

MAHTEK
4MA

LEBENSHILFEN

Мантэк Чиа

Цигун – Железная Рубашка

Отрывки из книги

От переводчика

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

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

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

Предисловие автора.

Я намерен написать серию книг, которая отразила бы мирозерцание даосских мастеров в целом. Таким образом, каждая из моих работ раскрывает определенные стороны даосского учения и соответствующие аспекты практики. Каждая книга посвящена какой-то из даосских систем самосовершенствования человеческого существа. И если Вы пожелаете. Вы можете ограничиться практикой только того, что описано в данной конкретной книге. Однако мне кажется, что не следует

забывать: все даосские системы самосовершенствования являются гранями одного и того же драгоценного кристалла единой традиции даосской Йоги, все они издревле практиковались в совокупности. Поэтому целесообразнее всего интегрировать материал, изложенный в каждой из моих книг, в общий поток практики. Это сделает Вашу тренировку гармоничной и всесторонней, позволит Вам наиболее полно совместить физический, энергетический, психотехнический и духовный ее аспекты, что, конечно же, не замедлит сказаться на ее эффективности и результате.

В самой основе **всех** без исключения даосских практик лежит медитативная техника управления потоками энергии в так называемой микрокосмической орбите или малом небесном круге. Ее дополняют еще две базовые медитативные техники психоэнергетического контроля — “**Внутренняя улыбка**” и “**Шесть звуков**”. Они подробнейшим образом описаны в моей книге “Дао — пробуждение света”, посвященной даосским световым медитациям, которые используются в практике Ци-гун и на высших ступенях даосского психоэнергетического тренинга. Упоминания о микрокосмической орбитальной медитации, медитациях внутренней улыбки и шести звуков Вы найдете во всех без исключения моих книгах, посвященных даосизму. В настоящей работе эти техники также описаны — в той мере, в какой они необходимы для освоения искусства *Железной Рубашки*.

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

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

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

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

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

По мере того как информация, изложенная в данной книге и нередко не совсем соответствующая принятым на Западе взглядам на вещи, будет обретать в Ваших глазах все большую и большую корректность. Вы не без удивления обнаружите точное соответствие ее тончайшим оттенкам того нового, что отыщете в самих себе.

Успехов Вам в физическом, психическом и духовном совершенствовании.

Мантэк Чиа

1. ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

от ракеты-носителя после того, как ее функция по выведению его на орбиту оказывается выполненной.

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

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

а. Эпоха Бо-линь — времена великих воинов.

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

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

Искусство Железной Рубашки было в те далекие времена средством развития защитной силы тела. Для фантастического повышения плотности внутреннего энергетического наполнения тела при этом использовались относительно простые внешние техники. В результате невероятного увеличения плотности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поскольку в те далекие времена искусство Цигун было чрезвычайно распространено в Китае, очень многие из жителей страны в той или иной степени обладали некоторыми из паранормальных сил и способностей.

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

в. Эпоха огнестрельного оружия.

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

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

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

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

Кунг-фу как искусство быть Человеком — а ведь частью именно этого великого искусства является Цигун — позволяет защитить душу и укрепить дух в нынешнюю эпоху критических перемен.

2. Внутреннее давление жизненной силы Ци.

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

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

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

а. Происхождение техники дыхания *Железной Рубашки*.

По наблюдениям древних даосских мастеров именно таким типом дыхания пользуется человеческий зародыш, находясь в материнском чреве. У него отсутствует легочная вентиляция, поэтому он распределяет поступающие по пуповине физиологические жидкости и энергию *Ци* при помощи мышечных пульсации, аналогичных тем, которые применяются для перераспределения *Ци* в практике *Железной Рубашки*.

После рождения человек переходит на легочное дыхание. Постепенно оно становится все более поверхностным, органы брюшной полости теряют подвижность, давление *Ци* в них падает. Они перестают оказывать сердцу заметную помощь в поддержании кровообращения. В результате токи всех физиологических жидкостей в системе организма замедляются. В теле развивается сухость, которая соответствует излишнему жару в энергетической структуре. Сообразно своим свойствам, жар, обусловленный преобладанием стихии огня, поднимается вверх, образуя зоны застойной сухости в грудной клетке и в голове. Равновесие нарушается, прохладная сила стихии воды опускается вниз к половым органам, скапливается там и рассеивается, покидая тело. Давление *Ци* становится еще слабее, привычка к нижнему дыханию утрачивается окончательно. Так происходит старение. Легкие вынуждены справляться с дыханием только за счет работы межреберных мышц, чего абсолютно недостаточно для нормальной жизнедеятельности, поскольку фактически используется не более трети потенциального объема легочной вентиляции. С точки зрения энергетического обмена, такое дыхание не только неэффективно, более того, оно, так сказать,

является “расходным”. Энергетическая структура теряет энергию вместо того, чтобы ее накапливать, и вследствие этого разрушается, не в силах сопротивляться внешнему давлению *Ци*.

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

Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки.

1. Внутреннее управление-

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

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

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

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

Один из разделов практики *Железной Рубашки* составлен упражнениями, которые очищают и укрепляют внутренние органы. Вряд ли нужно особо останавливаться

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

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

а. Ци, соединительная ткань, органы и кости.

