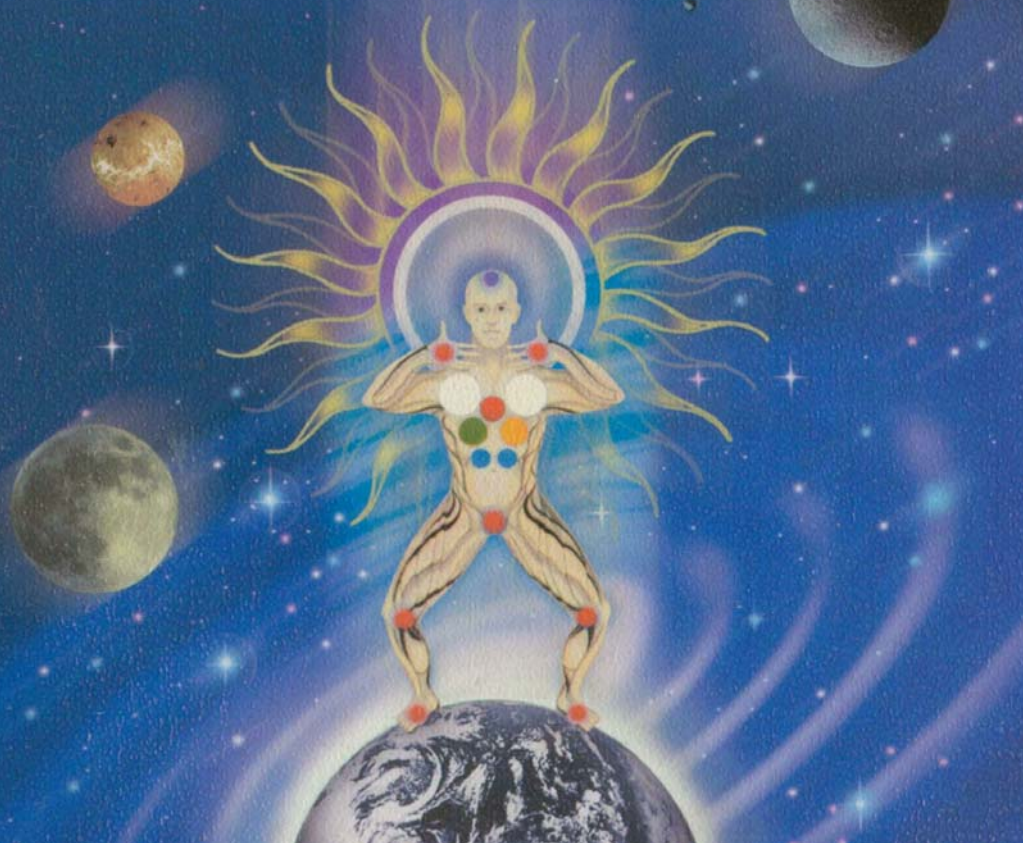




Международная Система  
Целительного Дао

**Мантэка**  
**Чи**

# Даньтянь- цигун





**Полная система  
даосских дисциплин  
для тела, ума и духа  
Даньтянь-цигун**



**Мантэк Чиа**

# **Даньтянь-цигун**

**Полная система  
даосских дисциплин  
для тела, ума и духа**



**«СОФИЯ»  
2001**

Мантэк Чиа.

Полная система даосских дисциплин для тела, ума и духа.

Дантьянь-пигун.

Пер. с англ. Н. Шпет. — К.: «София», 2000. — 40 с.

ISBN 5-220-00402-6

copyright © 1998 Mantak and Maneewan Chia

© «София», 2001

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>7</b>
<b>Практика</b> .....	<b>11</b>
Вводные упражнения .....	11
Создание давления ци в Даньтяне при дыхании Даньтянем .....	17
Упражнения одиннадцати животных .....	25
Завершение Даньтянь-цигун .....	37





## Введение

**Д**аньтянь-цигун — одна из даосских практик цигун, которая используется для развития Даньтяня и силы промежности. Мы нуждаемся в энергии *ци* и в том, чтобы ее давление в Даньтяне было достаточно высоким. Это обеспечивает основу для большинства практик Целительного Дао, особенно таких, как цигун «Железная Рубашка», тайзци-цигун, а также для медитации.

