства мой Учитель всегда требовал, чтобы я практиковал Большое дерево. С такой практикой у меня связано несколько неприятных воспоминаний, Одно из них — это то, что после практики Большого дерева у меня всегда отекали пальцы, Второе воспоминание описано в книге по первой ступени: я часто практиковал поздно вечером в доме у Учителя, и он ударял меня палкой под колени, проверяя, насколько мое тело «задеревенело» и потеряло чувствительность. И вот третье мое воспоминание как раз и относится к ощущениям того, что мои ноги действительно деревенели и мне трудно было после этого начинать ими двигать.

У многих практикующих это упражнение вызывает болевые ощущения, особенно на первой ступени, да и статическая поза для нас непривычна, Мало кому из практикующих удается освоить это упражнение за короткое время. А если говорить о длительном его выполнении, например на протяжении двух часов и более, то большинству людей потребуются недели, чтобы привыкнуть к столь длительной позе, да еще получать при этом удовольствие, Поэтому, конечно же, Большое дерево можно считать наиболее трудным упражнением. Так почему же нам снова нужно его практиковать?

Как вы уже знаете, первая, основная цель практики Чжун Юань цигун — соединить воедино Небо, Человека и Землю. Когда мы соединяем все эти три фактора воедино, то это похоже на то, что мы соединяемся со всей Вселенной. При этом у нас появляется сила и способности к целительству. Большое дерево позволяет самым быстрым способом накопить энергию и соединиться с Землей и Небом. Вот почему мы все еще продолжаем практиковать Большое дерево.

Надо помнить, что практика Чжун Юань цигун идет по двум направлениям: первое — это объединение Неба, Земли, Человека, или цзин, ци и шень, а второе — это отделение шень от физического тела.

Во время медитации, во время практики тихого цигун мы стараемся получить состояние Паузы и в этом состоянии мы отделяем себя от Неба и от Земли. Во время состояния Паузы наша душа, наше естество выходит за пределы физического тела. Такое разделение позволяет научиться понимать, что такое Жизнь, что такое Человек, что такое Вселенная.

Поэтому мы можем сказать, что объединение позволяет нам достигнуть гармонии и жить в гармонии, а разделение позволяет нам понять внутреннюю сущность Жизни. Большое дерево — это упражнение, позволяющее объединить себя, Небо и Землю и, кроме того, соединить воедино цзин, ци и шень.

Одна из целей практики цигун — получение большого количества энергии: инь Земли и ян Неба. Мы получаем энергию и для того, чтобы увеличить свою собственную ци и чтобы активизировать внутренние участки нашего тела, нашей энергетической системы.

Еще одна цель — продление жизни и оздоровление. Деревья живут сотни и тысячи лет. Почему практика Большого дерева продлевает жизнь? Это связано с получением определенной информации. Если мы ассоциируем себя с деревом, то определенная

информация попадает в наше тело и воздействует как на само тело, так и на его энергию вполне

Рис. 9. Позы практики Большого дерева на первой (а), второй (б) и третьей (в) ступенях

конкретным образом. Опыт многих сотен поколений практикующих подтвердил это. При практике Большого дерева по первой ступени мы концентрируем энергию в нижнем даньтяне, стимулируем область нижнего даньтяня и представляем энергетический шар на уровне пупка (рис. 9а). На второй ступени мы держим руки с энергетическим шаром на уровне среднего даньтяня (рис. 96) и дополнительно стимулируем область копчика, чтобы энергии легче было подниматься вверх. Для этого мы поворачиваем ноги носками внутрь и приседаем несколько глубже, чем на первой ступени. Это способствует открытию каналов в области копчика для более легкого прохождения энергии.

Одна из целей практики третьей ступени — развитие духа. Поэтому мы работаем с верхним даньтянем (рис. 9в). Его проекция — точка Минтан на уровне бровей. Если она активизируется, мы ощущаем в ней вибрацию, затем вспышки света. Это вызвано тем, что эта точка связана с Третьим глазом. Открытие этой точки — одно из необходимых условий работы Третьего глаза.

Для того чтобы развить дух, необходимо наработать целый ряд новых ощущений, в том числе и таких, которые возникают при выходе души.

На первой ступени, практикуя Большое дерево, мы не только соединяем все эти три фактора воедино, но, кроме того, еще активизируем нижний даньтянь.

На второй ступени при практике Большого дерева мы точно так же объединяем все эти три фактора воедино и активизируем средний даньтянь. При этом мы открываем духовную силу — силу любви.

На третьей ступени мы активизируем верхний даньтянь. Мы называем верхним даньтянем ту зону, где находится, в общем-то, наш ум. Работая с верхним даньтянем, мы открываем точку Минтан, при этом у человека возникают различные ощущения.

При активизации каждого из трех даньтяней мы получаем вполне определенные ощущения. Так, при правильной практике нижнего дань-тяня сначала возникает ощущение тепла, потом появляется жар, а еще через некоторое время практики возникает ощущение, будто там пылает огонь. Затем вы можете почувствовать, как этот огонь поднимается вверх.

В среднем даньтяне вы также сначала чувствуете тепло, которое потом превращается в жар. И через некоторое время вы тоже начинаете ощущать, что этот жар поднимается вверх. Очень многие люди могут при этом чувствовать сердцебиение. Кроме того, при такой практике может изменяться эмоциональное состояние: иногда

возникает ощущение глубокой грусти, иногда злости и раздражения, иногда — счастья.
При активизации верхнего даньтяня также появляется много ощущений, но иного характера: сначала давление в точке Минтан между бровями, затем это давление может резко усилиться, а еще через некоторое время вы будете видеть вспышки, похожие на молнии. На следующем этапе вы увидите перед собой свет, а вспышки будут разных цветов. При дальнейшей практике, во время медитации или просто находясь в темной комнате, вы будете видеть слабую освещенность, а не темноту. А если вы закроете глаза, то внутри вас возникнет яркий свет. Затем начнет работать Третий глаз. Если не только ваше тело, но и сознание придет в состояние Тишины, то вы сможете видеть то, что находится очень далеко от вас. Для этого необходимо прийти в состояние успокоения и Тишины ума.
Тогда некоторые практикующие начинают видеть какие-то картины, пейзажи, существ иных миров... Но не старайтесь акцентировать свое внимание на тех картинах, тех феноменах, которые у вас появятся.
Увидев их, продолжайте практиковать, и тогда, достигнув следующего уровня в практике, вы сможете переместиться дальше, действительно в миры высшего уровня. Если, например, сегодня во время выполнения какого-то упражнения вы видели определенные картины, а завтра во время практики вы захотите увидеть то же самое или их продолжение, если вы будете думать об этом и на это настраиваться, то тем самым остановите свое развитие. В этом случае вместо того, чтобы продвигаться дальше, вы будете все время возвращаться назад к уже увиденному — вы как бы дадите себе установку оставаться в сегодняшнем.

Рассказ Мастера
На третьей ступени мы не только активизируем верхний даньтянь, но еще развиваем свою душу. Что это значит и в чем именно заключается здесь развитие души?
Только тогда, когда душа действительно сможет выйти наружу за пределы физического тела, становится понятным, что собой представляет физическое тело и что собой представляет душа. Конечно, пока душа еще не может выйти наружу, это нужно просто представлять, воображать, и тогда вы будете к этому готовы. Поэтому упражнение Большое дерево на третьей ступени — это и практика Большого дерева, как на предыдущих ступенях, и одновременно практика души.
Вы знаете, что душа находится внутри тела. Только тогда, когда наша душа выйдет из тела, мы сможем понять множество дополнительных вещей, потому что, пока душа находится внутри, мы сами и все наши действия ограничены возможностями нашего физического тела. В своем обычном состоянии мы можем получить большое количество информации и даже поверить в то, что есть другой мир, но не можем туда переместиться и не можем увидеть, что он собой представляет на самом деле. Что собой представляет иной мир, можно увидеть в состоянии Тишины ума. Если вы будете продолжать практиковать, то достигнете того уровня, при котором сможете реально побывать там и ощутить на своем опыте.
Практика упражнения Большого дерева по третьей ступени помогает наработать ощущения, похожие на те, которые бывают при выходе души. Это упражнение позволяет вашей душе выходить наружу, но не полностью и на очень короткое время. Это значит, что оно дает возможность практиковать душу. Сначала нарабатываются ощущения, идет практика сознания, ума, а это является тренингом для души.
На третьей ступени мы должны дополнительно приобрести опыт того, что происходит при выходе нашей души из тела. Поэтому во время практики Большого дерева нужно в то же самое время смотреть на второго себя, стоящего перед вами и также практикующего Большое дерево по третьей ступени. V вас может возникнуть

мысль, что вы сходите с ума, потому что вы стоите сами перед собой. Но это правильная практика.
Конечно, сначала вы ничего не увидите, но если вы будете практиковать и практиковать, то однажды внезапно перед вами возникнет как бы ваш двойник, второй вы, который тоже практикует. Сначала вы даже не сможете определить, где вы, а где он: это вы стоите напротив него или он стоит напротив вас, хотя и он, и вы — это вы сами, а не кто-то другой. И в это время вы уже сможете начать понимать, КТО ВЫ, кем вы являетесь. И тогда вы поймете или, скажем, вам покажется, что тот, кто появится и будет стоять перед вами, — это настоящий вы, а тот вы, который с самого начала стал в позу Большого дерева, — это на самом деле не вы, а кто-то другой. При этом и вы не будете чувствовать себя естественно, самим собой — вы будете ощущать настоящим того второго себя, который будет стоять перед вами в точно такой же позе и точно так же выглядеть.
Не опасайтесь этих феноменов, ни о чем не тревожьтесь при этом упражнении — просто делайте его. Позже, углубляясь в практику, вы это все поймете и воспримете совершенно естественно.
В нашей обычной жизни мы привыкли сначала понимать, а потом делать в соответствии с этим своим пониманием. Но при практике цигун все происходит наоборот: часто надо просто делать, а после того, как вы это делаете, вы начинаете понимать.

Итак, как практикуют Большое дерево на третьей ступени?
Мы уже говорили о том, что само упражнение вам хорошо знакомо, да и техника его выполнения не сложная. Но здесь очень важно правильно использовать свой ум — знать, что и как думать.
1. Поза туловища аналогична описанной в первой ступени: тело расслаблено, спина прямая, голова как бы подвешена за макушку, язык приподнят к верхнему нёбу, глаза прикрыты, на лице — легкая улыбка. Ноги немного согнуты в коленях, при этом само положение ног может соответствовать первой или второй ступени по вашему желанию.
2. Руки следует установить на уровне верхнего даньтяня. Представьте, что вы удерживаете энергетический шар между двумя ладонями и верхним даньтянем.
В начале такой практики, почти сразу, вы можете почувствовать давление между бровями, в точке Минтан и внутри головы, в области верхнего даньтяня.

ВНИМАНИЕ: Тем, у кого очень высокое давление, не следует держать руки напротив верхнего даньтяня. Им нужно практиковать Большое дерево в позе первой или второй ступени. Но при этом все равно представлять и постараться увидеть второго себя, стоящего в такой же позе и практикующего то же самое Большое дерево.
Тем, у кого давление повышенное, но не очень высокое, можно его практиковать, например, для открытия Третьего глаза. Но потом давление нужно понизить, опустив эту энергию из верхнего даньтяня вниз, как мы делали на первой ступени при рассмотрении метода для понижения давления (следует делать выдох через ступни ног или концентрировать внимание на точках Юнцюань...).
3. Как и при практике на первой и второй ступенях, вы должны представить себе, что вы — Большое дерево и принимаете ци из Вселенной и из Земли. Но теперь, принимая позу Большого дерева по третьей ступени, вы превращаетесь в дерево мгновенно, а не постепенно, как на предыдущих ступенях.
4. А еще при этом вы должны представить и затем увидеть, что перед вами стоите вы сами — второй вы, будто ваш двойник, и тоже практикует это упражнение.

Вы видите себя, вы как бы раздваиваетесь, из вас одного становится как бы два существа. Только в самом начале практики Большого дерева нужно представить себя второго, стоящего перед вами и тоже практикующего Большое дерево. А потом, в следующий момент, вы сразу уже превращаетесь в Большое Дерево и находитесь в лесу среди таких же деревьев.
5. Увидев себя, постарайтесь увидеть лицо: постарайтесь увидеть, что ваше второе «Я» смотрит на вас. Фактически, во время практики Большого дерева по третьей ступени вы смотрите друг на друга. Но иногда ваш двойник может быть обращен к вам боком или спиной.
6. Закончив практиковать Большое дерево, медленно введите энергетический шар в верхний даньтянь, затем по центральному каналу Чжун-май опустите его в средний даньтянь, затем далее в нижний даньтянь.
Ваш двойник проделывает то же самое.
7. Опустив шар в нижний даньтянь, сразу, будто скачком, соединитесь со своим двойником: вы себя второго принимаете внутрь, становитесь с ним одним человеком.
8. После этого, как и на первой ступени, необходимо выполнить полный комплекс всех завершающих упражнений: растирание ладоней, умывание лица, хлопанье по голове и пр..
Со своим «двойником» вы можете соединиться и сразу после того, как введете энергетический шар в верхний даньтянь. Затем, став с ним одним целым, опускаете этот шар в нижний даньтянь, потом выполняете весь комплекс завершающих упражнений. Растереть ладони, умыть лицо, похлопать по голове, расчесать волосы, растереть уши, похлопать по рукам, груди, плечам, друг другу прохлопать спину снизу вверх вдоль позвоночника.
Не имеет значения, по какой схеме вы соединитесь со своим двойником, — это не принципиально.
На первой и второй ступенях вы видели разные картины при практике Большого дерева, но не видели при этом себя. На третьей ступени вы должны увидеть себя второго, двойника, практикующего Большое дерево.
Вы можете увидеть себя не обязательно при практике Большого дерева, но еще и при практике ян-ци. Главное условие — находиться при этом в состоянии Тишины ума, в состоянии покоя.

Рассказ Мастера
Мы должны изучать себя, но для этого мы должны с собой познакомиться,
И затем, после того, как вы с собой познакомитесь, вы должны понять себя, — понять, что вы собой представляете, что вы собираетесь с собой делать и почему. А после этого вы должны постараться понять, что в вас хорошо и что плохо, где и что необходимо изменить для того, чтобы продолжать развиваться.
В этом случае вы как бы извлекаете себя из себя. Вы можете проверить себя, проанализировать, и уже после этого вы можете развиваться дальше. Это специальный метод изучения себя. Конечно, в нашей повседневной жизни мы используем другие методы исследования, но в системе Чжун Юань цигун мы используем специальный метод во время практики. Если этот метод соединить с обычным методом, то тогда очень быстро можно найти Путь своего развития.

ПОТРЯХИВАНИЕ ТЕЛА И ОЧИСТКА ЭНЕРГИЕЙ (ПАЙБИНЦИФА)

1. Потряхивание тела
1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, тело расслаблено.
2. Приподняться на носках, оторвав пятки от пола, затем быстро опустить тело, как бы падая на пятки и встряхивая его.
3. Представить, как при этом встряхивании уходит в землю через ноги и точки Юнцюань плохая ци. Длительность упражнения 3-5 мин.
Результат упражнения: расслабление тела, внутренних органов, освобождение от плохой ци, снятие усталости. Рекомендуется после диагностики и лечения.
2. Вытеснение плохой ци.
1. Исходное положение: ноги ни ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища.
2. Медленно поднять руки через стороны ладонями вверх, представить, что они уходят высоко в небо, в Космос.
3. На вдохе представить и почувствовать, как руки наполняются энергией Космоса и удерживают ее над головой, как шар.
4. Медленно опуская перед собой согнутые руки, провести этот шар через все тело, от точки Байхуэй вниз.
5. Представить свое тело трубой и почувствовать, как принятая из Космоса ци вытесняет, подобно поршню, плохую, «несвежую» щ. На выдохе окончательно вытолкнуть плохую ци из тела и почувствовать, как она уходит в землю через центры ступней — точки Юнцюань. Повторить несколько раз.
Результат упражнения: очистка организма. Рекомендуется при плохом самочувствии, дискомфортном состоянии, усталости, после диагностики и лечения.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ТОЧКИ И КАНАЛЫ

Исходное положение: стоя, сидя или лежа, расслабившись. Представить, что обычное дыхание сопровождается дыханием ци через точки Лаогун, Юнцюань, Байхуэй.
Дыхание через Лаогун
1. Представить, что на вдохе ци входит через Лаогун, а на выдохе выходит. Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом, сначала в каждой ладони, потом в двух одновременно.
2. Отследить ощущения в ладонях, вдыхая ци через одну из них, а выдыхая через другую.
3. Отследить путь прохождения ци при вдохе от точки Лаогун до плечевого сустава и назад — при выдохе, сначала в каждой руке, а затем в обеих руках одновременно.
4. Провести на вдохе ци от Лаогун до плеча по одной руке, а на выдохе — от плеча до Лаогун по другой руке.