Даосские мастера выделяют в человеческом теле три основных слоя. Самый глубокий, внутренний слой представлен жизненно важными внутренними органами. Именно в этом слое продуцируется *Ци*, которая затем распределяется по телу, проходя сквозь второй слой — соединительные ткани, кости и сухожилия. Третий же слой является как бы рабочим объемом тела, в котором *Ци* используется. Этот слой — внешний, он представлен мышцами. Таким образом, второй слой тела является как бы связующим звеном между сердцевиной, в которой *Ци* продуцируется, и оболочкой, в которой она используется. Именно поэтому второй слой, и в частности, его соединительнотканная составляющая, играет, по мнению даосских мастеров, важнейшую роль во внутреннем энергообмене человеческого существа. Оттого-то основное внимание в практике искусства *Железной Рубашки* уделяется энергетической проработке соединительнотканной составляющей второго слоя тела. При этом автоматически наполняются силой *Ци* и внутренние органы, составляющие самый глубокий слой тела. Работа с внешним слоем — мышцами — относится к силовым разделам практики Цигун, а сухожилия, кости и костный мозг — внутренний и промежуточный слои опорно-двигательного аппарата — прорабатываются в разделе Цигун, известном под названием Нэй-гун, который представляет собой искусство тренировки, развития и омоложения костного мозга и крови.

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

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

Еще одна причина, по которой проработке соединительных тканей в системе даосского интегрального психотренинга придается столь существенное значение, — их решающая роль в распределении силы Ци по каналам энергетической структуры человека. Результаты наиболее современных приборных исследований характеристик распределения Ци в энергетической структуре человека говорят о том, что промежутки между смежными слоями соединительной ткани обладают наименьшим сопротивлением прохождению биоэнергетических потоков. Расположение цепей, обладающих наибольшей проводимостью, в точности соответствует расположению меридиональных каналов.

Работая с техниками нагнетающего дыхания, мы заполняем силой Ци внутренние органы и заставляем ее излучаться из них, накапливаясь во внутреннем слое соединительной ткани. Дальнейшее повышение в ходе практики Железной Рубашки внутреннего давления Ци в органах и внутреннем слое соединительной ткани заставляет Ци последовательно заполнять все более внешние ее слои. В конце концов все внутренние органы и эндокринные железы оказываются как бы завернутыми в мощные, под высоким давлением наполненные силой Ци соединительнотканые подушки. Они не только защищают все, что находится внутри них, от неблагоприятных внешних механических и энергетических воздействий, но в случае необходимости также обеспечивают функциональную энергетическую подпитку внутренних органов и других жизненно важных структур организма.

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

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

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

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

В процессе работы с техниками Железной Рубашки мы используем различные виды нижнего дыхания и манипуляций с мышцами живота и области таза. За счет этого дыхание начинает оказывать неоценимую помощь сердцу и всей циркуляторной системе. Не секрет, что в органах брюшной полости постоянно находится примерно шестьдесят процентов всего количества крови. За счет этого при работе с нагнетающим дыханием брюшная полость превращается во второе сердце, производительность которого едва ли не в несколько раз выше производительности собственно сердечной мышцы. Причем, кроме чисто механического аспекта циркуляторно-регулятивной функции брюшной полости в процессе практики Железной Рубашки, здесь имеет место также аспект энергетический, который, по достижении человеком определенного уровня тренированности, по своему значению намного превосходит первый. Все это вместе оказывает настолько мощное очищающее и тренирующее воздействие, что как энергетическая структура, так и физическое тело полностью избавляются от всех видов шлаков, токсинов и загрязнений, многократно снижающих эффективность функционирования органов и систем организма обычного человека в обычном его состоянии.

Медитативные техники, применяемые в практике Железной Рубашки, позволяют под давлением нагнетать в энергетическую структуру намного больше *Ци*, чем в ней обычно присутствует. Попытки повысить энергетический статус организма за счет обычных физических упражнений, столь популярные нынче на Западе, ни к каким серьезным результатам не ведут, поскольку на определенном этапе повышение энергетического давления начинает разрушительно действовать на

сердце. Медитативные же практики осознанной работы с *Ци* позволяют накопить в системе немисливо огромное количество энергии.* В результате, по мере того как *Ци* начинает все свободнее течь в теле, человек осознает новые аспекты бытия, перед ним открываются все более широкие горизонты духовного самоосознания.

б. Предотвращение утечки и рассеивания энергии.

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

* За счет перевода ее в более тонкие вибрационные состояния и перекачки на более тонкие, 1 многомерные и, как следствие, значительно более энергоемкие уровни энергетической структуры, соответствующие высшим функциональным уровням сознания и высшим слоям психики. В процессе обычной чисто физической тренировки львиная доля накопленной энергии концентрируется на физическом — всего лишь трехмерном — уровне — (прим. перев.).

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

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

Оттуда силу *Ци* можно перераспределять в энергетической структуре как угодно, придавая энергии любые вибрационные характеристики, переводя ее на любые

сколь угодно тонкие планы для формирования энергетического тела — носителя бессмертного Духа.

2. Железная Рубашка как средство радикального увеличения продолжительности жизни.

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

“Человек должен жить не менее ста лет. Ведь его жизнь — в его собственных руках, а не в руках какого-то неведомого Универсального Существа”. Таково одно из древних даосских высказываний. Столь оптимистическое положительное отношение к вопросу продолжительности жизни могло быть свойственно только тем, кто в точности знал, что стоит за человеческой жизнью, в чьих руках она в действительности находится и как сделать всю ее полноценной, активной и осознанной, независимо от ее продолжительности.

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

3. Результаты практики Цигун Железной Рубашки.

а. На физическом плане.