Даньтянь — это резервуар энергии в теле, место, где мы храним энергию, которую мы генерируем, собираем и поглощаем, занимаясь цигун и медитацией. Сохраняя энергию в Даньтяне, мы можем потом получить к ней доступ; если этого не делать, *ци* рассеивается и не может быть использована. Поэтому Даньтянь называют также «Океан *ци*». Согласно теории китайской медицины, когда океан заполнен, энергия начинает переливаться в восемь особых, или «чудесных» меридианов. Когда заполняются эти меридианы, *ци* течет в двенадцать обычных меридианов, каждый из которых связан с конкретным органом. Поэтому Даньтянь является основой всей энергетической системы тела.

Обычно под Даньтянем мы подразумеваем нижнюю часть живота, но на самом деле у нас три Даньтяня: Нижний Даньтянь, Средний Даньтянь (сердце) и Верхний Даньтянь (позади межбровья). Подробнее о Даньтяне можно прочесть в нашем руководстве по Базовому курсу, в разделе, посвященном цигун-медитации «Открытие трех Даньтяней в шести направлениях». Все три Даньтяня используются в даосской «внутренней алхимии». Учитывая их способность иметь дело с большими количествами *ци*, Даньтяни используются в качестве «лаборатории» для внутренне-алхимической работы. В переводе с китайского слово *Дань* означает «эликсир» (буквально — киновар, минерал, используемый во «внешней алхимии» в качестве основы для эликсира бессмертия, поскольку, как считают, он отличается совершенным равновесием Инь и Ян). *Тянь* означает



«поле» или «место». Это место, где сходятся все энергии нашего тела, Земли, Вселенной и Природы, образуя «жемчужину», эликсир бессмертия, то, что служит пищей для нашей души и духа.

Нижний Даньтянь (отныне мы будем называть его просто «Даньтянь») находится в брюшной полости, примерно на ширину трех пальцев ниже пупка, рядом с центром тяжести тела. Точное его расположение меняется от человека к человеку и зависит от типа тела. В Даньтяне мы храним свою *Изначальную ци*. *Изначальная ци* — это *ци*, полученная из яйцеклетки и сперматозоида наших родителей, из которых развился весь наш организм.

Практикуя цигун «Железная Рубашка», мы учимся, расслабившись и не применяя усилий, стоять в позе «Обнимание дерева», используя внутреннюю структуру «выровненного» тела, *укоренение*, мощную диафрагму таза и центрирование в Даньтяне. Занимаясь тайцзи-цигун, мы учимся перемещать это «дерево», обеспечивать циркуляцию энергии и укреплять внутреннюю силу. Все движения тайцзи начинаются из Даньтяня. Эта важная область отвечает за контроль и равновесие — две ключевые составляющие правильного выполнения тайцзи. Кроме того, в Даньтяне хранится *ци*, которая генерируется во время практики цигун «Железная Рубашка» и тайцзи.

Для развития внутренней укореняющей силы и для центрирования тела и ума необходимо, чтобы в Даньтяне хранилось достаточное количество энергии (так, чтобы Даньтянь был наполнен давлением *ци*) и чтобы наш ум был сильным и сконцентрированным в Даньтяне. К тому же это делает нас более сосредоточенными, стойкими и уравновешенными в повседневной жизни, увеличивая нашу личную силу.

Хотя Даньтянь является как источником, так и вместилищем силы *ци*, ум действует подобно генералу, который отдает приказы Даньтяню, куда направить эту силу. Благодаря этому мы можем быстро и эффективно извлекать энергию из этой области и направлять ее в другую область. Это особенно важно для практик тайцзи и «Исцеляющей Любви».