Дыхание через Юньцюань (через стопы ног).
1. Представить, что на вдохе ци входит через Юньцюань, а на выдохе — выходит. Почувствовать разницу в ощущениях при вдохе и выдохе в одной ступне, в обеих ступнях.
2. Отследить и почувствовать прохождение ци на вдохе и выдохе от Юньцюань до тазобедренных суставов по каждой ноге, по обеим ногам одновременно.
3. Провести ци на вдохе от Юньцюань до тазобедренного сустава по одной ноге, а на выдохе — от тазобедренного сустава до Юньцюань по другой ноге.

Дыхание через Байхуэй (макушка)
Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом в точке Байхуэй.
Комбинированное дыхание (через Байхуэй, Лаогун, Юньцюань)
1. На вдохе принять и почувствовать ци через точку Байхуэй, на выдохе провести ее сознанием сквозь тело и вывести через точки Юнцюань.
2. На вдохе принять ци через Байхуэй, на выдохе вывести через точки Лаогун.
3. На вдохе принять ци через Юнцюань и вывести через Байхуэй на выдохе.
4. Вдохнуть ци через Юньцюань, выдохнуть через Лаогун.
5. На вдохе принять ци через Байхуэй и Юнцюань одновременно, а на выдохе вывести через Лаогун каждой руки в отдельности, но через обе руки одновременно.
Результат упражнения: очистка каналов, получение различного вида ци — инь и ян.
Рекомендуется для наработки умения ретранслировать (излучать) нужный вид ци, в том числе для лечения пациентов.

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ
(ПАЙ ПИ ФА)

1. Упражнение Большое дерево.
2. Упражнение «Вытеснение плохой ци», можно выполнять для снятия усталости, повышения бодрости, стоя у окна или на свежем воздухе, и при этом представлять, что вы впитываете в себя свежесть раннего Утра или солнечный свет, прохладу вечера или аромат Цветов, в зависимости от пейзажа за окном. Затем этот шар Ци поместить в Ся даньтянь (рис. XXIXе-и). При этом:
а) для получения ян ци нужно принимать ци Солнца, дневной свет;
б) для получения инь ци — свет Луны, ци воды, темноту ночи.
3. Упражнение «Дыхание через точки»:
а) на вдохе принять ци Космоса через Байхуэй и (или) Лаогун, обратив ладони кверху. Затем собрать ее в нижнем даньтяне;
б) на вдохе принять ци Земли через Юнцюань и (или) Лаогун, обратив ладони вниз, а затем собрать ее в нижнем даньтяне;
в) на вдохе принять ци Космоса через Байхуэй и ци Земли через Юнцюань и поместить ее в нижний даньтянь. Точки Лаогун при этом можно использовать по любому варианту или не использовать вовсе.

СПОСОБЫ ИЗЛУЧЕНИЯ ЦИ
(ФА ФАН ЧЖЕН ЦИ ФА)
Первый способ.
Он перекликается с методами «Дыхания через точки» и может выполняться в любом пространственном положении практикующего. На вдохе принять ци через Байхуэй и (или) Юньцюань, на выдохе испустить ее через Лаогун (рис. XXX). Для более сильного излучения, помимо вдоха через Байхуэй и Юньцюань, одновременно можно принимать энергию руками и всем телом. После того как на вдохе ваше тело приняло энергию, на выдохе ее надо просто провести через руку и излучать из ладони. На вдохе — прием энергии, на выдохе — излучение. При таком способе, даже если вдох происходит только через Юньцюань, в излучаемой через Лаогун ци присутствует довольно много ян.
Второй способ

Его часто называют «методом шпаги». Руку с вытянутыми в направлении излучения средним и указательным пальцами направить в сторону объекта. Остальные пальцы сложены на ладони.
Вдох сделать через Юньцюань, выдох через пальцы. В этом случае в излучении присутствует в основном инь ци. Таким образом практикующий излучает не свою энергию, а ту ци, которую на вдохе принимает извне.

Третий способ

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу вертикально, ладони обращены наружу, запястья на уровне плеч (рис. 21а).
2. Медленно глубоко вдохнуть.
3. Медленно выдыхая носом, издавать закрытым ртом вибрирующий звук, подобный м-м-м...м.
При этом руки как бы отталкиваются от туловища и вытягиваются вперед горизонтально на уровне плеч

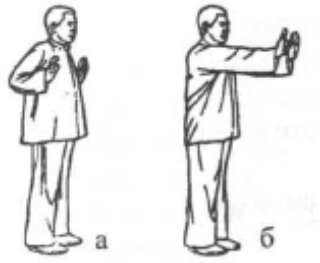

Рис. 21

(не замыкая при этом локтевые суставы), ладони должны быть вертикальны, перпендикулярны руке (рис. 216).
4. Почувствовать вибрацию в каналах руки, ладоней и излучаемой из Лаогун энергии ци.
5. На вдохе вернуть руки в исходное положение, затем все повторить.

Четвертый способ

1. Сформировать между ладонями энергетический шарик, извлекая часть ци из нижнего даньтяня или излучая на выдохе ци из Лаогун.
2. Почувствовать шарик между руками, сжимать его и растягивать, используя сознание, плавно сдвигая и раздвигая ладони. Ладони и руки при этом расслаблены.
3. Поместить шарик в одну из ладоней.
4. Послать его легким движением руки во вторую ладонь. Повторить несколько раз переброску шарика до появления отчетливых ощущений. Метод применяется при лечении.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЦИ (ЯН ЦИ ГУН)

(ян ци)

Иногда это упражнение называют воспитанием ци, сохранением ци, пестованием ци или улучшением качества ци. Хотя, по сути, мы занимаемся здесь именно преобразованием ци из грубой цзин в более тонкую ци, накоплением ее и хранением в нижнем даньтяне. В будущем мы будем перемещать ее и смешивать, соединять с другими видами ци.
Практика ян ци гун позволяет нам преобразовать свое тело, улучшить функции мозга, омолодиться. При выполнении этого упражнения мы работаем с Ся данътянь, то есть с тем участком организма, в котором находится энергия Юань-цзин. Мы уже говорили о том, что она связана с ДНК, РНК, семенем.
Недавно современными научными исследованиями было подтверждено, что такая практика позволяет преобразовывать ДНК и РНК в вид энергии, которая питает мозг и активизирует его клетки, заставляя их активнее работать. Но помимо головного мозга, активизируются и клетки спинного мозга. В результате наш организм начинает работать таким образом, что семя продуцируется в гораздо большем количестве, снова преобразуется в энергию и т. д., по замкнутому кругу. Как это ощущается самим человеком и какие при этом возникают феномены?

Человек начинает чувствовать себя моложе, становится энергичнее, у него усиливается половое влечение. У многих людей снижена или утрачена потенция не в связи с возрастными изменениями, а в связи с какими-то заболеваниями. Если же эти ощущения у вас угасли в связи с возрастом, то в результате такой практики они снова появятся — происходит процесс восстановления. Этот феномен говорит о том, что ваша ци к вам вернулась, вы восстановили то, что было растрачено в процессе жизнедеятельности.
Поэтому одна из основных целей практики —усилить нашу жизненную энергию, а затем использовать ее для восстановления физического тела, повышения интеллекта и развития духа шень.

Практика ян ци гун состоит из двух частей или двух этапов.
Первый этап
1. Исходное положение то же, что и при Малом небесном круге: сесть на край стула спина прямая, голова «подвешена» за макушку, глаза прикрыты, на лице легкая улыбка.
2. Сложить руки на области нижнего даньтяня: мужчинам левую руку вниз, правую сверху, женщинам — наоборот.
3. Представить и почувствовать под руками горячий шарик.
4. Постараться ни о чем не думать. Периодически переключать внимание на ощущение тепла в нижнем даньтяне: «Кажется, есть — кажется, нет». Длительность выполнения упражнения — 30 мин. Можно практиковать в транспорте, во время чтения книг, на лекциях, перед телевизором и т. д.
Второй этап
Пункты 1-3 аналогичны соответствующим пунктам первого этапа.
4. Постараться увидеть этот шарик внутренним взором, мысленно обратив глаза вовнутрь и вниз, глядя в нижний даньтянь, как в трубу.
Представить себе этот шарик красного цвета. Если будет видеться другой цвет, мысленно окрашивать его в красный. Не старайтесь непрерывно видеть или представлять, действуйте по принципу «Кажется, есть — кажется, нет». Длительность выполнения упражнения — 30 мин.

Третий этап (4-я ступень)
Пункты 1-4 аналогичны соответствующим пунктам второго этапа.
5. Увидеть этот шарик внутренним взором, мысленно обратив глаза вовнутрь и вниз, глядя в нижний даньтянь, как в трубу. Шарик красного цвета. На вдохе сделать шарик больше, на выдохе – меньше и т.д. Длительность выполнения упражнения — 30 мин.

Помимо времени, отводимого специально на эту практику, упражнение ян ци гун можно выполнять утром и вечером следующим образом:
1. Перед сном лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза, сложить руки на области нижнего даньтяня (рис. 20).
2. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик. В таком состоянии заснуть.
3. Проснувшись, лежа, сложить руки на области нижнего даньтяня. Мысленно сконцентрировать в нем ци. Почувствовать горячий шарик. Длительность выполнения 3-5 минут.
4. Растереть ладони и «умыть» ими несколько раз лицо.
Если правильно и регулярно выполнять это упражнение, то концентрация энергии в нижнем даньтяне активизирует эту область. Тогда нужно начинать практиковать Малый небесный круг. Обычно очень трудно уловить тот момент, когда семя превращается непосредственно в энергию. Но после того, как такое превращение уже

произошло, вы это можете ощутить по возникшему половому возбуждению. И тогда вот эту самую энергию нужно поднять к мозгу. Это и есть использование семени для усиления и улучшения функций мозга.
Для этого надо спокойно сесть, расслабиться и на вдохе поднять эту энергию по каналу Ду-май, а на выдохе — опустить по Жень-май. Повторить 8 раз. При этом энергия питает наш дух шень.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ (СЯО ЧЖОУ ТЯНЬ ГУН)

Упражнение Малый небесный круг является основным упражнением I ступени Чжун Юань цигун и считается одним из наиболее важных в даосской системе. В Древнем Китае его называли «ведением лодки по реке», так как каналы принято сравнивать с реками. А для того, чтобы вести лодку по реке, в ней должно быть достаточно воды, то есть ци. Поэтому для успешного освоения Малого небесного круга надо как можно больше практиковать те упражнения, которые способствуют накоплению ци. Мы говорили, что в теле человека существует 12 обычных энергетических каналов и 8 чудесных. Наиболее важные из них Думай и Жень-май, которые контролируют работу всех остальных каналов. Малый небесный круг — это путь ци при ее постоянной циркуляции по каналам Ду-май и Жень-май (рис. 17). Канал Жень-май начинается от точки Чэнцзян, находящейся на нижней челюсти, и идет до точки Хуэйинь в промежности. Канал Ду-май идет от точки Хуэйинь вверх до точки Байхуэй, затем вниз до точки Женьчжун на верхней челюсти. Таким образом, между Ду-май и Жень-май существует разрыв. Чтобы соединить эти каналы и замкнуть траекто рию,

Рис. 17. Малый небесный круг

мы поднимаем язык к нёбу за верхними зубами, прикасаясь к двум бугоркам. Такое поднятие языка получило название «наведение моста».
По ходу этих каналов существуют трудноотрываемые точки, получившие название «заставы». Первая застава (при отсчете снизу вверх) — Вейлу, или Вэйлюй. Она расположена в области копчика и точки Чанцян и переводится как «копчик». Вторую заставу называют

Цзяцзи, или Лулу (переводится как «водоподъемное колесо»). Она находится позади сердца в окрестности точки Линтан («врата жизни», «духовный замок»). Третья застава — Юйчжень («железная стена») — наиболее труднопроходимая застава. Расположена в окрестности точки Наоху («нефритовая подушка»), у основания черепа, там, где начинается позвоночник.
Малый небесный круг символизирует вращение Луны вокруг Земли — один месяц по лунному календарю. (Есть еще Большой небесный круг. Он символизирует вращение Земли вокруг Солнца.)
Если прийти в состояние тишины, то перемещение шарика ци внутри тела происходит очень медленно. Этот шарик и его движение как бы связаны с Луной. И таким же способом можно обнаружить, почувствовать другие планеты. Если сидеть очень тихо и неподвижно, то перед нами могут предстать картины движения других планет. Таким образом, мы можем говорить о том, что внутри нашего тела присутствует полная информация о внешнем Космосе. И если у нас возникают какие-либо вопросы по поводу окружающего нас мира, то мы можем задать эти вопросы самим себе. Нужно прийти в особое состояние покоя, и тогда можно получить ответ. С этой точки зрения цигун — это система внутреннего мышления. Понять это до конца и почувствовать можно только в состоянии цигун.
После практики Большого дерева в нашем теле появляется достаточно ци. Мы концентрируем ее в области нижнего даньтяня в виде шарика. Этот шарик уподобим Луне, тело наше — Земле, а каналы Ду-май и Жень-май — орбите Луны относительно орбиты Земли вокруг Солнца.
Существует два способа перемещения ци по этой траектории:
1) с помощью дыхания;
2) с помощью сознания (без привязки к ритму дыхания). Обычно для усвоения этого упражнения без помощи Учителя
требуется не менее трех месяцев. В цигун это называют «стодневной базой для последующей практики». Но это слишком длинный срок. Поэтому в системе Чжун Юань цигун используют интенсивные методики обучения, в данном случае — второй уровень, о котором мы говорили ранее: учитель помогает своей энергией ученикам, чтобы они могли почувствовать и освоить упражнения быстрее.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ

1. Исходное положение: сесть прямо на кончик стула (занять примерно одну треть сиденья, рис. XXVIIa) или на небольшую подушечку, скрестив ноги «по-турецки», либо в полулотос, либо в лотос (рис. 18, XXVII6,B). Подбородок слегка опущен так, чтобы шея была выпрямлена. При этом голова «подвешена» за макушку, как и при выполнении Большого дерева. Глаза прикрыты, но свет в них может проникать. Язык прикасается к верхнему нёбу. Руки сложены на области Ся даньтянь: у женщин правая рука снизу, левая сверху, у мужчин — наоборот

Рис. 18

2. Сконцентрировать внимание на Ся даньтянь. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик.
3. На вдохе втянуть живот, слегка подтолкнув его внутрь тела сложенными руками, поджать ягодицы и сжать анус. Тем самым мы вытесняем, выталкиваем шарик из нижнего даньтяня сначала вниз, к промежности, до точки Хуэйинь, а затем перемещаем вверх, вдоль позвоночника, по каналу Ду-май до точки Байхуэй. Отслеживать и постараться почувствовать путь перемещения энергии ци из нижнего даньтяня до точки Байхуэй.