В результате практики *Железной Рубашки* радикально изменяется общий психоэнергетический статус человека и происходит трансформация обычного

человеческого тела в мощную интегрированную энергетическую структуру, все элементы которой идеально проводят потоки силы *Ци* и, функционируя в оптимальном режиме, в случае необходимости всегда абсолютно подконтрольны воле. Прочность, сила и выносливость такого тела поистине фантастичны, при хронологическом возрасте в пятьдесят-шестьдесят лет, оно может обладать биологическими характеристиками двадцати-двадцатипятилетнего организма. За счет развития *Пояса Ци* устанавливается прочное устойчивое взаимодействие между энергетическими каналами верхней и нижней частей тела. В обычном, среднестатистическом, состоянии это взаимодействие у обыкновенного человека, как правило, нарушено. Существенное повышение плотности потоков энергии в теле приводит к полной детоксификации организма и освобождению энергетической структуры от шлаков и стрессогенных энергетических блоков, нагнетание силы *Ци* в ткани развивает феноменальную устойчивость организма к неблагоприятным внешним механическим, физико-химическим, биогенным, полевым и лучевым энергетическим воздействиям. Плотное энергетическое заземление позволяет человеку научиться выдерживать поистине сокрушающие механические атаки, заземляя силу их воздействия с помощью проведения ее сквозь костную структуру. Человек, полноценно освоивший технику заземления, способен легко выдерживать не только сильнейшие удары кулаками или ногами, но и оставаться неподвижным при воздействии на него нескольких человек. Есть мастера, которых не удастся сдвинуть с места даже двадцати-тридцати сильным мужчинам одновременно.* Человек обретает способность с легкостью генерировать потоки *Ци* в теле и в полной мере осознанно ими управлять, переводя *Ци* с плотных планов на более тонкие, и на основе энергетического тела формируя тело души и тело бессмертного Духа.

б. Ни психо- эмоциональном плане.

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

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

Ци не сконденсирована и постоянно движется в теле в форме мощных потоков. Если же сила собрана в нижнем *дан-тянь*, ее всегда можно оттуда извлечь и использовать в качестве дополнительной энергии в ситуациях, когда в этом возникает необходимость. Существуют способы конденсации силы в шар с помощью механических манипуляций мышцами живота. Тот, кто в совершенстве овладел этими техниками, может перемещать шар *Ци* внутри живота. Со временем

в результате практики приходит мастерство в управлении перемещениями шара *Ци* с помощью одних только ментально-волевых манипуляций. Следующим шагом становится освоение техники проводки шара конденсированной *Ци* по всем каналам энергетической структуры с обязательным возвратом его в нижний *дан-тянь*. * По мере роста мастерства в управлении силой *Ци* в энергетической структуре, шар *Ци* превращается в световой шар, плотность энергии в котором становится немыслимо огромной. Этот шар напоминает жемчужину. Из нее впоследствии развиваются тело души и тело бессмертного Духа.

в. На духовном плане.

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

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

В. Краткий обзор упражнений Цигун Железной Рубашки.

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

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

Вот традиционные древние названия восьми ключевых техник Железной Рубашки: “Дерево *Ци* в объятиях Великого Вои-на”, “Великий Воин несет золотой котел” — фазы инь и ян, “Золотая Черепаша погружается в пучину вод” — фаза инь, “Водяной буйвол поднимается из неведомых глубин” — фаза инь, “Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке Небесной Ци”, “Железный Мост через вечность Великой Реки” и “Стальное бревно в потоке остановленной Ци”.

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

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

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

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

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

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

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

функциональных режимов физического тела. Результаты возрастают в геометрически прогрессирующей зависимости от объема практики.

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

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

***Далеко не всегда согласующего свои импульсы с потребностями системы в целом и, в особенности, с потребностями центрального самоосознания — истинного “Я” человека — (прим. пер.)

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

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

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

Г. Три уровня Железной Рубашки.

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

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

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

2. ПОДГОТОВКА

А. Основные дыхательные техники и приемы расслабления

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

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

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

сверху-вниз девять-восемнадцать раз, чтобы его устранить. Может случиться так, что в процессе практики у вас начнется обильное слюноотделение. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НИКОГДА НЕ СПЛЕВЫВАЙТЕ!!! СЛЮНА — ОДИН ИЗ ЦЕННЕЙШИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЭЛИКСИРОВ ТЕЛА. Просто прижмите подбородок к груди, соберите всю слюну над языком, улыбнитесь себе, сконцентрировав улыбку в межбровье. С выдохом направьте сконцентрированную силу улыбки вниз и смешайте ее со слюной. Кончиком языка прикоснитесь к небу над верхней десной и интенсивным движением глотательной мускулатуры

проглотите всю слюну, направив ее в желудок. Сконцентрированную в слюне силу улыбки проведите вниз, распределите по кишечнику и соберите в нижнем *дан-тянь*. Постарайтесь добиться того, чтобы в животе за пупком возникло реальное ощущение концентрированного тепла.

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

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

Тот, кто никогда не занимался цигун, йогой, плаванием или какими-либо восточными дыхательными упражнениями, в первое время будет испытывать определенные трудности, связанные с недостаточной глубиной дыхания. Дыхательные движения будут частыми и поверхностными, активный объем дыхания вряд ли превысит одну треть объема легких. Со временем в ходе практики все постепенно встанет на свои места, дыхание сделается глубоким, полным и размеренным.

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

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

В нижнем дыхании нисходящее движение диафрагмы сжимает органы брюшной полости, в особенности — надпочечники, сверху—вниз. При этом нижние доли легких расширяются и наполняются воздухом, а передняя стенка живота — выпячивается. Грудина, наоборот, слегка опускается, стимулируя при этом вилочковую железу — тимус. Во время выдоха диафрагма идет вверх, органы брюшной полости и передняя стенка живота возвращаются в обычное положение. При обратном дыхании мы за счет напряжения мышц тазового дна и передней стенки живота подтягиваем живот во время вдоха. Внутренние органы при этом смещаются вверх. Вдох выполняется всем объемом легких, мы стараемся до предела заполнить воздухом не только нижние, но также средние и верхние их доли. По мере повышения уровня тренированности диафрагма при этом научится совершать такое же полное нисходящее движение, как и при нижнем дыхании,

сжимая внутренние органы сверху. При выдохе живот расслабляется. Такая структура дыхательного цикла позволяет осуществить мышечный массаж внутренних органов.* На его основе строится нагнетающее дыхание — ключевая дыхательная техника в практике *Железной Рубашки*.

а. Практика нижнего дыхания.

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

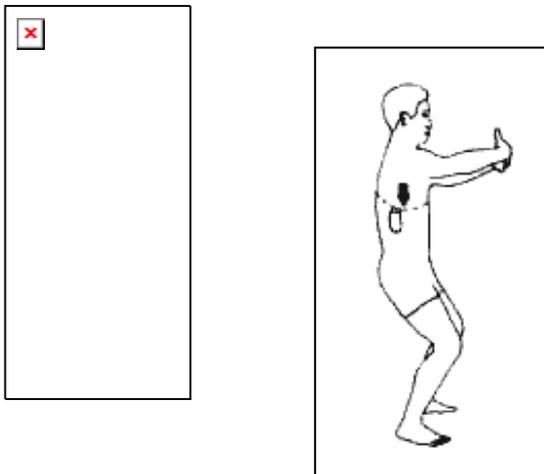
* В йоге этот тип дыхания известен как полное дыхание — (прим. перев.).

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

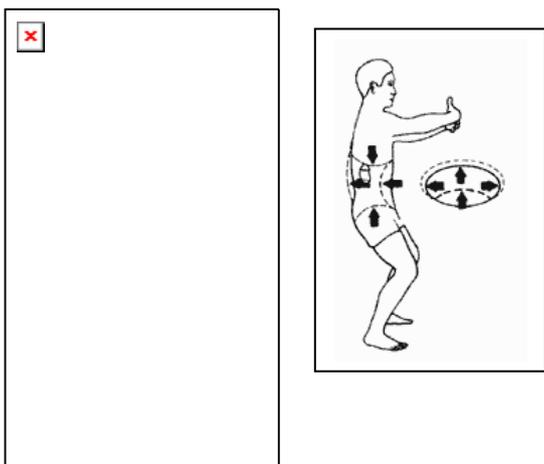
2. Слегка втяните грудь и вдыхайте в нижние доли легких за счет нисходящего движения диафрагмы (*Рис. 2-2а*). В брюшной полости при этом возникает избыточное давление, заставляющее ее расширяться во всех направлениях.

Рис. 2-2.

а) Нисходящее движение диафрагмы-сжатие почек и надпочечников сверху

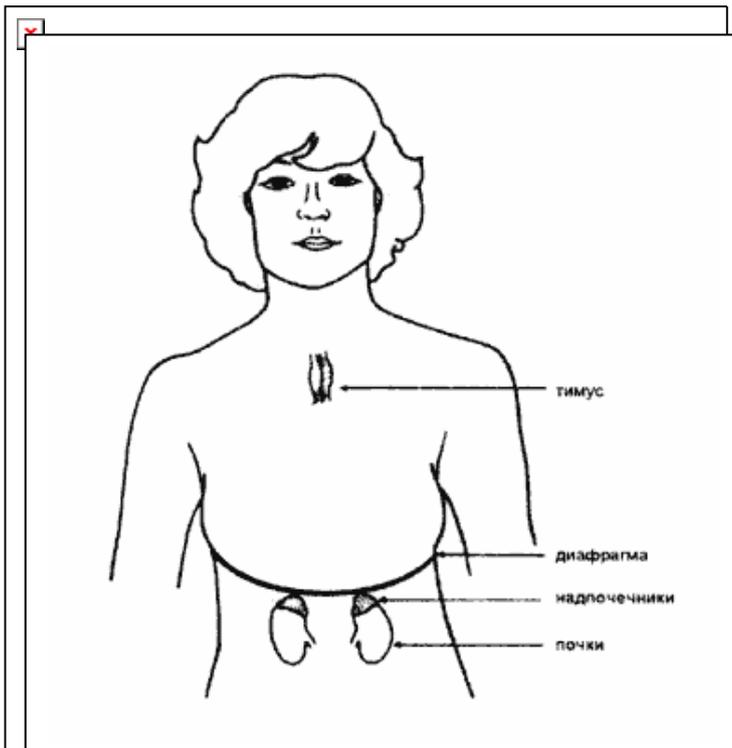


б) сжатие брюшной полости с трех сторон –диафрагмой, мышцами брюшного пресса, мышцами тазового дна и промежности



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

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



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

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

6. Если вы чувствуете, что диафрагмальная перегородка закреплена и не подчиняется волевым импульсам, а давит на легкие снизу, расслабьте ее с

помощью самомассажа. Всеми пальцами обеих рук нажмите на переднюю стенку живота под ребрами и восходящим пальцевым нажатием мягко промассируйте диафрагму. Она должна расслабиться и свободно провиснуть вниз. Второй причиной, по которой вам может не удаваться полноценно дышать в нижнем дыхании, может быть закрепощенность и излишняя скованность мышц передней стенки живота. С этим можно справиться также с помощью мягкого пальцевого самомассажа — массируйте живот до тех пор, пока не почувствуете, что его мышцы стали мягкими и эластичными. Это позволит вам добиться максимальной глубины дыхания.