4. На выдохе отпустить живот, расслабить тело, переместить ци от точки Байхуэй вниз, к верхнему нёбу, и затем, через язык, по передней части туловища — каналу Жень-май — в нижний даньтянь.
5. На следующем вдохе повторить подъем ци из нижнего даньтяня через точку Хуэйинь по каналу Ду-май до точки Байхуэй, а на выдохе — опустить ци вниз, в нижний даньтянь, не забывая каждый раз на вдохе втягивать живот и сжимать анус.
6. Окончив упражнение, похлопать себя по голове и по груди аналогично пп. 3, 7 завершающих упражнений после выполнения Большого дерева. Это необходимая мера предосторожности, чтобы ци не застаивалась в области головы и верхней части туловища, а полностью бы переместилась в нижний даньтянь.
Длительность выполнения упражнения — 20-30 мин.
а) между вдохом и выдохом пауза недопустима, и движение ци не должно останавливаться в области головы;
б) после выдоха можно сделать паузу и остановить движение ци, собрав ее в нижнем даньтяне, затем снова совершить оборот по Малому небесному кругу;
в) желательно дышать и перемещать ци как можно медленнее, но на начальной стадии темп движения сугубо индивидуален. Пусть все происходит естественным для вас образом;
г) больным тяжелой формой гипертонии сжимать анус не следует — это может привести к повышению давления.

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ С ПОМОЩЬЮ СОЗНАНИЯ

1. Исходное положение: сесть, расслабив тело и приняв комфортную позу. Положение рук произвольное. Язык прикасается к верхнему нёбу, глаза прикрыты.
2. Сконцентрировать внимание на нижнем даньтяне. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик.
3. Мысленно, усилием сознания, перемещать его вниз к точке Хуэйинь, затем по каналу Ду-май — вверх к точке Байхуэй.
4. Не делая остановку, продолжать мысленно перемещать шарик, опуская его вниз по каналу Жень-май в нижний даньтянь. Отслеживать вниманием эту траекторию и стараться почувствовать и увидеть это перемещение.
5. После окончания упражнения, как и в предыдущем случае, похлопать себя руками по голове и груди, мысленно собирая и концентрируя ци в Ся даньтянь. Растереть ладони и «умыть» лицо.
Длительность выполнения упражнения — 20-30 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Легче выполнять это упражнение по второму варианту (с помощью сознания), если сначала «запустить» движение ци с помощью дыхания. Тогда сначала следует 5-10 минут выполнять его по первому варианту, а затем 20-30 минут продолжать по второму.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ И ФЕНОМЕНЫ

1. Лечебный эффект

При выполнении этого упражнения иногда, как и при «Большом дереве», также возникают болевые ощущения. Причина та же — прохождение ци сквозь спазмированные участки каналов. Перемещаясь по каналам Ду-май и Жень-май, ци активизирует в них энергию, очищает от «застоев», снимает «блоки», и это оказывает лечебное Действие на органы и зоны тела, расположенные по ходу этих каналов, — фактически, это все внутренние органы, носоглотка, глаза, мозг, позвоночник, центральная нервная система... Ускоряется процесс выздоровления при гриппе, простудах, высокой температуре.

2. Усиление интеллекта

При поступлении ци по каналу Ду-май в мозг иногда возникает ощущение «наполнения» или «распирания» головы. Известно, что у обычного человека работает менее 10% клеток мозга, а остальные бездействуют. Человек не успевает привычным образом воспринять все увеличивающийся объем информации из разных отраслей науки, техники, искусства, социальной жизни... Необходимы специальные методы развития мозга. Анализ тысячелетнего опыта и последние научные исследования позволили установить, что это наиболее эффективное упражнение для естественной активизации клеток мозга и развития интеллекта...

3. Активизация области Третьего глаза

При прохождении ци от точки Байхуэй вниз, она поступает в область Третьего глаза и активизирует ее. Это сопровождается рядом феноменов, о которых мы говорили при изучении упражнения Большое дерево: вспышки света, свечение, покалывание, боль, давление и т. д. Когда поступает достаточно ци, эта область становится активной, что приводит к открытию Третьего глаза и появлению еще одного канала восприятия окружающего мира. Работа Третьим глазом входит в программу III ступени Чжун Юань цигун, но с отдельными элементами слушатели знакомятся на второй.

Иногда на начальной стадии занятий у некоторых практикующих ци легче перемещается в обратном направлении: вверх по каналу Жень-май и вниз по Ду-май.

Упражнение считается освоенным, если ци автоматически постоянно перемещается по Малому небесному кругу и вы можете в любой момент отследить это движение, переключив на него свое внимание.

Сначала перемещается шарик, потом он вытягивается, превращаясь в ленту, потом она делится на три потока, и у каждого свой цвет и температура, которые видит и чувствует практикующий. Тогда можно сказать, что получена 100-дневная база для последующей практики.

КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ, ИЛИ ДЫХАНИЕ ТЕЛОМ (ТИ ХУ СИ)

Известно, что кислород нам необходим для жизни. Без него погибают клетки нашего тела и, в первую очередь, клетки мозга. Недостаток кислорода приводит к серьезным нарушениям в тканях и органах нашего тела. При недостаточном питании кислородом мозга ослабевает память, резко снижается активность мыслительных процессов. Недостача кислорода в области сердца вызывает усталость, вялость сердечных мышц, что влечет за собой другие проблемы.

Поэтому мы дышим. Всю жизнь мы вдыхаем и выдыхаем. И дыхательная система занимает значительную часть нашего тела — легкие, бронхи, альвеолы, трахея... Оттуда обогащенная кислородом кровь разносит его по всему организму. Но помимо легких дышит кожа.

На II ступени Чжун Юань цигун мы рассматриваем четыре способа дыхания. Практиковать их можно сидя на стуле со скрещенными ногами (по-турецки), в позе полулотоса или лотоса. В последних трех случаях под ягодицы следует положить небольшую подушечку, как и при практике Преобразования ци на первой ступени.

Первый способ дыхания

Обмен ци с окружающей средой. Медленный вдох, быстрый выдох.

1. Представьте себе, что все поры и биологически активные точки на вашей коже открыты. Они становятся очень большими, просто огромными.
2. Сделайте медленный глубокий вдох, представляя, что через них вы впитываете в себя извне кислород и хорошую ци. Постарайтесь. Энергия из Космоса поступает внутрь вашего тела. После того как вдох легкими уже закончен и они заполнены воздухом так, что больше войти не может, в тело энергия еще продолжает входить — вдох кожей еще продолжается. Поэтому после обычного вдоха легкими нужно сделать паузу, чтобы энергия могла продолжать поступать в тело до полного его наполнения.
3. Затем сделать быстрый резкий выдох носом, представляя, что через эти поры плохая ци выбрасывается из тела наружу, в бесконечность. Не надо думать, куда именно. Просто —далеко. Сознание управляет ци. Нет протяженности, нет расстояния
(на I ступени плохую ци из больного места мы сбрасывали глубоко в землю). Если подумали —далеко, в бесконечность, то она из тела сразу уходит очень далеко, за пределы Земли.
4. Снова сделайте медленный вдох хорошей ци всей поверхностью кожи.
5. И снова быстрый выдох плохой ци также через всю поверхность. Постарайтесь почувствовать, как вы вдыхаете хорошую ци, а плохую выводите из организма, и она уходит очень далеко, в Космос. Постарайтесь ощутить вдох и выдох всей поверхностью тела.
Когда вы делаете вдох и наполняете легкие воздухом так, что дальше уже некуда, то ци еще продолжает входить в ваше тело и наполнять его. Кожное дыхание происходит всегда медленнее, чем дыхание легкими. Поэтому при кожном дыхании после окончания вдоха перед выдохом надо обязательно сделать паузу, чтобы энергия успела наполнить ваше тело. Выдох резкий и быстрый.
Забудьте, что вы дышите носом. Вообразите, что вы дышите только кожей. Конечно, нос и легкие тоже так или иначе будут в этом участвовать — никуда не денешься. Но вы об этом забудьте. Думайте, воображайте, что дыхание происходит только через кожу.

Второй способ дыхания
Обмен энергии в конкретном органе. Медленный вдох — быстрый выдох.
1. Представьте себе, как и в первом способе дыхания, что все поры и биологически активные точки на вашей коже открыты.
2. Сделать медленный вдох через всю поверхность кожи, но, в отличие от первого способа, хорошую ци мысленно подвести к тому органу или локальному участку тела, в котором у вас какие-либо проблемы, где вы ощущаете боль или дискомфорт.
3. Затем сделать быстрый резкий выдох.
Мысленно представить, что из этого участка плохая больная ци выбрасывается наружу через всю поверхность кожи. Она выбрасывается во все стороны, как от взрыва, и уходит в бесконечность.
4. Снова медленный вдох хорошей ци из Космоса через все тело к больному участку.
5. И снова быстрый выдох из него плохой ци через всю поверхность кожи в Космос.
При таком дыхании меняется энергия внутри органа.
Например, если вы таким способом хотите полечить печень, то надо сделать медленный вдох через всю поверхность тела и мысленно подвести хорошую ци из внешней среды к области печени. Затем из печени произвести резкий выдох и выбросить плохую ци также через всю поверхность тела очень далеко, в бесконечность. Внутри печени энергия при этом меняется.

Если вы хотите так же лечить парные органы, например почки, то каждый раз нужно работать только с одной почкой для большей концентрации на ней.

Третий способ дыхания

Медленный вдох — медленный выдох.

1. Как и в двух предыдущих случаях, представьте себе, что все поры и биологически активные точки на вашей коже открыты.
2. Сделать медленный вдох через всю поверхность кожи, но, в отличие от предыдущих способов, не акцентируйте свое внимание на качестве вдыхаемой ци. Просто вдыхайте ци и старайтесь почувствовать, как она проходит внутрь сквозь всю поверхность кожи.
3. Сделать такой же медленный спокойный выдох. Так же не акцентируйте свое внимание на качестве выдыхаемой ци. Почувствуйте, как этот выдох снова проходит через всю поверхность тела, но уже наружу.

После некоторой тренировки начинает казаться, что тело становится пористым, дышит легкостью и свежестью. Можно отчетливо заметить, что частота обычного дыхания существенно уменьшается. Тогда вдох и выдох идет очень спокойно, как будто нет сопротивления дыханию.

Если сейчас, делая вдох и выдох, вы чувствуете, что воздух проходит через руки и ноги затрудненно, как бы с сопротивлением, то через некоторое время практики вы почувствуете, что он проходит уже совершенно свободно.

Единственно правильный феномен, говорящий о том, что у вас правильно получается, — это ощущение, что все тело стало пористым и сквозь эти поры входит и выходит воздух без малейшего сопротивления, а нос уже при этом совершенно не работает.

ПОМНИТЕ: Единственный феномен, подтверждающий правильность практики третьим способом дыхания, —это ощущение пористости всего тела, сквозь которое без малейшего сопротивления проходит воздух, а дыхание носом совершенно не чувствуется.

Четвертый способ дыхания

Метод приема и накопления энергии. Медленный вдох — медленный выдох.

1. Вдох аналогично третьему способу — очень медленный вдох через открытые поры всей поверхностью кожи, всем телом. Во время вдоха вы впитываете, принимаете энергию со всего Космоса.
2. На выдохе закрыть все поры в коже (мысленно), чтобы вся энергия осталась внутри вашего тела. Выдыхать следует просто воздух без энергии. Энергия остается внутри.

С каждым вдохом тело наполняется энергией все больше и больше. Она заполняет вас, и вы начинаете ощущать ее движение внутри. Через некоторое время начинает казаться, что тело как бы раздувается и становится очень большим, просто огромным. Возникает ощущение тепла и комфорта.

Практика 4-го способа дыхания преследует 3 цели:

Первая —это прямое восполнение энергии, прием ее внутрь организма из окружающей среды. Когда мы набираем ее таким способом, то она достигает каждой клеточки нашего тела. Поэтому ее можно быстро почувствовать;

Вторая — эта энергия открывает все точки и каналы внутри тела, и это тоже можно почувствовать;

Третья — когда энергия равномерно заполняет тело, когда ее много, легко прийти в состояние успокоения и тишины.

ЧАНЬЦЗО

На II ступени мы начинаем практиковать упражнение, которое продолжим на III и IV ступенях. Какой смысл этого упражнения и что означает слово «чаньцзо»?
Родина его — монастырь Шаолинь. «Чань» в Китае называют все, что является первым, основным, основополагающим. Это как бы самая древняя, изначальная практика, происходящая от Адама. Есть чань-системы в буддизме, Тибете. «Цзо» переводится как «сидеть». Фактически, мы практикуем, сидя в одной из поз (на стуле с прямой спиной, по-турецки, в позе полулотоса или лотоса) нечто, относящееся к истокам, — мы практикуем то, что может привести нас к самому Началу...
Это чрезвычайно важное упражнение. Оно многофункционально и нацелено, прежде всего, на развитие и совершенствование человека как биологического вида, а также на оздоровление и лечение ряда заболеваний.

Развивающий аспект Чаньцзо

Это упражнение предназначено для работы с каналом Чжун-май (срединный, осевой канал). Начиная со II ступени, мы начинаем серьезную работу по открытию срединного канала Чжун-май, проходящего в нашем теле через точки Байхуэй и Хуэйинь, а также через все три даньтяня. Мы начинаем строить Путь для нашей души. Путь, по которому она сможет в будущем выходить за пределы нашего физического тела и возвращаться обратно (рис. 1-5).
На второй ступени мы будем прорабатывать канал Чжун-май между нижним и средним даньтянями, на третьей ступени мы будем продолжать практиковать чаньцзо и строить путь далее — между средним и верхним даньтянями. На IV ступени мы завершим эту работу, открывая верхний участок канала от Шан даньтянь до точки Байхуэй, и нижний участок от Ся даньтянь до точки Хуэйинь (рис. 2-2).
Мы начинаем строить Путь для выхода души вверх, через «Врата рая», чтобы при жизни отработать эту дорогу и чтобы к моменту нашей смерти душа уже знала, куда и как ей перемещаться, —чтобы она наверняка могла попасть в верхние миры.

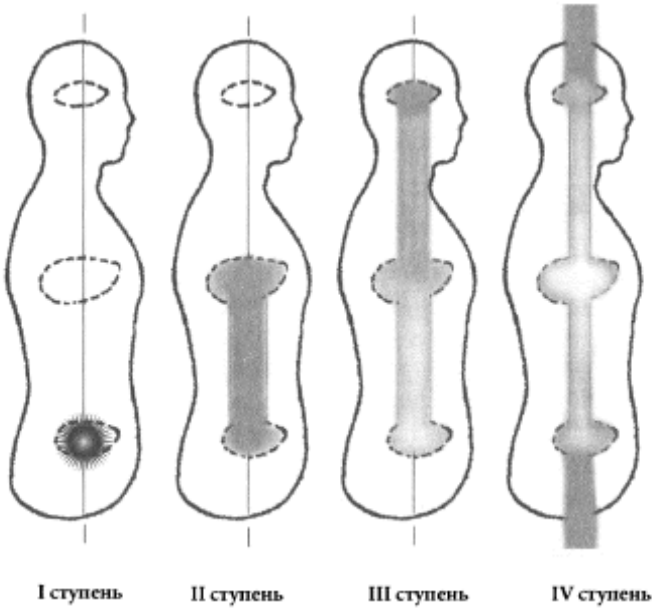

Рис. 2-2. Этапы проработки канала Чжун-май — открытия Пути для выхода души.

Вообще, выходить за пределы нашего тела душа может только в трех случаях.
Первый — при обычной смерти обычного человека. В этом случае вышедшая душа уже никогда не возвращается обратно в тело.