б. Практика обратного дыхания.

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

В обратном дыхании во время вдоха внутренние органы сжимаются со всех сторон мускулатурой. Это заставляет диафрагму подниматься вверх, в то время как воздух заполняет весь свободный объем легких. По мере практики развивается способность управлять движениями диафрагмы и при обратном вдохе удерживать ее внизу, еще сильнее сжимая внутренние органы и не давая им подниматься.

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

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

дыхания. Его освоению способствует практика внутренней улыбки, адресованной внутренним органам и собственно диафрагме.

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

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

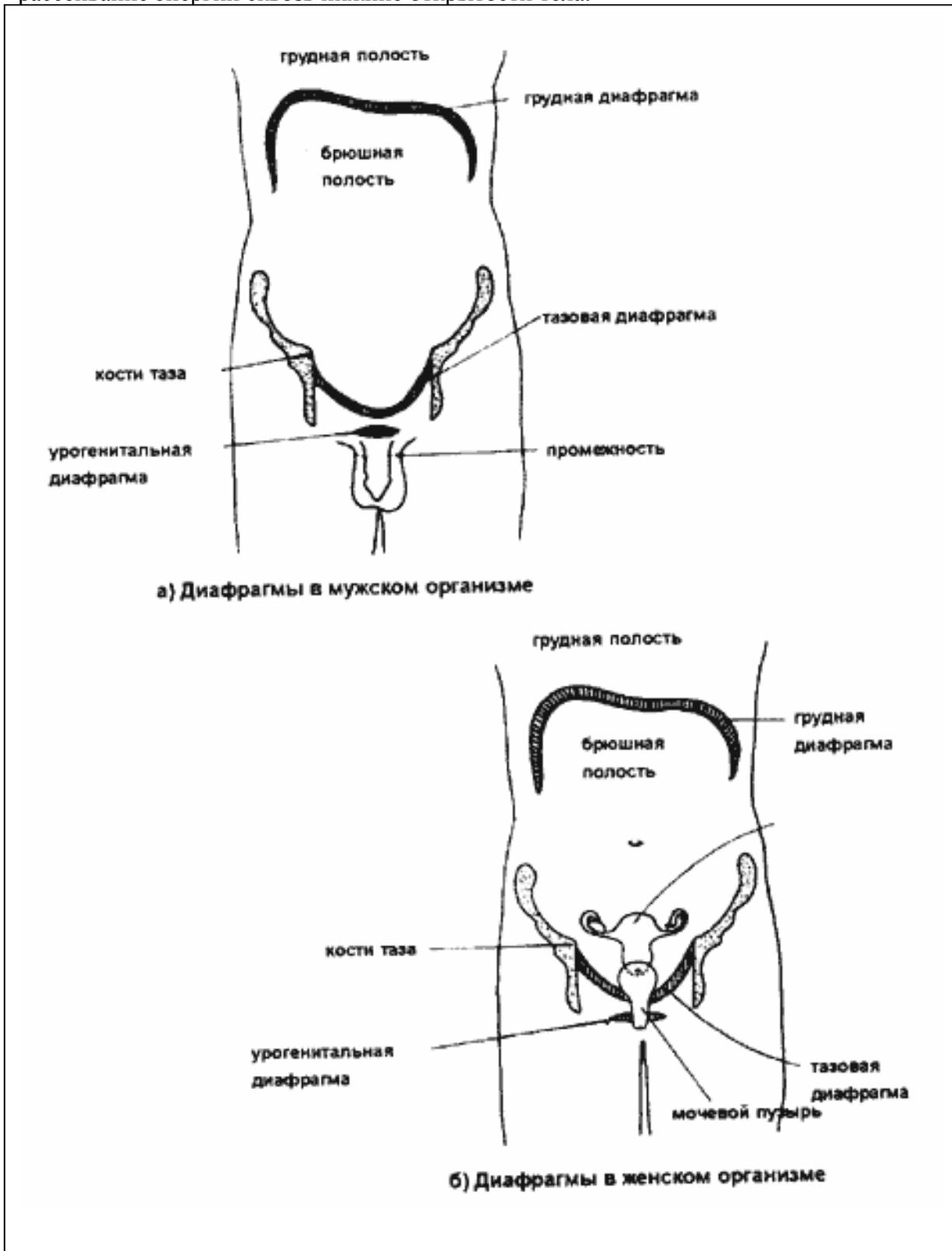
ширяться во всех направлениях, а не только выпятиться вперед. Полностью расслабьте грудную клетку и все мышцы торса. Улыбнитесь внутри себя и еще больше расслабьтесь.

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

2. Тазовая и урогенитальная диафрагмы.

Кроме диафрагмы, отделяющей полость грудной клетки от брюшной полости, имеются еще две диафрагмальные перегородки — тазовая и урогенитальная (Рис. 2-5).

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



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

Между тазовой диафрагмой и промежностью находится еще одна мышечная перегородка, именуемая урогенитальной диафрагмой .

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

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

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

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

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

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

Согласно даосской традиции, тело человека имеет множество открытостей, девять из которых являются отверстиями:

две двери — парадная и черная — половой орган и анус соответственно, и семь окон — два глаза, две ноздри, два уха и один рот. Практика *Железной Рубашки* учит нас методам сохранения внутреннего давления *Ци* за счет нагнетания ее в органы и предотвращения утечки и рассеивания энергии сквозь все открытости тела. Подтягивание вверх и фиксация уrogenитальной и тазовой диафрагм запечатывает две двери — половой орган и анус. Фиксация внимания на области пупка направляет внутрь воспринимающее действие органов чувств

— этим запечатываются верхние открытости тела.

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

Сядьте на край стула, расположив туловище вертикально и выпрямив позвоночник. Это — самое подходящее положение также и для практики медитации Малого Небесного Круга, или Микрокосмической Орбитальной Циркуляции. Язык должен кончиком все время касаться нёба позади верхней десны

— это предотвратит утечку силы сердца. Внутри себя внимательно прислушайтесь к почкам. Вдохните, фиксируя внимание на легких. Дышите произвольно, просматривая печень и все внутренние органы. Зафиксируйте внимание в середине брюшной полости, запечатав тем самым открытости всех органов чувств.

1. Для начала выполните первый шаг энергетизирующего дыхания — нижнее дыхание. Сделайте медленный, но полный и достаточно плотный вдох. Грудь расслаблена, живот выпячивается, в промежности ощущается некоторое давление. Точкой приложения внимания в нижнем дыхании является центральная точка в нижней части живота — примерно в трех сантиметрах ниже пупка. Именно от этой точки начинается вдох, именно на ней зафиксировано внимание, и именно в нее нужно направлять поток силы *Ци*, поступающий в тело вместе с вдыхаемым воздухом. Затем выполните усиленный выдох. Живот становится плоским и прижимается к позвоночнику. Обратите внимание на то, как при выдохе половые органы подтягиваются вверх. Вся область нижней части живота и промежность должны как бы вжаться вовнутрь. Постепенно следует научиться сохранять живот втянутым в паузе между выдохом и вдохом. Медленно вдохните, позволив животу

и промежности выпятятся — это станет началом следующего дыхательного цикла. Всего выполните от восемнадцати до тридцати шести полных циклов нижнего дыхания. Оно обеспечивает начальную энергетизацию — “раздувает огонь”, если воспользоваться традиционной терминологией.

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

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

Диафрагма при этом должна опуститься вниз. Ненадолго задержите дыхание, а затем начните делать вдох по типу обратного нижнего дыхания, но не вдыхайте полностью, а заполните только одну десятую часть потенциального объема легких. То есть вы вдыхаете в нижнюю часть живота коротким неглубоким вдохом, живот при этом остается плоско втянутым к позвоночнику, диафрагма — в самом нижнем положении. После этого — в грудную клетку и живот, не позволяя последнему выпячиваться.

б. Нагнетание силы *Ци*.

3. Вдохните еще раз таким же “десятипроцентным” вдохом, как в предыдущем шаге, но теперь уже с одновременным сокращением тазовой и уrogenитальной диафрагм. Половые органы при этом подтягиваются вверх, анальный сфинктер — кольцевая мышца вокруг ануса — напрягается, сжимая анальное отверстие. Тем самым нижние откритости запечатываются, и поступившая со вдохом *Ци* не может покинуть тело, а нагнетается во внутренние органы. Мышцами сожмите внутренние органы с трех сторон: вниз со стороны грудной диафрагмы, вверх со стороны половых органов и к спине со стороны передней стенки живота. Сзади это сжатие будет фиксироваться позвоночником и ребрами (Рис. 2-26). Сделайте еще один “десятипроцентный” вдох. Резким сжатием левой части анального сфинктера направьте восходящий поток *Ци* к левой почке. Мысленно окутайте почку и надпочечник потоком энергии и как следует пропитайте их силой *Ци*.

Одновременно с этим постарайтесь еще сильнее втянуть левую сторону живота, прижимая ее к позвоночнику. Затем резким сокращением правой стороны анального сфинктера поднимите поток *Ци* к правой почке и надпочечнику и проделайте с ними ту же самую операцию, втягивая теперь уже правую сторону живота. Мысленно проследите за тем, чтобы обе почки как можно больше наполнились энергией восходящего потока. Задержите дыхание и оставайтесь в этом состоянии, сколько сможете.