Второй — во время тяжелой болезни. Если человек серьезно болен и в нем мало сил, то мышцы, кости черепа, сочленения расслабляются, щели увеличиваются и душа может через них выйти наружу. В этом случае человек не может управлять процессом, он не знает, что будет в каждый последующий момент. Он осознает, что душа вышла, тогда, когда она уже вышла наружу, и это сопровождается болью и страданием. А возвращается она в тело, как правило, при оказании помощи извне, например усилиями врачей при реанимации, или по какой-то другой причине.
Третий — в случае специальной тренировки, если человек максимально расслабляется, тогда также кости черепа раскрываются и душа может выйти. Ежели человек практикует определенным образом и готовится к этому, то душа выходит наружу без страданий и без неприятноетей. Физическое тело не страдает. Выход души из физического тела вследствие практики контролируем. Вы можете послать ее наружу и потом вернуть обратно тогда, когда вы сами этого захотите.
Все остальные категории людей не имеют об этом никакого понятия, то есть теоретически они могут знать, что такое существует, но все же реального представления об этом у них не может быть. Конечно, из публикуемых материалов, книг, статей они знают, что такое возможно, но собственного опыта об этом у них нет.
Можно сказать, что настоящая практика, настоящий тренинг начинается лишь с того момента, когда практикующий достигает уровня, при котором он может контролировать выход своей души. Только после того, как он может выводить свою душу по своему желанию и возвращать ее обратно, начинается реальная серьезная практика.
Этот вид практики в системах цигун называется уже духовной практикой. И только с момента получения опыта реального выхода души из тела начинается нормальный серьезный тренинг, который называется духовным тренингом.
И для достижения такого уровня необходимо открыть канал Чжун-май.
Еще одна цель проработки срединного канала — увеличить количество энергии, поступающей в область мозга.
Практикуя цигун, мы учимся получать энергию из Космоса и получать ее из пищи. Большое дерево и IV метод кожного дыхания — методы получения энергии извне. При этом количество энергии внутри нашего тела увеличивается. Но энергию еще нужно уметь преобразовывать в теле и управлять ее движением своим сознанием. Когда она перемещается вверх, к голове, то активизируется мозг. Энергия производит в нем соответствующие изменения, мозг начинает работать быстрее, увеличивается сила физического тела, человек становится активнее, подвижнее. Но энергия вверх поднимается по каналам, и для этого их надо открыть. Один из методов — проведение ци по Малому небесному кругу —учат на I ступени. Второй метод —использовать канал Чжун-май.

Рассказ Мастера
Если все время практиковать, только накапливая энергию в теле, и ничего с ней не делать, то тогда с человеком практически ничего не произойдет:
и ума не добавится, и мозг не поменяется. Но если очень много накопить энергии, то это один из Путей, при котором в момент ухода души из тела тело воспламеняется. Потому что в этом случае, когда душа уходит уже в конце жизни, она не может использовать всю энергию и не может ее контролировать в момент ухода — не научилась раньше. Поэтому тело от избытка энергии воспламеняется.
Это тоже считается хорошим результатом практики, потому что в душе много энергии для перехода в другой мир. Этот мир не очень высокого уровня, но все же чуть-чуть выше, чем наш.
Поэтому мы должны не просто заниматься энергией, не просто ее накапливать, а научиться управлять ею, научиться поднимать ее к мозгу, чтобы она преобразовала

мозг, чтобы мы могли изменить, улучшить и процесс мышления, и процесс получения знаний, и состояние своего физического тела. У нас должна появиться сила и дополнительные возможности и способности. Тогда можно иначе работать, можно делать много дел и четко мыслить, и получать хорошие результаты. Если внизу энергии мало, не хватает, то она не может должным образом питать мозг и человеку работать трудно. Он быстро устает, голова как бы отключается, начинает иногда болеть, и он вынужден делать отдых. А если внутри энергии много, то усталости нет. Чем дольше работает, тем интереснее. Через много часов работы все равно полон сил и хорошо соображает.
Поэтому так важно освоить упражнение Чаньцзо. Оно состоит из трех частей, или, можно сказать, это, фактически, три упражнения. Выполняются они в любой из четырех поз, которые были описаны в книге первой ступени, как и при практике Преобразование ци или Малый небесный круг: сидя на стуле с прямой спиной, сидя на небольшой подушечке со скрещенными ногами (по-турецки), в позе полулотоса или лотоса.

Первое упражнение

1. Исходное положение: сесть в любую из вышеперечисленных поз. Спина прямая. Руки сложить на область пупка, как и при выполнении ян-ци, но большие пальцы соприкасаются, как и при завершении 5-го и 6-го подготовительных упражнений.
2. Представить и почувствовать горячий шар в нижнем даньтяне. Мысленно сконцентрировать его в как можно меньший объем.
3. Медленно переместить руки вверх вдоль канала Чжун-май на область среднего даньтяня. При этом представить себе, что полем ци своих ладоней мы захватываем из нижнего даньтяня горячий шарик и перемещаем его вверх по каналу Чжун-май в средний даньтянь. Почувствовать перемещение шарика внутри тела.
4. Сосредоточить внимание в среднем даньтяне. Сконцентрировать в нем шарик ци. Почувствовать, как «хвост» от перемещения шарика полностью подтягивается в средний даньтянь. Мысленно усилить ощущения тепла.
5. Медленно руками и сознанием переместить шарик ци из среднего даньтяня в нижний, опуская руки вниз по передней части туловища. Почувствовать перемещение ци по каналу Чжун-май внутри тела. Сконцентрировать шарик в нижнем даньтяне, дождаться подтягивания «хвоста».
6. Снова с помощью рук и сознания медленно переместить шарик по каналу Чжун-май вверх, в средний даньтянь, аналогично пп. 3, 4.
7. Затем снова опустить вниз, аналогично п. 5.

Такое перемещение шарика можно делать долго, 54 или 108 циклов (1 цикл —это перемещение вверх и вниз). Обратите внимание на то, что при перемещении энергии между даньтянями темп движения рук должен быть таким, чтобы вы успевали отслеживать ощущения от движения ци внутри тела. Длительность же удерживания (или концентрации) шарика в среднем или нижнем даньтяне зависит от того, насколько быстро «хвост» подтянется в соответствующий даньтянь. Желательно, только после этого, усилив мысленно ощущения в даньтяне, продолжить перемещение шарика. Поэтому трудно сказать, сколько времени займет практика 54 или 108 циклов. Для каждого это очень индивидуально и зависит как от чувствительности практикующего, так и от состояния прорабатываемого участка канала, от количества энергии и от умения ее концентрировать.
Это упражнение чрезвычайно важно для дальнейшей практики и дальнейшего совершенствования. Вначале вы, возможно, почти ничего не будете ощущать между даньтянями. Но позже, по мере проработки канала Чжун-май, вы будете чувствовать перемещение по нему энергии так же отчетливо, как и в даньтяне. Это подобно протаптыванию тропинки по свежевыпавшему снегу: один раз прошли — виден

пунктир ваших следов, несколько раз — тропинка, много раз — утрамбованная дорога.

Второе упражнение
1. Аналогичен п.1 первого упражнения.
3. Мысленно представить и постараться увидеть между средним и нижним даньтянями участок канала, подобно светящейся трубке (рис. 2-3).

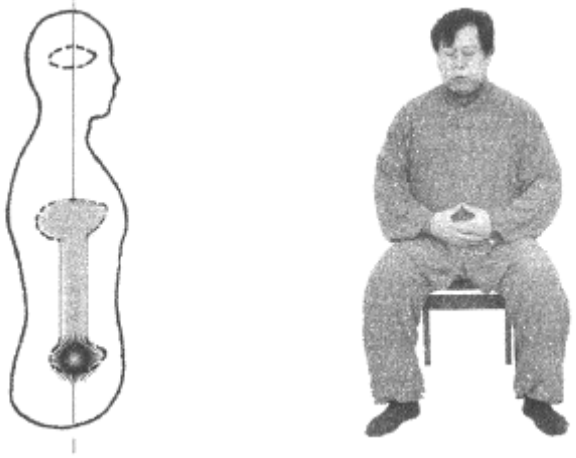

Рис. 2-3. Упражнение Чанъцзо. Смотрение канала Чжун-май между нижним и средним даньтянями.

Снова используем принцип «кажется, есть — кажется, нет». Смотреть можно сверху вниз или перед собой. Иногда можно увидеть внизу шарик ци. Это немного напоминает упражнение Преобразование ци со смотрением вниз на горячий красный шарик. Здесь же надо стремиться увидеть сам канал.
То, что и как вам удастся увидеть, зависит от того, насколько вы проработали этот канал перемещением шарика между двумя даньтянями — Ся даньтянем и Чжун даньтянем.

Третье упражнение
Пп. 1— 4 аналогичны первой части упражнения.
5. Затем сконцентрировать свое внимание на шарике в Чжун даньтяне точно так, как мы это практиковали во время Преобразования ци на первой ступени: «кажется, есть — кажется, нет».
Можно миновать пп. 1— 4, сразу поместить ладони на область среднего даньтяня и концентрировать там энергию, мысленно усиливая ощущения своим сознанием (рис. 2-4).
Обязательно соблюдать принцип «кажется, есть — кажется, нет».
6. После окончания практики опустить шарик ци в нижний даньтянь.

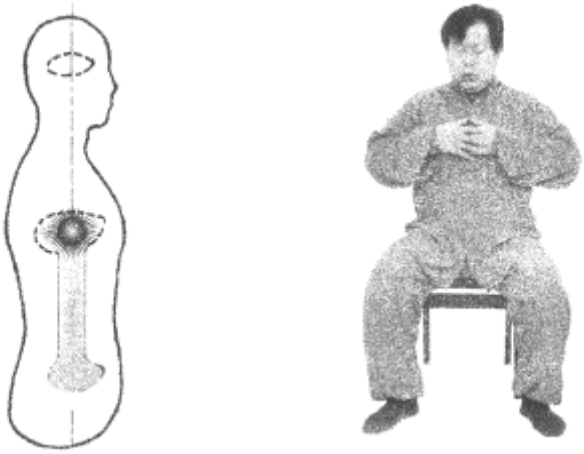

Рис. 2-4. Упражнение Чанъцзо. Практика ци в среднем даньтяне.

Оздоровительный аспект Чаньцзо

Помимо своего основного назначения — построения Пути для выхода души — упражнение чрезвычайно полезно для здоровья.

В области нижнего даньтяня находятся почки. Почки принадлежат стихии воды. Ци воды прохладная. Энергия юань цзин — пренатальная энергия — также базируется в области почек.

Если ци воды холодная, то она опускается вниз, вызывая отечность ног. Почкам трудно работать. Если почки плохо работают — болят ноги, болит спина, голова. Человек быстро стареет и в 50 лет может выглядеть дряхлым стариком.

В области среднего даньтяня расположено сердце —стихия огня. Если эти две стихии не имеют связи, часто возникают проблемы с сердцем. Перемещение шарика и установление связи между даньтянями еще называют «подъемом воды к огню и опусканием огня в воду». Вода согревается и поднимается вверх. При этом уходит отечность, снимается усталость ног, почки начинают лучше работать, улучшается работа сердца.

В первой книге мы говорили о том, что энергия среднего даньтяня является пограничной между материальным и духовным миром. Чжун даньтянь называют «окном в небо». Открытие его сопровождается болевыми или дискомфортными ощущениями. Поэтому при практике среднего даньтяня (третье упражнение) и при перемещении шарика с концентрацией внимания в среднем даньтяне иногда возникают боли в области сердца, порой весьма ощутимые, даже если сердце здорово. Потом они проходят, и практикующий ощущает легкость и прилив энергии.

В области среднего даньтяня расположена также вилочковая железа, или тимус, ведающая иммунными свойствами организма. Практика среднего даньтяня усиливает иммунитет и сопротивляемость заболеваниям.

При практике среднего даньтяня некоторые люди чувствуют этот участок сильнее, чем нижний при упражнении ян-ци, некоторые —слабее, некоторые — одинаково, но таких людей обычно меньше. Часто женщины чувствуют энергию в среднем даньтяне лучше, потому что, в силу своих физиологических особенностей, женщина — будущая или уже состоявшаяся мать —призвана чувствовать своего ребенка. Мужчины чувствуют лучше нижний даньтянь также в силу своих физиологических особенностей. Исключение составляют люди пожилого возраста, у которых уже мало пренатальной энергии. Поэтому им надо больше практиковать нижний даньтянь — упражнение ян-ци гун. При правильной практике через некоторое время ощущения усиливаются и становятся одинаковыми.

Рассказ Мастера

Начиная со II ступени желательно начать практиковать некоторые упражнения в позе лотоса, в частности Чаньцзо. Конечно, с непривычки это очень трудно. Начинать можно с позы «по-турецки». Главное, это чтобы у вас не было такой позы, в которой вы можете быстрее всего заснуть.
Поэтому в кровати это упражнение лучше не делать. Положение рук зависит от цели занятий. Обязательно нужно подложить под ягодицы подушечку при такой позе сидения, иначе ваш позвоночник будет немного наклоняться, а это категорически неправильно. Спина должна быть только прямой.
Когда вы освоите сидение по-турецки, переходите в позу полулотоса. Освоить эту позу тоже нужно. Положение ног в полулотосе можно менять. Сначала правая нога сверху, следующий раз — левая. Поза лотоса самая лучшая для практики. Почему — вы поймете, когда будете практиковать ее.
Первый раз мне тоже было трудно сидеть в лотосе. У меня даже были синяки на щиколотках. Но это надо было освоить, и я просидел в лотосе в первый раз сразу два часа. Для полных людей эта поза трудна. Все зависит от цели вашей практики.
Если вы хотите вылечиться от каких-то заболеваний или просто оздоровиться, то можно сидеть обычным образом — на стуле или по-турецки. Но если вы хотите достигнуть высших уровней практики, то тогда поза лотоса необходима, потому что все пять основных точек — Лаогун, Юньцюань и Байхуэй при определенных упражнениях должны быть обязательно обращены вверх. Это становится важным после того, как мы полностью открываем канал Чжун-май и точки Байхуэй и Хуэйинь.
Но лучше подготовку к этому начать заранее, так как потом в позе лотоса надо иметь возможность долго сидеть неподвижно и это должно быть комфортным. Можно дать такую рекомендацию. Когда вы только начинаете сидеть даже по-турецки, то через некоторое время у вас начинают затекать и болеть ноги. Если выдержать с этого момента минут 10 и не шевелиться, то они полностью затекут, потеряют чувствительность и не будут больше вас беспокоить. Если же вы при этом начинаете чуть-чуть шевелить ими или менять немного положение туловища, то тогда ноги начинают болеть сильнее и вам приходится менять позу. Они будут все время отвлекать вас от практики. Так что попробуйте дать им онеметь. Только потом очень медленно и плавно их выпрямляйте, чтобы не повре: дить суставы.

ЧАНЬЦЗО (3)

Мы уже неоднократно говорили о том, что практика цигун может помочь нам избавиться от плохих эмоций, а мудрость — избежать многих ошибок. Если мы станем достаточно мудры, то сможем лучше понимать друг друга и окружающий нас мир.
Как развить свою мудрость?
Для этого сначала нужно развить центральный, или срединный канал Чжун-май, который проходит через все три даньтяня и точки Байхуэй и Хуэйинь.
Еще с первой ступени мы говорили, что для того, чтобы соединить воедино Человека, Небо и Землю, нужно практиковать три фактора внутри человеческого тела — это цзин, ци и шень. На первой ступени мы практиковали нижний даньтянь и энергию цзин; на второй ступени мы практиковали средний даньтянь и энергию ци, а на третьей ступени мы практикуем верхний даньтянь и энергию шень. Во время практики этих трех даньтяней совместно цзин будет содействовать производству ци, ци будет помогать производиться шень, а шень снова поможет произвести цзин.
Что означает «практиковать даньтянь», что мы понимаем под этим выражением?
Практика нижнего даньтяня означает, что нужно научиться чувствовать этот участок (рис. 10а). В тот период, когда мы хорошо чувствуем нижний даньтянь, у нас много

энергии, много ци. На второй ступени мы практикуем средний даньтянь (рис. 106). Когда становится активным средний даньтянь, мы начинаем ощущать в себе много силы. Но это не та физическая сила, которая позволяет что-то делать, как, например, поднимать или переносить тяжести. Это скорее некое состояние. Если при этом на вас смотрит другой человек, то у него возникает ощущение, что в вас много силы. Можно определенно сказать одно: если зона среднего даньтяня активна, то резко увеличивается целительская способность, в этом случае человек может очень хорошо лечить.

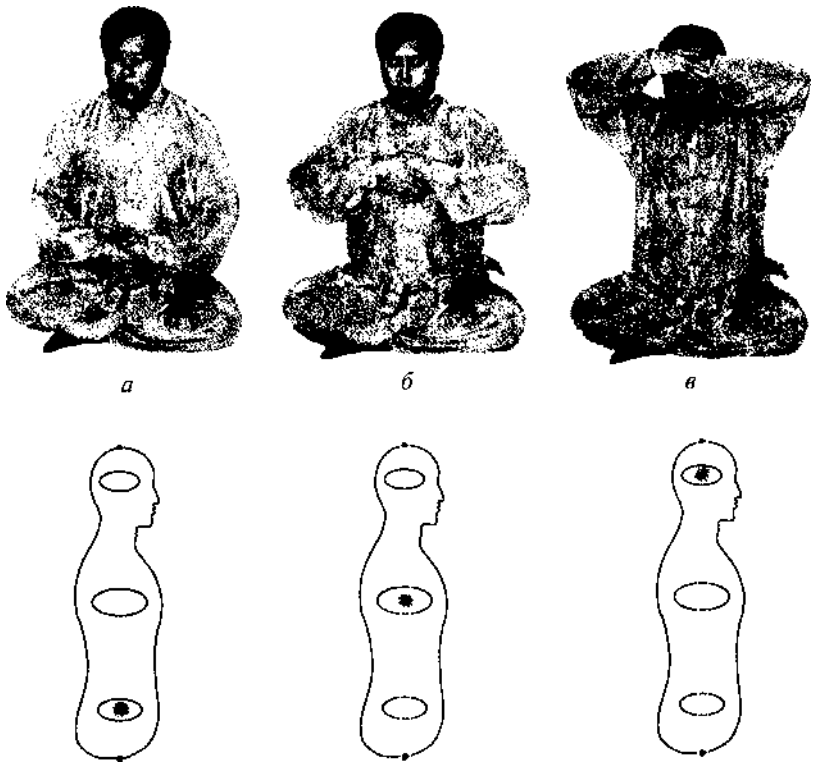

Рис. 10. Практика Чаньцзо. Открытие канала.

На третьей ступени мы занимаемся развитием верхнего даньтяня (рис. Юв). **Верхний даньтянь связан с мудростью.** Верхний даньтянь также связан **с чувством сострадания.** И еще он связан **с экстрасенсорными чувствами.**

Можно сказать, что нижний даньтянь связан с нашей ци, средний даньтянь связан с духовной силой. Эта духовная сила может быть преобразована в силу любви, но не обычной любви, а **Большой любви.** Это означает, что каждый человек сможет чувствовать вашу любовь. **Развитие верхнего даньтяня приводит к увеличению мудрости** и способности давать каждому хороший совет. При этом люди начинают чувствовать и ваш интеллект, и ваше сострадание, и большую доброту.

Одна из целей практики третьей ступени — **развитие нашего духа.** Для этого надо понять, что такое дух и что такое душа. В первой главе мы подробно разбирали эти понятия. Но мы не можем осознать полностью, что это значит, потому что в нашей обычной жизни эти три составляющие соединены. Физическое тело наглядно и всем видно, поэтому оно хорошо изучено. О своей энергии мы тоже немного знаем и даже используем эти знания для лечения, например, методами игло-рефлексотерапии или при энергетическом лечении. А где находится наша душа и как она выглядит — мы не знаем. Для того чтобы понять, что такое душа, мы должны отделить ее от тела. Поэтому нам необходимо подготовить Путь для выхода души. Только тогда мы сможем понять, что такое физическое тело, а что такое душа и дух.

Мы говорили, что у всего есть собственный Путь. А в чем заключается и где находится Путь нашей собственной души?

Это — канал Чжун-май. Можно сказать, что он подобен трубе.

Обычно эга «труба» подвергается влиянию эмоций и различных внешних факторов, которые не позволяют нашей душе свободно по ней перемещаться и выходить наружу. Но после того, как мы специально выстраиваем этот Путь, наша душа получает возможность выходить наружу. И только после этого мы можем понять, что представляет собой каждая из наших составляющих: физическое тело, энергия и душа — и что такое Человек как целостное существо. Поэтому **одна из целей третьей ступени — построение Пути для нашей души.**

Это упражнение предназначено для нашего развития, а не для улучшения здоровья.

Рассказ Мастера

Иногда нам нужно практиковать для того, чтобы улучшить состояние здоровья. Но мы каждый раз должны ставить цели несколько выше. Если нашей целью будет только оздоровление, то мы полного здоровья достигнуть не сможем. Но если вы поставите перед собой более высокие цели, то, двигаясь к ним, достигнете состояния здоровья. Поэтому, если у вас нет очень серьезных заболеваний, которые надо лечить немедленно, то постарайтесь поставить гораздо более высокие цели. И тогда, двигаясь к ним, вы наверняка сможете достигнуть полного здоровья и идти дальше. Постарайтесь понять, что такое Человек, исследуйте самих себя. Мы часто говорим о духе, о духовном развитии. Почему же нам не постараться достигнуть такого состояния, при котором наша душа сможет разделиться с физическим телом и выйти за его пределы, чтобы мы действительно смогли понять, что же она такое. Мы знаем, как этого достигнуть: надо добиться состояния Паузы, просто нужно потратить какое-то время, чтобы отработать вхождение в это состояние.

Если вы хотите достигнуть высокого уровня при любом методе практики, то вы должны пройти состояние Паузы. Если не практиковать специальные упражнения, которые готовят к пребыванию в состоянии Паузы, то у некоторых людей могут возникнуть проблемы. Поэтому мы должны подготовить наше физическое тело к определенным феноменам. Для этого мы практикуем дыхание телом на второй ступени, а на третьей ступени мы практикуем упражнение Большое дерево и Би гу ши чи. Большое дерево по третьей ступени предназначено для подготовки ума к пониманию того, что такое физическое тело и что такое душа, а Би гу ши чи — для очистки тела и возможности длительное время обходиться без пищи.

Тогда у физического тела не возникает проблем при Паузе, тогда наша душа сможет выйти наружу. Но еще перед этим следует специальным образом подготовить энергию для нашей души.

Тогда в состоянии Паузы мы сможем действительно понять очень многое, в частности, что собой представляет Человек, откуда и зачем мы пришли в этот мир и куда из него уйдем.

Аналогично практике второй ступени, упражнение Чаныдзо состоит из трех частей, иначе, в него входят три упражнения: перемещение энергетического шарика между даньтянями — открытие центрального канала, визуализация канала и активизация верхнего даньтяня.

Первое упражнение: открытие центрального канала

На второй ступени мы этот процесс начали: мы открывали и прорабатывали канал Чжун-май на участке от нижнего даньтяня к среднему дань-тяню (рис. 11). Теперь мы будем продолжать открывать канал между средним и верхним даньтянями. Последовательность выполнения упражнений представлена на рис. XIII.

Упражнение можно выполнять, сидя в одной из четырех поз (см. пояснение в книге по первой ступени) и стоя.

1. Примите удобную для вас позу из вышеперечисленных и поместите руки на пупок, как мы это делаем на первой или второй ступени. Расслабьтесь...

2. Почувствуйте внутри нижнего даньтяня шар. Чувствуйте эту зону, чувствуйте этот шар...

Когда мы начинаем его хорошо чувствовать, то перемещаем выше.

3. Медленно перемещайте руками этот шар вверх, в средний даньтянь.

Почувствуйте шар в среднем даньтяне... После получения отчетливых ощущений снова перемещаем шар.

4. Медленно перемещайте руками шар вверх в верхний даньтянь...

Чувствуйте шар в верхнем даньтяне, внутри мозга...

5. Затем медленно перемещайте его вниз в средний даньтянь. Чувствуйте шар

в среднем даньтяне...

6. После получения четких ощущений снова перемещайте его в нижний даньтянь. Чувствуйте шар в нижнем даньтяне...

Рис. 11. Начало открытия Чжун-май (II ступень).

7. Ощутив шар или жар от него в нижнем даньтяне, перемещайте шар вверх в средний даньтянь... Затем снова поднимите шар в верхний даньтянь...

И так мы постоянно перемещаем шар между даньтянями.

8. Оканчивая упражнение, опустите шарик ци в нижний даньтянь и сконцентрируйте его там в как можно меньший объем... Затем расслабьтесь...

9. Если Вы практикуете долго или чувствуете дискомфорт в теле после окончания упражнения, можно выполнить полный комплекс Завершающих упражнений, как и после Большого дерева, или по крайней мере растереть ладони, умыть ими лицо и похлопать по голове и передней части туловища.

Этим упражнением мы строим внутри себя Путь для нашей души. Этот Путь не надо связывать со своим физическим телом, потому что, придя в состояние глубокой Тишины, вы не сможете чувствовать свое физическое тело. Скорость выполнения этого упражнения может быть индивидуальной, в зависимости от того, насколько вы хорошо чувствуете этот шар. После того как вы его ясно ощутите в каком-либо из даньтяней, можете перемещать его дальше. Если вы не чувствуете шар сразу, то следует задерживать его в каждом даньтяне, а потом медленно перемещать между даньтянями.

Это — практика открытия центрального канала. Этим методом мы соединяем нижний, средний и верхний даньтяни.

Для лучшей проработки канала можно не просто перемещать энергетический шарик, но еще визуализировать его в каждом из даньтяней, а также мысленно увеличивать и уменьшать его размеры. Это, фактически, модификация первого упражнения.

Для визуализации (т. е. для того, чтобы увидеть этот шарик) мы используем **«внутреннее видение».** Нужно понять, что процесс визуализации не требует никаких усилий, здесь не надо применять физическую силу — наоборот, нужно постараться максимально расслабиться и просто как бы смотреть на то, что уже существует.

Последовательность выполнения упражнения сохраняется прежней.

1. Приняв выбранную позу и расслабившись, постарайтесь почувствовать в нижнем даньтяне энергетический шарик. Постарайтесь увидеть этот шарик...

2. Почувствуйте, как он увеличивается в размерах, становится больше... Смотрите на этот шар. Почувствуйте и смотрите, как он уменьшается до прежней величины. И снова увеличивается... И снова уменьшается... Таким образом шарик как бы пульсирует в нижнем даньтяне: больше — меньше, больше — меньше... (рис. 12).

3. Затем, после получения отчетливых ощущений в нижнем даньтяне, медленно переместите шарик руками вверх в средний даньтянь. Почувствуйте его там. Визуализируйте его... И снова, как и в нижнем даньтяне, шарик пульсирует: больше — меньше, больше — меньше... Чувствуйте шарик, смотрите на шарик...

4. Медленно поднимите его руками в верхний даньтянь. Визуализируйте шар в верхнем даньтяне. Постарайтесь увидеть этот шар... И снова шарик больше — меньше, больше — меньше...

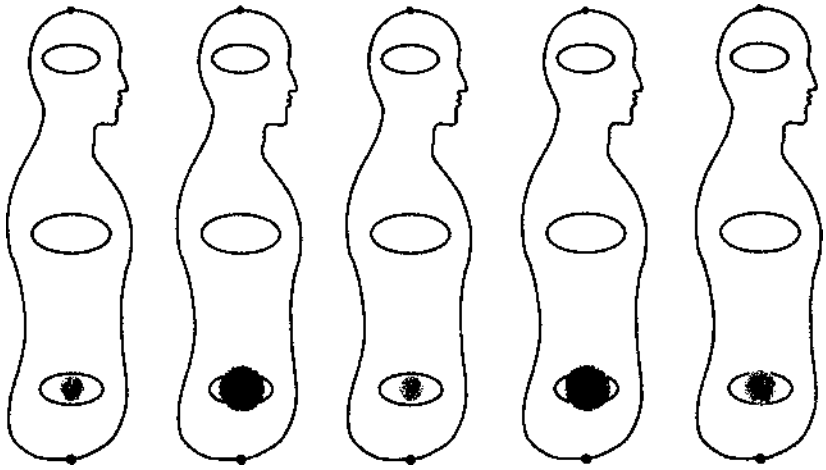

Рис. 12. Активизация энергетического шарика в нижнем даньтяне.

5. Затем медленно опустите его руками в средний даньтянь. И снова чувствуйте этот шар: больше — меньше, больше — меньше... Визуализируйте этот шар...
6. Наконец медленно переместите шар в нижний даньтянь. Смотрите на шар... Больше — меньше, больше — меньше...
7. И снова аналогичным образом переместите шарик вверх в средний даньтянь, почувствуйте его, визуализируйте его: больше — меньше... затем переместите в верхний даньтянь... больше — меньше... потом опустите вниз... И так много раз.
8. Оканчивая упражнение, опустите шарик ци в нижний даньтянь и сконцентрируйте его там... Затем расслабьтесь...
9. Как и при предыдущем варианте, после окончания этой практики можно выполнить Завершающие упражнения.

В данном случае скорость перемещения этого шарика также индивидуальна и зависит от того, насколько вы хорошо его чувствуете и как быстро можете визуализировать.

Рассказ Мастера

На третьей ступени мы строим этот канал от нижнего до верхнего даньтяня. На четвертой ступени мы этот канал открываем таким образом, чтобы через него можно было соединиться с Землей и Небом, Космосом. На пятой ступени мы будем открывать голову. Позже вы сами сможете протестировать участок своей головы в районе макушки: в области точки Байхуэй сходятся черепные сочленения, там шов, и при раскрытии этого участка вы сможете ощутить мягкие ткани взамен костного покрова. Нельзя надавливать сильно, чтобы не повредить эту область, если этот участок уже действительно открыт.

Канал открывается и меняется постепенно по мере практики. Изменить его сразу невозможно. Каждый день он будет понемногу меняться. Конечные изменения требуют длительного времени, возможно нескольких лет. Поэтому технология практики подчинена этим закономерностям.

Раньше использовали довольно опасный метод проверки, открыт ли центральный канал. Если он открыт, то через него можно ввести, например, иглу или соломинку, и они пройдут сквозь все тело, начиная от точки Байхуэй на голове и мозг, и далее выйдут наружу через точку Хуэйинь. При этом они не причинят человеку никакого вреда. В тибетских системах при обучении действительно используется такой тест для проверки уровня практики. Но если попытаться проделать это с тем, у кого канал или точки на нем закрыты, кто не освоил эту систему, то уже в самом начале такой процедуры ему сразу становится плохо.

После определенного тренинга этот внутренний канал Чжун-май открывается и в дальнейшем существует внутри нашего тела уже в открытом виде. Тогда нормально функционируют все три наших даньтяня и мы можем легко концентрировать энергию в любом из них. Если на четвертой ступени происходит открытие этого канала вниз в Землю и вверх в Небо, то мы сможем оттуда получать информацию непосредственно, напрямую. Однако при этом канал еще не открыт достаточно широко. И только после пятой ступени мы можем очень интенсивно чувствовать и принимать необходимую нам энергию из окружающего пространства. Тогда мы сможем очень хорошо контролировать выход и возвращение своей души.

До полного открытия центрального канала душа не может свободно выходить наружу и возвращаться обратно. Это можно сравнить с тем, будто вас поместили в тюрьму. Вы там тоже можете жить и кое-что делать, но вы ограничены в общении с окружающим миром.

Для нашего духа это примерно то же самое: когда он находится все время внутри, в нашем теле, и участок вблизи Байхуэй закрыт, то это — та же самая тюрьма. Мы занимаемся этой практикой, чтобы получить возможность покидать такую тюрьму. Поэтому мы говорим, что данное упражнение предназначено не для оздоровления нашего физического тела, а для развития нашего духа.

Второе упражнение: визуализация центрального канала

После окончания перемещения шара между даньтянями можно практиковать еще одно упражнение этого блока: визуализацию центрального канала как единицу, как линию, как светящуюся трубку. Что такое **«визуализация центрального канала»?**

В переводе с китайского это упражнение называется **«удерживать в сознании центральный канал и видеть его как единицу».**

Что означает эта единица?