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

4. Ощувив, что дольше задерживать дыхание вы не в силах, вдохните еще на одну десятую объема легких. Еще сильнее напрягите промежность, обращая особое внимание на подтягивание половых органов. Если вы ощутите, что для более эффективного нагнетения Ци в брюшную полость вам необходимо выполнить какие-либо движения нижней частью туловища — сделайте это. Вдыхая, старайтесь направлять поток Ци в точку центра сексуальной энергии. И именно в ней должно быть сосредоточено давление втянутого живота, а грудная клетка и диафрагма должны быть расслаблены, насколько это возможно, и находиться в нижнем положении. Еще раз подтяните вверх промежность и половые органы, чтобы полностью предотвратить возможную утечку энергии.
5. Выполните еще один “десятипроцентный” вдох. Если вы несколько ошиблись в своей оценке емкости ваших легких и воздух в них больше не помещается, немного выдохните и после этого — вдыхайте. Вдыхаемый поток Ци направляйте в самый низ передней части живота. Сожмите эту часть еще больше и задержите дыхание, насколько возможно.
6. Вдохните еще десять процентов привычного объема воздуха и повторите действия. Ощутите, как нарастает давление энергии в области промежности.
7. К этому времени вам может показаться, что вы больше не в состоянии вдыхать. Но если, немного выдохнув, вы медленно наклонитесь вперед, концентрируя свое внимание на почках и ощущая, как они расширяются в стороны и назад (расслабившись и веря, что здесь находится место для воздуха), то в конце концов вы сможете вдохнуть последние десять процентов от вашего объема легких, направив вдох в область
почек. Сохраняйте позу максимально долго — это поможет вам открыть для циркуляции энергии бока и спину.
8. Сделайте выдох и сядьте прямо.
9. Восстановите дыхание, выполняя упражнение брюшного дыхания.
Делая выдох и расслабляясь в конце каждого цикла упражнения, вы немедленно ощутите, как разогревается ваше тело от усилившейся циркуляции энергии.
Кончиком языка упритесь в нёбо. На этом этапе необходимо совершить несколько циклов медитации в Орбите Микрокосмоса. Закончив медитировать, сконцентрируйте энергию Ци в пупочной области.
Используя данный метод дыхания, вы сжимаете внутренние органы, упаковываете их энергией Ци и одновременно подвергаете их сильному массажу. При вдохе кровь и энергия Ци внутри организма начнут циркулировать с новой силой, полностью очищая органы и делая их с каждым разом все более здоровыми и крепкими.

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

4. Краткая памятка по выполнению Упражнения на Развитие Дыхания.

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

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

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

В. Действие внутричерепного, дыхательного и копчикового насосов.

Внутри черепа и во внутреннем канале позвоночного столба расположено ядро нервной системы человека. Защиту этому ядру обеспечивает цереброспинальная жидкость: в полости черепа циркулирует мозговая жидкость, а в канальцах позвонков — спинномозговая. Согласно представлениям древних даосских мудрецов, движение этой жидкости обеспечивают два насоса. Один из них расположен в копчике и носит название копчикового насоса. Второй находится в районе верхних шейных позвонков и основания черепа; его называют внутричерепным насосом. Люди, способные ощущать работу этих насосов, рассказывают, что в процессе выполнения дыхательных упражнений для упаковки *Ци* они ощущают, как вдоль позвоночника прокатывается “большой шар” энергии.

1. Копчиковый насос.

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

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

2. Внутричерепной насос.

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

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

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

Постоянное улучшение работы таза, промежности, урогенитальной диафрагмы, зоны ануса, а также копчикового и внутричерепного насоса является одним из принципов даосизма, способствующим лучшему перемещению жизненной силы и сексуальной энергии в высшие энергетические центры человеческого тела. Содержащиеся в системе цигун *Железная Рубашка* упражнения по упаковке

энергии во внутренние органы тела используют самые различные методы активации этих насосов: например, контроль разума, мышечные усилия, смыкание зубов и сжимание шеи, надавливание кончиком языка на область неба.

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

Медитация на Орбите Микрокосмоса.

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

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

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

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

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

необходимо для роста и оздоровления тела, обеспечения нормальных физиологических функций и повышения жизнеспособности в целом.