В соответствии с принятой на Востоке теорией все, что находится во Вселенной, представляет собой Дао. Дао производит единицу. Единица производит двойку, т. е. инь-ян. Двойка производит тройку. Тройка — это Небо, Человек, Земля (см. книгу по первой ступени). Для того чтобы получить Дао, сначала нужно получить единицу.

Практику четвертого уровня можно назвать возвращением единицы к Дао.

Цель этого упражнения — соединить цзин, ци и шень воедино.

После упражнения по перемещению энергетического шарика между даньтянями, которое открывает этот центральный канал, мы будем его смотреть как светящуюся белую линию, или единицу. Ее нужно удерживать как можно дольше, не позволять ей уходить куда-либо или рассеиваться. Это и есть визуализация канала.

Подобно визуализации энергетического шарика в даньтяне, здесь для визуализации также нужно использовать внутреннее видение, нужно постараться максимально расслабиться и просто смотреть на то, что уже как бы существует. Не надо прилагать никаких усилий, а просто смотреть.

Данное упражнение позволяет активизировать область Третьего глаза и, кроме того, помогает выйти вашей душе и попасть в **мир Пустоты.**

Практика

Упражнение также можно практиковать сидя или стоя. Если вы практикуете, сидя на стуле, то лучше выпрямить спину и не прислоняться к спинке, но при этом расслабить полностью все тело и закрыть глаза.

Мы уже практиковали на предыдущих ступенях нижний даньтянь и чувствовали в нем энергетический шар. Положив руки на пупок, можно усилить эти ощущения, а затем начать смотреть канал.

1. Примите выбранную позу. Выпрямите спину. Расслабьтесь... Положите руки на пупок.

Рис. 13а.Возможное положение рук.

2. Сконцентрируйте внимание в нижнем даньтяне. Почувствуйте в нем шар... Прикройте глаза.

3. Теперь только смотрите путь между даньтянями — яркий светлый путь, как светящуюся трубку, похожую на единицу. Вы должны постараться это увидеть (рис. 136).

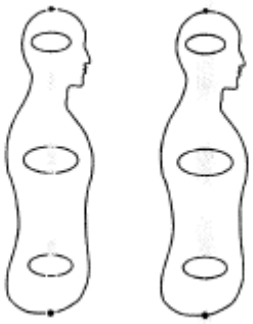

Рис. 136. Визуализация центрального канала. Слева — в начале практики, справа — после полного открытия

Смотрите центральный канал как светящуюся единицу... В белом свете могут появляться и другие цвета, это не важно. Важно знать, что центральный канал Чжун-май подобен единице и вам необходимо удерживать его в своем сознании как можно дольше. Не напрягайтесь, смотрите расслабленно и отрешенно.

4. Оканчивая упражнение, переведите свое внимание в нижний даньтянь... Почувствуйте шар в нижнем даньтяне...

5. Откройте глаза, разотрите ладони и похлопайте себя по груди... по рукам...

После длительной практики можно выполнить полный комплекс Завершающих упражнений.

Когда вы смотрите на центральный канал, ваше сознание приходит в состояние успокоения. Это метод, который позволяет соединить цзин, ци и шень для того, чтобы можно было понять, что же такое Дао.

Увидеть эту светящуюся трубу, этот путь можно в том случае, если вы приходите в состояние Тишины. При этом упражнении вы помещаете руки только на нижний даньтянь и смотрите внутрь с тем, чтобы увидеть белый святящийся поток света из нижнего даньтяня, — иными словами, вы смотрите на Путь внутри вас. Через некоторое время вы начинаете видеть весь канал сразу, проходящий через тело и уходящий вверх в Небо и вниз в Землю.

Как смотреть канал

Рассказ Мастера

ЕСЛИ ВЫ будете стараться увидеть канал Чжун-май как реальную трубу, активно пытаясь представить его себе, то, конечно, ничего не получится. Для этого нужно расслабиться и прийти в состояние успокоения. Тогда внутри перед вами может возникнуть как бы луч света. Если вы пребываете в состоянии Тишины, эта труба, как светящийся луч, возникает перед вами. Не надо пытаться увидеть его по частям — сверху, перед собой, внизу... Не надо смотреть сверху вниз, как бы заглядывая в него. Надо представить, что он появляется сразу весь — из бесконечности вверху, в бесконечность вниз. Но не надо думать, где верх и где низ. Не надо пытаться отследить его сверху вниз. Когда вы приходите в состояние Тишины, он просто появляется без начала и конца, причем всегда одинаково. Он подобен мгновенному фотоснимку и никогда не меняется.

Конечно, вы не должны использовать обычное зрение, обычные глаза, чтобы его видеть, вы должны это делать своим сознанием, внутри своего мозга. Вы не должны думать, как он может выглядеть, — вы должны просто смотреть на него. Расслабьтесь так, будто вы отдыхаете и в то же время смотрите в центральный канал. Когда вы практикуете, это должно походить на отдых. Когда вы смотрите на центральный канал, вы не должны стараться его увидеть, вы не должны при этом напрягаться, вы должны просто смотреть. Не думайте об этом все время и не забывайте об этом надолго. Не старайтесь увидеть его, просто смотрите на него. Это должно быть похоже на сознание, которое удерживает этот центральный канал. В этом случае вы очень хорошо расслабляетесь. При этом ваше тело может хорошо отдохнуть, а ваш дух меняется: происходит изменение в вашем сознании, меняется ваша энергия.

Очень часто слушатели задают вопрос, как лучше смотреть канал: сверху вниз или снизу вверх. Я отвечаю, что нет процесса его просматривания. Если вы выбираете направление, вы должны смотреть, следуя этому направлению. Тогда это некоторая протяженность во времени. Здесь же этого нет. Вы смотрите и видите сразу весь канал. Но пока практикующий не увидит, ему все равно не понятно, как можно увидеть сразу то, что вверху и внизу.

Если посмотреть на включенную лампочку и увидеть ее свет, а потом не двигать глазами, то свет будет в них попадать все время. Так и канал — он сразу возникает перед глазами и все время одинаковый. Тогда уже можно приблизиться к состоянию Паузы. Мысли еще будут продолжать появляться, но это не страшно. Они появляются и исчезают, и снова появляются на короткое время. А потом вдруг полностью исчезнут. И тогда наступает Пауза.

Во время Паузы происходят большие изменения, которые без Паузы невозможны. Внутри меняется информация, меняется энергия, меняется физическое вещество.

Третье упражнение: практика верхнего даны яня

В переводе с китайского это упражнение означает привести свою шень к пустоте.

На первой ступени мы практикуем нижний даньтянь, держа руки на пупке. Это метод, с помощью которого мы трансформируем цзин в ци. И это упражнение мы называли преобразованием ци. Мы говорили, что нужно постараться почувствовать тепло в нижнем даньтяне, а потом смотреть на горячий красный шарик. Мы говорили, что смотреть на шар в нижнем даньтяне нужно таким образом, будто бы он существует, будто бы он есть, но при этом кажется, что его нет. Мы постоянно

употребляли выражение: «кажется, есть — кажется, нет». Иными словами, мы занимались активизацией нижнего даньтяня и визуализацией в нем шара.

На второй ступени мы активизируем средний даньтянь. Это путь, которым мы трансформируем ци в шень. Это метод, которым мы можем активизировать средний даньтянь, увеличить силу и открыть сердце. Название этого упражнения на китайском состоит из двух иероглифов. Первый обозначает «видеть этот шар», а второй — «думать о нем». В этом упражнении нужно понимать, как именно использовать свое сознание. Если вы будете думать об этом шаре очень интенсивно, то может возникнуть головная боль. Если вы вообще не будете думать об этом шаре, то он никогда у вас не появится. Лучше всего об этом думать так, как мы говорили на первой ступени: «кажется, есть — кажется, нет». Кажется, что вы смотрите на шар, кажется, что вы на него не смотрите, — вы не должны интенсивно о нем думать. Вот это среднее состояние очень трудно понять. Бывает трудно понять, хороший вы человек или плохой. Но еще труднее бывает понять, вы — хороший или вы — не нехороший. И это такое состояние, как будто бы это не день и не ночь, а что-то среднее между этим. Можно сказать так: вы, кажется, смотрите на шар в среднем даньтяне, и кажется, что его там нет. Если вы попадете в такое не совсем сознательное состояние, то средний даньтянь будет активизироваться.

На третьей ступени мы активизируем область верхнего даньтяня, Третьего глаза. Верхний даньтянь расположен в глубине нашего мозга на уровне бровей. Проекция его центра находится как раз между бровями. На этом уровне в центре мозга находится зона Третьего глаза. Если она становится активной, то мы можем почувствовать в ней легкую вибрацию.

При работе с каждым даньтянем возникают различные ощущения.

При практике нижнего даньтяня в глубине тела вы можете чувствовать жар. Мы не говорим о точной его локализации. Мы можем говорить только о том, что он находится немного ниже пупка и где-то в глубине. Ученые обнаружили, что если регулярно практиковать эту область, то в ней увеличивается количество нервных волокон. Если на протяжении длительного времени подолгу практиковать зону нижнего даньтяня, улучшается состояние лимфатической системы. 3 настоящее время во многих странах мира медики определяют возраст человека по состоянию лимфосистемы. После такой практики нижнего даньтяня человек становится моложе. Вот почему в даосской системе такого рода практику называют практикой долголетия или практикой Золотого шара.

При практике среднего даньтяня вы также можете ощущать жар. Как правило, при работе с верхним даньтянем ощущения другие: вы не чувствуете жара или тепла, а чувствуете давление. При практике Большого дерева по третьей ступени многие ощущают давление в этой области. Этот участок очень чувствительный. Если вы поместите напротив этого участка свой палец, то сможете почувствовать его гораздо отчетливей, чем в любом другом месте.

При практике верхнего даньтяня на начальном этапе вы можете ощущать сильное давление на уровне бровей, в глубине. При дальнейшей практике, как бы внутри мозга, у вас возникает свет различного цвета. Поэтому можно сказать, что эта область связана с Третьим глазом, при ее активизации могут возникать всевозможные образы, видения, причем такие же четкие, как и при обычном зрении. Мы должны обращать внимание на эти образы только при практике верхнего даньтяня. А затем вы увидите и почувствуете Пустоту внутри вашего мозга, Пустоту в сознании. Когда вы почувствуете эту пустоту, ваша душа сможет покинуть тело — она переместится в другой мир, который получил название «МИР ПУСТОТЫ».

Почему его назвали Миром Пустоты?

Потому что все, что существует здесь, в этом мире, — одежда, жилье, любые материальные блага — ничто в том следующем мире. Поэтому можно сказать, что в том мире все, что находится здесь, — это ненужная пустота. И для души везде и всюду наш мир — полная пустота еще и потому, что душа может проходить через любые объекты: стены, потолок... Но в то же самое время вы при этом понимаете, что это все же вы.

Для открытия и активизации верхнего даньтяня используем метод, подобный открытию среднего даньтяня на второй ступени. Здесь мы будем визуализировать верхний даньтянь и в нем шар. Это надо делать таким образом, чтобы казалось, будто шар находится в верхнем даньтяне и в то же время, будто его там нет. Как и в предыдущих упражнениях, не применяйте силу и не пользуйтесь умом. В своем воображении считайте, что шар уже там.

Практика

При этой практике к позе нет никаких специальных требований. Сидеть можно так, как вам удобно. Можете закрыть глаза, но если вам будет казаться, что вы засыпаете, тогда откройте их.

1. Примите комфортную для вас позу. Закройте глаза. Расслабьтесь... Положите руки на область верхнего даньтяня, как мы это делаем на первой или второй ступени (рис. 10в).

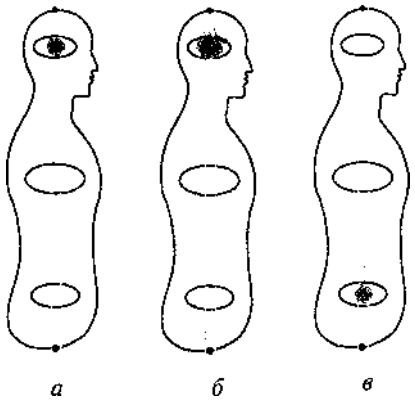

Рис. 14. Практика верхнего даньтяня.

2. Смотрите внутрь в эту зону, в глубину. Старайтесь увидеть там белый светящийся шар... чувствуйте шар (рис. 14а)...

Не напрягайтесь, не пользуйтесь умом... Считайте, что шар уже там. Визуализируйте шар... Что вы увидите при этом — другое дело, но **вы должны представлять именно белый шар — тот, который у вас появляется при выполнении седьмого подготовительного упражнения.** Он выглядит подобно Луне, которую вы принимаете из воды в верхний дань-тянь.

3. Почувствуйте шан-даньтянь. Прислушайтесь к ощущению в области Третьего глаза, в глубине... Почувствуйте в области верхнего даньтяня давление, почувствуйте, как оно становится то больше, то меньше, больше— меньше (рис. 146)...

4. Оканчивая упражнение, выпрямите спину и опустите руками шар в нижний даньтянь. Чувствуйте, как он перемещается по центральному каналу из верхнего даньтяня в нижний.

5. Держа руки на нижнем даньтяне, сконцентрируйте в нем шар (рис. 14в)... Постарайтесь при этом увидеть в нем и почувствовать горячий шар... Откройте глаза...

6. После длительной практики можно выполнить полный комплекс Завершающих упражнений.

ВНИМАНИЕ: ***Перемещение ума в область верхнего даньтяня может спровоцировать повышение кровяного давления.*** *Поэтому гипертоникам нельзя практиковать верхний даньтянь длительное время. Им можно практиковать верхний даньтянь очень недолго, ориентируясь на свои ощущения и свое самочувствие, а затем перевести свое внимание в нижний даньтянь и продолжать практику уже нижнего даньтяня.*

Рассказ Мастера

Все эти упражнения нужно выполнять в расслабленном состоянии, отрешенно наблюдая за происходящим. Во время своих многократных поездок в страны Западной Европы я обратил внимание на то, что очень много людей не могут расслабиться из-за состояния нервной системы. Но если придерживаться срединного состояния, то напряженность исчезает и вы уже не возбуждены, не взволнованы, но и не настолько расслабляетесь, чтобы уснуть. Наша система в своем названии содержит ключ — чжун — срединное состояние.
Сначала, когда вы в него попадаете, вам кажется, что вы вот-вот заснете. Но потом вы как бы стабилизируетесь в этом состоянии и находитесь между сном и бодрствованием.
Если практиковать это упражнение длительное время, то внутри мозга появится свет. Сначала вы почувствуете давление в области Третьего глаза, затем вспышки, как молнии, а затем внутри мозга возникнет свет различных цветов. И затем как будто бы распахнется окно, и вы сможете увидеть очень широкую панораму, часто других миров. (Подробнее о работе Третьего глаза — в «Медицинском аспекте цигун».)
А еще это упражнение помогает выйти вашей душе и попасть в Мир Пустоты.

БИ ГУ ШИ ЧИ

В переводе с китайского это означает, что мы не будем питаться обычной пищей, а можем кушать энергию.

Как вы знаете, в нашем теле очень много различных органов и систем. Работа многих из них хорошо изучена. Все они нужны нам для нормальной жизнедеятельности, поэтому их считают полезными и необходимыми, например сердце, легкие, печень... Но по поводу некоторых органов мнения часто расходятся. Так, современная медицина сравнительно недавно признала важность миндалин и аппендикса. Было время, когда аппендикс вообще считали ненужным и в некоторых странах его удаляли у новорожденных. Миндалины тоже не особенно старались лечить и при повторяющихся ангинах удаляли без особого сожаления. И только многолетняя статистика возникающих после такой операции хронических фаренгитов, катаров верхних дыхательных путей и более частых простудных заболеваний заставила начать серьезное изучение функций миндалин.

А каковы функции пупка? Что мы знаем о нем? Что известно о нем западной медицине? Насколько он необходим и полезен взрослому человеку?

В науке бытует мнение о том, что после родов функции пупка не имеют смысла. Ведь в представлении современного человека пупок — это контакт с матерью. Вы знаете, что до своего рождения ребенок и мать соединены через пуповину и ребенок находится в околоплодной жидкости во взвешенном состоянии. При этом он получает и вдыхает кислород своим телом из той жидкостной среды, в которой находится, а через пуповину от матери к нему поступают все необходимые вещества и кровь (рис. 15а). После родов пуповину перерезают, тем самым прерывая физический и физиологический контакт с матерью. С этого момента новорожденный переходит на автономное пищеварение и дыхание: питание осуществляется через ротовую полость, дыхание через нос.

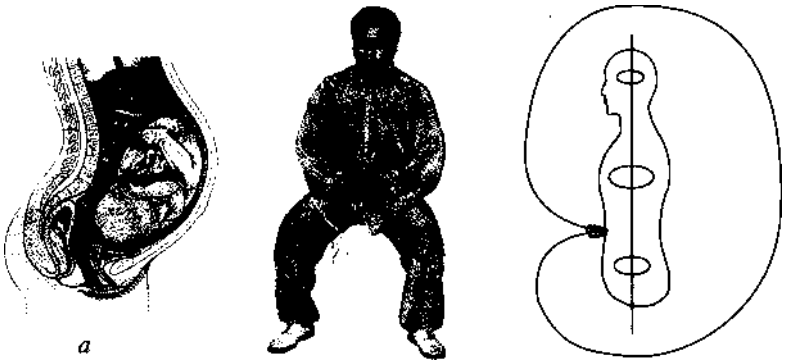

Рис. 15. Практика Би гу ши ни. а) плод перед рождением, б) поза при практике, в) в шаре из пупка.

Однако **с точки зрения энергии пупок является очень важным органом.**
Пупок — это большой канал, который связывает нас с окружающим миром. **Пупок — это участок специального назначения.** Пупок — это то место, которое может позволить нам жить очень долго: несколько сотен и даже тысяч лет. Поэтому на третьей ступени мы учим методы работы и использования пупка. Еще одно очень важное и интересное место — это копчик. Человек знает его анатомическое строение, но только практикующие цигун понимают смысл этого участка с позиций энергии и души. С точки зрения человеческого тела как физического объекта мы знаем уже много, но с позиции понимания, что же собой представляет **живой человек как целостное существо,** мы знаем пока еще очень мало.

Внутри нашего тела в целом можно рассматривать две системы: **пренатальную,** которая существует еще до рождения, и **постнатальную,** которая начинает произрастать и функционировать после рождения. Пренатальная система обеспечивает рост и развитие организма в утробе матери, пока ребенок связан с ней пуповиной и принимает через нее необходимые для своего роста вещества. Через несколько месяцев после рождения у ребенка начинают прорезаться зубы. С этого времени его пища становится более разнообразной, ее становится все больше. Можно считать, что привычная для нас система пищеварения включает в себя ротовую полость, пищевод, желудок, кишечник.

Современная наука утверждает, что родившемуся человеку пупок не нужен, поскольку он уже выполнил свои функции и в дальнейшем бездействует. О каких бы то ни было особых, специальных функциях пупка наша медицина не знает. Но ведь совсем недавно такое же мнение бытовало и об аппендиксе. Конечно, от этих органов не зависит наша жизнь и они не играют такую важную роль, как сердце, без которого человек погибает. Однако в китайской медицине и системах цигун известно, что пупок очень важен для человека, его называют *второй системой питания,* хотя по сути — это первая, еще пренатальная система питания и пищеварения. Просто после рождения человека пупок приобретает другие функции. **Пупок — это те врата, которые связывают нас с внешней энергией.** Он все еще принимает и адсорбирует энергию и вещества из внешнего мира. Но так как с момента своего рождения человек переходит на другой режим жизненного функционирования, то предыдущие, изначальные функции пупка с каждым днем ослабевали, и мы их практически потеряли. Однако если с этим местом возникают какие-то проблемы, то у человека обычно нарушается здоровье.

Можем ли мы восстановить эти функции полностью или частично и что при этом происходит?

Многовековый эмпирический опыт говорит, что это возможно и что пупок — очень полезный инструмент для практики. Сейчас эти функции как бы заново открыты и мы можем их развивать.

Когда пупок начинает работать, то у человека возникает ощущение, что он сыт и не хочет кушать — это характерные признаки восстановления пищеварительных функций пупка. Этот метод получил название Би гу **ши** чи. Мы будем развивать систему пупка для того, чтобы принимать энергию непосредственно из окружающей среды и обходиться без еды. При этом одновременно начинает работать респираторная система пупка. А это, в свою очередь, приводит к улучшению функции кожи, она свежеет, омолаживается, и сам человек молодеет. Поэтому можно говорить о том, что

восстановление функций пупка — это возвращение к молодости. Практикуя упражнения, связанные с развитием пупка, мы будем становиться все моложе и моложе.

На третьей ступени мы занимаемся возрождением и развитием функций пупка.

После своего рождения у нас прерывается непосредственная связь с нашей физической матерью, но при этом мы переходим к своей новой Большой матери — Природе. Описанная выше практика Би гу ши чи позволяет освоить метод получения энергии от нашей большой матери

При выполнении этого упражнения изменения в теле происходят довольно быстро, и вы можете достаточно быстро прийти в состояние Тишины и Паузы.

Это упражнение в целом состоит из двух частей: одна часть связана с принятием необходимой энергии и вещества из окружающего пространства, а другая часть связана с возвращением в детство, или возвращением в состояние ребенка. Так вот, представление о том, что вы — это тот ребенок, который еще не родился и находится в утробе матери, и переводится с китайского как возвращение к состоянию ребенка. Фактически, это практика омоложения.

Техника выполнения упражнений по восстановлению пищеварительной и респираторной функций одинакова, поэтому их практикуют одновременно. Можно говорить о том, что Би гу ши чи включает собственно дыхание и питание пупком и возвращение в состояние ребенка.

Первое упражнение: дыхание и питание пупком

Для практики пупка нужно использовать ум, сознание, воображение. Руки положить на пупок (рис. 156). Мы должны представить, что наш пупок выдвигается из тела наружу подобно трубке. Он выходит, увеличивается в размерах и раскрывается как бутон цветка. Его лепестки увеличиваются, растут, выворачиваются, окружая наше тело со всех сторон, и смыкаются за нашей спиной — мы оказываемся внутри пупка (рис. 15в). Таким образом, **вы можете почувствовать, что находитесь внутри своего пупка.** Тогда вы сможете почувствовать связь между пупком и внешней средой, почувствовать, будто принимаете энергию через всю эту поверхность, а потом соединяетесь через нее с окружающим миром. Вы ощутите в пупке вибрации — пупок начинает пульсировать и дышать. **Через этот пупок вы можете ощущать дыхание, и это подобно принятию пищи:** когда приходит время кушать, вы открываете свой пупок и принимаете все необходимое из внешней среды.

Рассказ Мастера

Однажды в одном из научных журналов мне попалась статья о том, что в одной местности был замечен интересный феномен: люди там очень мало едят, а часто ничего не едят вообще. Тогда в этом направлении начали выполнять исследования. Выяснилось, что у них пупок обладал способностью впитывать воздух и находящиеся в нем пары воды, да еще и усваивать растворенные в них элементы, причем не только в уже готовом виде, но даже преобразовывать их в те вещества, которые нужны физическому телу, Известно, что в воздухе и парах воды все эти составляющие присутствуют.

Понаблюдайте за работой кондиционера, и вы увидите, как много влаги находится в воздухе. В нем есть все, что нам нужно. Если мы сможем раскрыть пупок и заставить его принимать все нужные нам вещества непосредственно из окружающей среды — углерод, водород, кислород и пр., то мы сможем получать напрямую все необходимое для жизнедеятельности нашего организма. Вы можете просто лежать, а ваш пупок будет автоматически принимать из окружающей среды все, что нужно для питания тела.

Недавно группа ученых обнаружила, что при определенной практике у пупка, желудка и кишечника действительно появляются специфические функции, которые позволяют производить трансформацию энергии в те вещества, которые нам нужны. Еще существует опыт людей, которые в результате каких-то инцидентов на протяжении длительного времени — многих-многих дней — не могли кушать обычным образом.

Но при этом они жили. Известно, что практически все вещества, которые нужны для жизнедеятельности нашего организма, находятся в окружающей среде, в воздухе. Нам необходима вода — в воздухе много водяных паров. Нам нужен углекислый газ — в воздухе и он присутствует в большом количестве. А наш кишечник обладает способностью принимать и впитывать эти вещества.

Я по-настоящему предлагаю вам попробовать этот метод, и вы убедитесь, что у нас есть еще одна пищеварительная система.

Мы можем проверить, продолжает ли функционировать эта система или нет. Тогда возникает вопрос: если мы будем продолжать развивать и поддерживать функции пупка, то каким образом мы можем использовать его для улучшения здоровья и для развития нас и нашего духа? В этой области есть только один метод познания — это собственный опыт. Нам нужно самим убедиться, правда ли это.

То, чему я учу, я проходил сам, это же делали многие другие, поэтому вы можете тоже это делать, и проблем не будет.

На протяжении нескольких тысяч лет практикующие изучали этот опыт. Благодаря ему стало известно, что такая практика может усилить и развить функции пупка так, что он получает способность принимать энергию из окружающей среды. Мы можем сказать, что это похоже на энергию, но что на самом деле представляет собой эта субстанция, мы не знаем. Для ответа на этот вопрос надо продолжать исследования.

Если вы будете упорно практиковать, то пупок будет работать в этом режиме автоматически. Эти функции являются **естественными, изначальными функциями нашего пупка.**

У всех наших органов есть одно общее свойство: если они работают, то их функции усиливаются, и, наоборот, если какой-то орган не работает, то его функции ослабевают и могут полностью атрофироваться. Пупок не является исключением, с ним все происходит точно так же. Из-за того, что мы не используем эту систему, она с каждым годом ослабевает и практически перестает функционировать. Если мы заставим пупок работать, то его функции начнут усиливаться, и через некоторое время мы сможем это ощутить.

Практика

1. Сядьте удобно, облокотитесь на спинки стульев или кресел. Расслабьте область пупка. Расстегните ремни, пояса... Расслабьтесь...

2. Положите руки на пупок, как мы это делали на первой ступени. Постарайтесь почувствовать пупок (рис. 156).

3. Теперь начнем открывать пупок. Для этого представьте и почувствуйте, как ваш пупок увеличивается в размерах: растет, растет, становится все больше... больше... и начинает выступать за пределы тела.

4. После этого он начинает раскрываться, подобно бутону цветка. Его лепестки становятся все больше. Продолжая увеличиваться, они начинают одновременно выгибаться, охватывая вас со всех сторон, и наконец смыкаются сзади. Таким образом, пупок как бы выворачивается наизнанку той стороной, которая раньше была внутри, и охватывает вас. И теперь внутренняя его поверхность оказывается наружной поверхностью шара, в котором вы находитесь. Эта поверхность способна адсорбировать из окружающей среды и энергию, и питательные вещества.

Вы оказываетесь внутри шара, образованного пупком. Ваш пупок непосредственно контактирует со Вселенной. Через пупок в организм будет поступать нужная энергия (рис. 15в).

5. Попробуйте почувствовать, как пупок принимает энергию и вещества из окружающей среды... Во время дыхания вы начинаете ощущать движение своего пупка в такт дыхания, как будто вы дышите через него. И затем вы начинаете чувствовать, что через этот раскрывшийся пупок вы дышите энергией, впитываете ее — через пупок она проникает внутрь вашего тела.

Вы можете чувствовать дыхание пупком, когда он начинает пульсировать, а энергия через него входит в вас и остается внутри. Можно почувствовать, что энергия автоматически входит внутрь, а пупок при этом пульсирует, будто именно пупком вы делаете вдох и выдох.

Чувствуйте пупок и смотрите на себя внутри этого шара...
Удерживайте этот образ длительное время, и позже вы почувствуете, что не хотите кушать и вам не нужна пища.

6. Оканчивая упражнение, мысленно верните пупок в исходное состояние. Для этого нужно представить себе все процессы в обратной последовательности.

Представьте, что шар сзади размыкается: охватывающие нас лепестки разъединяются сзади и начинают уменьшаться в размерах, постепенно как бы сворачиваясь и втягиваясь внутрь... Они становятся все меньше, и наконец пупок принимает свою обычную форму. Затем он начинает уменьшаться, прячется внутри нашего тела, восстанавливает свои обычные размеры и возвращается в исходное состояние.

7. Положите руки на пупок, сконцентрируйте ци внутри нижнего даньтяня.

8. Затем встаньте и немного потряситесь на пятках для расслабления тела...

Для увеличения чувствительности при этой практике можно выполнить предварительно определенную подготовку. Положите руки на пупок, почувствуйте, что он становится то больше, то меньше, как бы пульсирует. Чувствуйте это дыхание и пульсацию пупка, этот ритм: больше-меньше, больше-меньше... больше-меньше...
При этом старайтесь максимально расслабить тело и успокоить ум.
А затем выполняйте пп. 3 и 4.

Оздоровительный и развивающий эффект

Рассказ Мастера
Это упражнение очень полезно тем, что развивает иммунную систему. Наша иммунная система связана не только с определенными клетками крови и лимфатической системой, но еще и с энергетической системой.
В древние времена, когда пищи было недостаточно и людям иногда уже через несколько дней после охоты нечего было есть, их пупок вынужден был работать для того, чтобы скомпенсировать эту нехватку пищи, пока они снова ее получат. И это было повсеместно. А сейчас пищи достаточно практически всем, поэтому пупку нет работы и он от нее отвык.
Можно сказать еще и так: поскольку у нас достаточно пищи, которую мы можем кушать привычным способом, то нам не приходится использовать пупок для этих функций, тем более что наш желудок и кишечник работают намного активней и лучше. Там, где пищи мало, пупок работает автоматически. Можно обратить внимание на то, что в тех местах, где люди голодают, у них очень маленький желудок, но при этом большой величины пупок. Почему? Потому что при голодании он начинает функционировать для того, чтобы принять нечто извне. Если не хватает пищи, у человека бывает внешне отвисший живот и большой пупок.
А у нас пищи достаточно, но многие употребляют ее так безграмотно и неумеренно, что приобрели так называемые болезни цивилизации: диабет, инфаркты, инсульты, ожирение, множество других проблем... Практика пупка позволяет уменьшить вероятность таких болезней цивилизации. За счет чего это возможно?
Вы наверняка обращали внимание на то, что если в нашем теле достаточно кислорода, то мы чувствуем себя бодрыми и активными. А многие болезни цивилизации связаны с нарушением циркуляции крови и, в основном, с недостатком кислорода. Если в теле недостаточно кислорода, то на стенках кровеносных сосудов откладывается холестерол, и это приводит к нарушениям в циркуляции крови.
При дыхании пупком кислород сразу попадает непосредственно в кровь.
Вот почему при сердечно-сосудистых заболеваниях, при прединфарктных состояниях и инфарктах, при инсультах, диабете, повышенном содержании жира нужно обязательно насыщать организм кислородом. В этих случаях дыхани пупком особенно полезно. Практика Би гу ши чи дает шанс восстановить и укрепить ослабленные функции пупка, заставить его работать для того, чтобы уменьшить