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

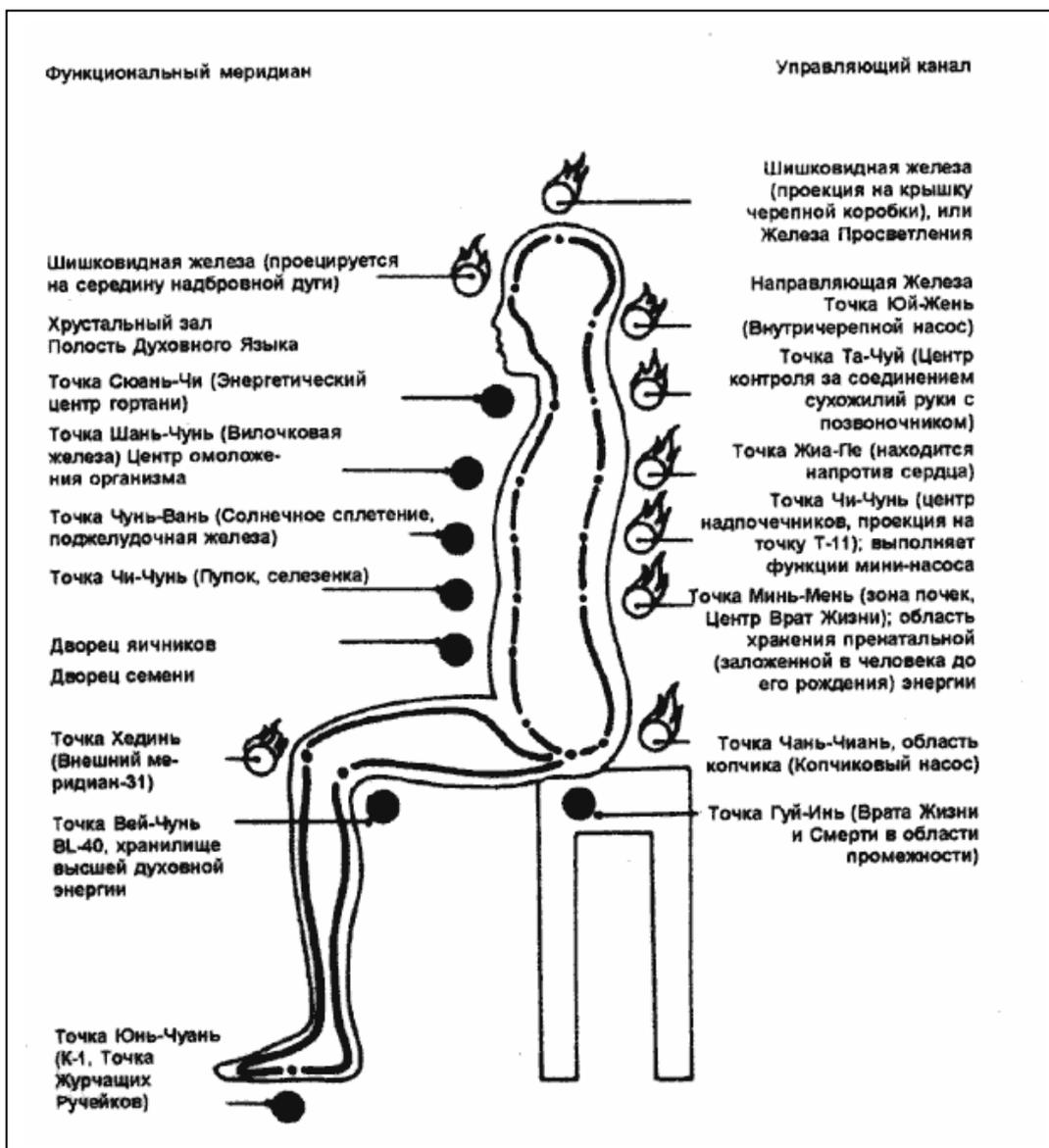


Рис. 2-18. Научитесь запускать *Ци* на Орбиту Микрокосмоса. Язык должен касаться твердого нёба с тем, чтобы соединить в единую цепь Управляющий и Функциональный меридианы.

2. Значение Орбиты Микрокосмоса.

Открыв Орбиту Микрокосмоса, защитив ее от физической или умственной блокады, мы можем накачивать в позвоночный столб мощный поток жизненной силы — энергии *Ци*. Если спинномозговой канал оказывается заблокированным из-за перенапряжения, то умение направить *Ци* на Орбиту Микрокосмоса становится первым, наиболее важным шагом на пути к разблокированию тела, возобновлению жизнедеятельности всех отделов головного мозга и частей нашего тела. В противном случае происходит значительное повышение давления *Ци* внутри черепа; это приводит к появлению галлюцинаций, головной боли, бессонницы. Одновременно идет утечка жизненной силы — энергии через проемы черепа: глаза, уши, нос, ротовую полость (это напоминает попытку нагреть комнату в холодную погоду, держа все окна открытыми).

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

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

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

Д. Использование силы промежности.

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

1. Присоединение ануса к источнику энергии органов тела.

Зона промежности (точка Гуй-Инь) включает в себя анальное отверстие и половые органы. При этом различные части анальной области непосредственно соединяются с органами, вырабатывающими Дм. Китайский термин Гуй-Инь (промежность) означает точку, в которой собирается вся энергия Инь, т. е. саму точку сбора энергии, расположенную в нижнем отделе брюшной полости. Другое название этой точки — Врата Жизни и Смерти, поскольку она находится

посредине между двумя основными воротами человеческого тела. Одни, называемые передними, находятся в наружных половых органах, являющихся наибольшими воротами, через которые жизненная энергия может легко истекать, ослабляя функции органа. Анус представляет собой вторые такие ворота. Область заднего прохода также может приводить к значительным утечкам *Ци*, если она неплотно закрыта, либо, наоборот, плотно перекрыта вследствие чрезмерного тонуса прилегающих мышц. Упражнения, направленные на укрепление, плотное закрытие (“запечатывание”) органов промежности, в сочетании с втягиванием жизненной силы-энергии обратно в позвоночный столб, являются важной составляющей Даосского искусства любви и комплекса Железной Рубашки. Ведь иначе жизненная сила и сексуальная энергия могут легко превратиться в “бурный поток, утекающий навсегда”.

2. Пять зон области заднего прохода.

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

а. Средняя зона.

Средняя зона анальной области посредством потока энергии *Ци* соединяется со следующими органами: влагалищем, маткой, аортой и нижней полую веной, желудком, сердцем, щитовидной и паращитовидной железами, гипофизом, шишковидной железой и теменем.

б. Передняя зона.

Передняя зона области заднего прохода посредством энергии *Ци* соединяется со следующими внутренними органами: простатой, мочевым пузырем, тонким кишечником, желудком, вилочковой железой, фронтальными отделами головного мозга.

в. Задняя зона.

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

г. Левая зона.

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

д. Правая зона анальной области.

Правая зона анальной области посредством энергии *Ци* соединяется со следующими органами: правым яичником, толстым кишечником, правой почкой, надпочечниками, печенью, желчным пузырем, правым легким и правым полушарием головного мозга.

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

Е. Меры предосторожности при выполнении упражнений (!!!)

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

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

2. Женщинам следует отказаться от выполнения дыхательных упражнений комплекса *Железная Рубашка* на период менструаций; однако им можно заниматься структурным уравниванием органов и частей тела. Костным Дыханием и Медитацией *Ци* в положении стоя. Беременным следует отказаться от метода Дыхания для Упаковки *Ци* во Внутренние Органы рекомендуется использовать энергетическое дыхание и медитацию *Ци* в положении стоя.

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

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