вероятность болезней цивилизации. После окончания упражнения пупок нужно вернуть в исходное состояние.
И еще важно знать, что продолжительность жизни связана с функциями пупка. Если вы действительно сможете практиковать Би гу ши чи на протяжении одного или двух месяцев, то ваше тело полностью поменяется.
Практиковать его вы можете везде, потому что со стороны ничего не видно. Вы просто спокойно сидите и работаете сознанием, вызывая определенные представления. Если можете, сядьте комфортно, откройте пупок, представьте, что он выходит наружу, раскрывается, увеличивается и охватывает ваше тело. И вот вы внутри, как в шаре. Закройте глаза и визуализируйте полностью весь пупок. Почувствуйте дыхание пупком, дышите им и принимайте питание извне. Вы сможете почувствовать, что частота дыхания пупком отличается от обычного дыхания легкими и от частоты биения сердца.
После окончания упражнения пупок нужно вернуть в исходное состояние.
Если вы будете практиковать это упражнение тогда, когда будете голодны, то результат будет лучше и наступит быстрее. Когда вы идете на рынок, вы также можете раскрыть пупок и впитать через него все, что вам нужно. И не надо платить, это хорошая экономия.
Это упражнение можно практиковать в то время, когда нужно завтракать, обедать или ужинать. Вы можете также практиковать его, ложась спать. Вы можете открыть пупок и спать, а ваш пупок будет работать всю ночь.
ДЛЯ упражнения Би гу ши чи нет ограничений по времени. Вы можете практиковать его сидя, лежа, стоя, во время ходьбы...
Вы можете практиковать его каждый день, каждую ночь, представляя, что вы находитесь внутри пупка, а утром верните пупок в исходное состояние. Можно открыть пупок перед прогулкой на природе и закрыть, вернувшись домой. Можно утром открыть пупок и закрыть вечером, можно открыть вечером, начать дышать и так заснуть, а утром вернуть его в исходное состояние. Важно только, чтобы вы не забывали о существовании двух противоположностей инь и ян, о том, что они сменяют друг друга: вдох и выдох, сон и бодрствование, напряжение и расслабление. Это значит, что если вы открыли пупок, то затем надо не забыть его закрыть.
Если вы действительно хотите натренировать как следует функции пупка, то нужно несколько дней не есть, а использовать для этой цели только пупок. После трех дней голодания вы увидите, что ваш пупок заработал. Но первые три дня бывает очень трудно выдержать, потому что желудок хочет кушать и посылает все время сигналы о том, что он голоден. Постарайтесь преодолеть эти три дня, после этого вы почувствуете себя намного лучше, вам станет легче, и ваше тело почувствует себя намного комфортнее.
В будущем, после практики этого упражнения, если вы не будете чувствовать себя голодными — не кушайте. Может быть, вам действительно удастся войти в состояние Би гу ши чи, во время которого ваше тело будет очищаться, будут уходить болезни, и вы от них сможете избавиться. Вы станете сильнее, и ваша энергия улучшится. Находясь в состоянии Би гу ши чи, человек очень многое может понять и выучить. Здесь только один ключ: если вы не будете чувствовать голод, то не кушайте по привычке. Не позволяйте своему уму мешать вам следовать за ощущениями своего тела, не позволяйте ему заставлять вас думать, что кушать необходимо. Может быть, вы будете ощущать, что внутри вас что-то есть, что вы полны чем-то внутри, — тогда тоже не кушайте. Не используйте свои знания в этой области, не думайте, что без еды у вас могут возникнуть какие-то проблемы. Если вы в таком состоянии не будете кушать, то проблемы не возникнут! И только в том случае, если этого потребует ваш желудок, если он скажет вам, что вам нужно поесть, и вы действительно будете голодны, тогда кушайте.

Рассказ Мастера
При правильной практике, даже если вы не будете принимать пищу месяц, второй месяц, третий — все равно у вас будет достаточно сил и энергии. Никаких изменений в вашем состоянии не будет: во-первых, вы не будете чувствовать слабость, во-вторых, вы не будете испытывать чувство голода,
При Би гу ши чи никогда не появится в крови холестерин, потому что вы не будете кушать жирное. И еще при этом мозг всегда свежий и всегда хорошо работает не только по утрам после отдыха, но и вообще на протяжении всего дня. А побочный эффект такой практики заключается в том, что вы приобретаете стандартный вес. Как правило, сначала человек теряет вес, но через месяц голодания вес стабилизируется, и если потом он не будет кушать еще месяц или два, вес остается прежним.
Все, что я вам рассказываю, — не теория, а результат опыта многих людей. Я тоже это испытал, потому что перед тем, как чему-то учить, я должен обязательно уметь это делать сам. Мой учитель поступал таким же образом.
Например, я голодал 108 дней. За первый месяц голодания я потерял 5 килограммов. До моего приезда в Россию я весил 70 килограммов. А затем мой вес стабилизировался и до конца голодания все время был 65. Когда я приехал в Россию, то сразу же набрал еще 10 килограммов: лапша, хлеб, икра, сало, картошка, которых я никогда раньше не ел в Китае, принесли мне дополнительный вес.
Так вот, из моего собственного опыта я могу сказать, что после 108 дней голодания, практикуя Би гу ши чи, я чувствовал себя все еще хорошо. Только несколько первых дней чувствовал жажду. Но если при этом выпить воду, то тут же вырвет — ваш желудок ничего не примет. А если недалеко от вас будет какой-то водоем или, например, фонтан, то через ваше тело пары воды и энергия непосредственно впитываются внутрь. И вы сразу начинаете ощущать, что насытились водой из внешней среды и больше не хотите пить. И вот, когда я занимался этой практикой, то однажды почувствовал, что мое тело нуждается в воде, но при этом у меня не было желания пить ее обычным способом. Я пошел прогуляться по улице и набрел на фонтан. И тут вдруг я почувствовал, что эта вода из фонтана как бы приблизилась ко мне и впиталась в мое тело. После этого у меня исчезла жажда.
Теперь вам понятен секрет того, что происходило в древности и иногда происходит сейчас. В прежние времена было очень много даосов и монахов, которые не ели. Они не работали, поэтому не могли купить одежду, да они и не заботились о своем внешнем облике и ходили в рваных одеждах. Но если им нужна была пища, они принимали ее через пупок. Сейчас тоже есть такие люди.
Если нам не нужна была бы пища, то нам можно было бы работать по крайней мере наполовину меньше, потому что примерно половину из того, что мы делаем, мы делаем ради пищи. Мы тратим на еду время и деньги. Если бы нам не нужно было кушать, то мы бы сэкономили очень много времени и много денег. Можно было бы не ходить в рестораны, а пойти на рынок или в большой супермаркет, стать перед тем, что нравится, и раскрыть пупок. Вы это пробовали? Еще нет?
Но, с другой стороны, это может показаться неинтересным — ведь очень часто мы едим не потому, что голодны, а потому, что хотим что-то попробовать или нам просто нравится вкусный запах.

Второе упражнение. Возвращение к состоянию ребенка, или Практика омоложения
С каждым днем мы стареем. Пока мы молоды, мы этого не замечаем и не обращаем внимания. Но уже в зрелые годы или в преклонном возрасте мы начинаем вспоминать, как хорошо было быть молодыми, например двадцатилетними. Потом мы отгоняем от себя эти мысли, потому что прекрасно осознаем несбыточность такой мечты, но все равно иногда хочется помечтать. Мы не хотим стареть, но так устроена жизнь...
На первой ступени мы говорили о том, что сознание управляет дыханием, дыхание ведет ци, ци ведет кровь... И еще мы говорили о том, что практика Большого дерева

позволяет продлить жизнь и молодость, потому что мы представляем себя деревом, воспроизводим позу дерева и, подобно дереву, начинаем принимать ци Неба и Земли. А если мы будем представлять себя ребенком, младенцем — не сможет ли это вернуть нас назад? Конечно же, не в младенческий возраст — это мы понимаем, но все-таки? Может быть, подобно практике Большого дерева, такие представления смогут затормозить для нас бег времени?
Действительно, эмпирический опыт многих поколений показал, что это возможно — возможно не просто притормозить для себя неумолимый бег времени, но и вернуться в более молодые годы.
Если вы каждый день возвращаетесь мыслями назад, то в конечном счете можете вернуться к молодости. Если вы хотите стать моложе, можете использовать тот же метод, ту же технику раскрытия пупка, но несколько иной мыслеобраз. Сначала вы открываете пупок, затем вы должны почувствовать через него дыхание и прием энергии извне. После этого представьте себе, что вы вернулись в состояние плода в возрасте от 3 до 6 месяцев (следует отметить, что половые признаки у плода формируются в трехмесячном возрасте, поэтому удобнее представлять себя уже после образования соответствующих органов). Если это для вас очень трудно, представьте, по крайней мере, что вы маленький ребенок, у которого еще нет волос, нет зубов, нет одежды и вы вообще очень маленькие. И через пупок у вас осуществляется контакт с матерью, с Большой матерью — всем Космосом.
И в такой позе с таким представлением вы можете спать или практиковать сидя.

Практика
Техника упражнения аналогична описанной выше. Сначала выполняем пп. 1-4. Расслабьтесь, выпрямите спину...Чувствуйте пупок...
5. Представьте себе, что вы превращаетесь в плод в возрасте нескольких месяцев и принимаете энергию через пупок.
Старайтесь чувствовать это. Не думайте об этом, просто чувствуйте. Это не работа, это отдых. Мысленно смотрите на пупок, чувствуйте его, чувствуйте вокруг него волны, чувствуйте движение энергии.
6. Продолжайте представлять и удерживать это представление: вы — еще не родившийся ребенок, вы еще плод. При таком представлении шар-пупок подобен матке, а ваша мать — вся Вселенная.
Визуализируйте себя и визуализируйте шар, в котором вы находитесь...
Вы можете ощутить волны вокруг пупка. Иногда вы можете почувствовать даже давление внутри пупка. При высокой чувствительности можно ощутить связь между пупком и кишечником. Удерживайте этот образ как можно дольше.
Оканчивая практику, как и в предыдущем случае, следует мысленно возвратить пупок на место, в исходное состояние, и самим вернуться в обычное состояние (см. пп. 5-7 Би гу ши чи).
В самом начале это трудно себе представить, но если вы будете регулярно практиковать, то через какое-то время почувствуете себя совершенно иначе, будто оказались в ином мире.
Находясь в состоянии Тишины и успокоения, можно почувствовать пульсацию пупка, подобно биению сердца. А потом вы начинаете чувствовать дыхание в области пупка, и у вас возникает ощущение, что оно то появляется, то исчезает, то оно есть, то его нет, и это дыхание как бы синхронизируется с ритмом Космоса. Позже вы сможете ощутить, что частота дыхания через пупок отличается от частоты обычного дыхания, от ритма сердца — она совпадает с ритмом внешнего мира, с ритмом Космоса.
Сравнительно недавно появились научные публикации о том, что Космос не стабилен, а пульсирует. И Солнечная система тоже пульсирует: ее размеры то увеличиваются, то уменьшаются. Когда при этой практике вы сможете соединиться со всей Вселенной и стать с ней единым целым, то почувствуете такие пульсации через собственные

ощущения. Тогда вы сможете почувствовать, что ваш ритм пульсаций и Космоса — совпадают, они одинаковы.
Если вы действительно будете регулярно практиковать это упражнение, то столкнетесь с интересными феноменами: сначала начнет меняться ваша кожа, затем характер. Кожа станет свежее и нежнее, как кожа ребенка. Характер тоже станет подобным ребенку, но знания и накопленный опыт при этом не меняются.
У некоторых, возможно, на это уйдет несколько месяцев, другим потребуется несколько лет — у каждого это происходит индивидуально.

Рассказ Мастера
В Китае, ложась спать, даже в сильную жару, укрывают по крайней мере одно место — пупок, причем это касается не только детей. Известно, что именно этот участок наиболее чувствительный и острее реагирует на ветер и даже обычную прохладу. Поэтому этот участок очень легко простудить. Именно из-за повышенной чувствительности пупок используют в Китае для специального вида лечения: на него надевают повязки с фитопрепаратами для лечения многих болезней, смазывают при необходимости различными мазями и настоями...
О важности пупка в любом возрасте хорошо известно в китайской медицине. Но только в цигун ему уделяют по-настоящему большое внимание.
Упражнение дыхания через пупок с одновременным приемом при этом энергии из окружающей среды очень сильно повышает иммунитет.
Каждый, кто хочет достигнуть высших уровней цигун, должен практиковать это, потому что ему придется по крайней мере два месяца совершенно ничего не кушать, а принимать пищу и энергию только через пупок — при этом очищается все тело. Если вы будете уметь выполнять такого рода процедуры, то любое заболевание у вас исчезнет, потому что повышается иммунитет.
Вот почему в США методики цигун используются для лечения СПИДа. Исследования показали, что практика этого упражнения значительно продлевает жизнь носителям вируса СПИДа. Это первый метод, которым можно сделать пупок активным и научиться принимать энергию из окружающей среды.
Если хорошо отработать это упражнение, то можно много дней ничего не кушать и дышать через пупок в таких условиях, которые не приемлемы для обычного человека: под водой или будучи зарытым в землю. При этом для дыхания хватает растворенного в воде кислорода.
Один из китайских мастеров цигун демонстрировал такое свое умение в Японии: он нырнул в море и 15 минут находился под водой. Ему было трудно, потому что вода выталкивает тело. Если с камнем опуститься вниз, то тогда намного легче. Но он это показывал без камня — сидел на дне, сопротивлялся выталкиванию и... практиковал цигун. После демонстрации этого феномена в Японии он был назван «Уникальным человеком года».
В Японии каждый год проводятся такие вот демонстрации, после них называют двух самых уникальных людей года, получающих в результате известность во многих странах. Говорят, что мастера йоги тоже демонстрируют подобные феномены.
При хорошей правильной практике дыхания телом и дыхания через пупок вы также сможете это повторить, но лучше этого не делать. Почему? Да просто потому, что это неоправданные затраты энергии.
Два года назад я общался с одним из тибетских мастеров, который показывал следующее: в земле на глубине одного метра вырыли яму такого размера, чтобы он там мог удобно разместиться. Потом его закопали на час. А когда раскопали, то выяснилось, что для подобного эксперимента условия оказались неподходящими и у него началась рвота кровью. Обо всем этом был снят подробный фильм, который неоднократно показывали в разных странах мира.

Но демонстрация всех этих феноменов просто бессмысленна. Для практикующего это просто бесполезно и не всегда безопасно для здоровья. Ведь все это — только феномены. Каждый практикующий проходит через целый ряд феноменов, но если он будет заострять на них свое внимание, практикуя именно феномены, то тогда неминуемы проблемы с физическим здоровьем или психикой.
Одна молодая женщина в Китае может показать много уникальных вещей, например, держа в руках куриные яйца, она делает их крутыми. Но что самое удивительное для зрителей и ученых — она может снова вернуть их в исходное состояние сырых яиц. Но когда она начинает показывать эти феномены регулярно, то ее здоровье сразу ухудшается. Часто показывать — вредно для здоровья.
Поэтому целью практики должно быть усиление жизненных сил и увеличение интеллектуальных способностей для нормальной активной жизни в нашем обществе. Вы должны использовать свой интеллект, знания, мудрость.
При регулярной практике это упражнение можно легко освоить.
Я могу дать вам только метод практики, а работать вы должны сами. Я не могу дать вам результат — он появляется вследствие вашего труда. Практикующий должен знать метод, как практиковать, но никогда не думать о результате.

Примечание к основным упражнениям:

1 ступень:
Состояние расслабления.
БД - соединение с небом и землей.
Инь-ян шар.
МНК малый небесный круг
Ян Ци - смотрим горячий красный шарик, Кажется есть, кажется нет.
2 ступень:
Состояние тишины.
БД - соединение с небом и землей.
Инь-ян шар.
Чаньцзо и четыре вида дыхания телом.
3 ступень:
Состояние паузы.
На короткое время в Паузу может перейти глубокое состояние Тишины.
А для длительного состояния Паузы нужна полная очистка организма
и временная остановка всех систем, в том числе сердца и легких.
БД - соединение с небом и землей.
Инь-ян шар.
Чаньцзо - соединение трех даньтяней воедино и соединение цзин, ци и шень.
Бигушичи - питание через пупок.
4 ступень:
Состояние остановки.
Открытие срединного канала (чжун май)
от макушки (Байхуэй) до гениталий (хуэйинь).
Инь-ян шар.
БД - чувствовать флору.
Чжун-гун - общение со всем живым,
выход в информационное поле.