Давление воздуха в нашем теле всегда постоянно. Мы называем это давление «давлением *ци*» (оно измеряется в фунтах на квадратный дюйм). Занимаясь Даньтянь-цигун, мы учимся развивать это давление *ци* в Даньтяне и укреплять свои внутренние органы и фасции. При перемещении телесных жидкостей тела наша система полностью полагается на давление *ци*. Увеличив давление *ци* в своих органах и полостях тела, мы действительно можем увеличить свою жизненную энергию, укрепить внутренние органы и способствовать самоисцелению. Активизируются

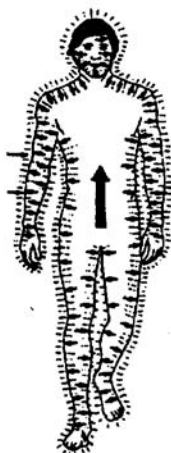
все системы — сердечно-сосудистая, лимфатическая, нервная, а также железы внутренней секреции; облегчается течение крови, спинномозговой жидкости и гормонов, так что работа сердца облегчается. Повышение давления в брюшной полости помогает увеличить давление *ци*, которое используется для движения *ци*, крови и лимфатической жидкости.

Одна из наших задач — повысить давление *ци*, чтобы увеличить давление во внутренних органах и в брюшной полости, так чтобы слои фасций (соединительной ткани) испытывали давление *ци* изнутри. Мы «упаковываем» *ци* в Даньтяне и, после ее выделения, расширяются фасции, а также внутренние органы.

Когда человек болен, давление *ци* изнутри уменьшается и становится ниже давления *ци* снаружи, которое составляет примерно 14,7 фунтов на квадратный дюйм (или одну атмосферу). В результате такой человек больше не может получать снаружи то количество *ци*, которое он получал раньше. Он становится раздражительным, его начинают утомлять окружающие его люди и т. п. Жизнь превращается в тяжкое бремя. Кроме того, при понижении давления *ци* замедляется циркуляция всех жидкостей в теле: *ци*, крови, лимфы и спинномозговой жидкости. Спиральное движение всей жизненной силы у него направлено вниз.

Создание давления *ци* — одна из лучших практик, которую мы можем использовать для повышения количества и качества своей жизненной силы, изменив направление ее движения, так чтобы спираль, по которой она движется, опять была направлена вверх. Другими словами, повышение давления *ци* в Даньтяне, которое обеспечивает Даньтянь-цигун, укрепляет наше здоровье, повышает качество занятий боевыми искусствами (цигун «Железная Рубашка» и тайцзи), способность к медитации, учит искусству повседневной жизни, и, кроме того, оно питает нашу *изначальную силу*.

Именно давление *ци* в Даньтяне укореняет наше тело и ум. Это электрический провод, связывающий нас с землей. Когда давление *ци* низкое, мы лишаемся укоренения. Энергия и ум становятся расплывчатыми и незакрепленными и быстро поднимаются вверх и рассеиваются, что при-



водит к перегреву, головным болям, болям в сердце и душевным болезням.

Если вы хотите стать большим деревом, вам нужны глубокие корни, что также означает высокое давление в Дантьяне. Это одна из причин, почему Дантьянь-цигун является основой для цигун «Железная Рубашка» и тайцзи-цигун и почему он так важен для медитативных практик. Благодаря внутренней силе Дантьяня мы постепенно восстановим внутреннее спокойствие. Это даст нам возможность восстановить свою связь с нашим Источником, с разумом Дао.



## Практика

**П**рактика делится на две части. Первая часть учит нас увеличивать давление *ци* в Даньтяне, во внутренних органах, особенно в почках, в фасциях, в области поясницы и *Врат Жизни*, для чего используется сочетание дыхания, сжатия (подтягивания вверх) некоторых частей промежности (ануса) по направлению к определенным областям брюшной полости и вдавливания вниз диафрагмы. Эти упражнения также питают нашу *изначальную силу*.

Вводные упражнения открывают *куа* и крестец и укрепляют анус и промежность.

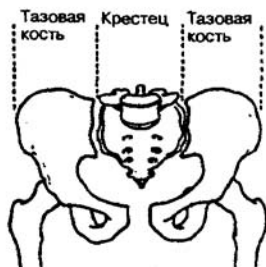
Вторая часть включает изучение одиннадцати поз животных. По сути, они приводят к тем же результатам, что и упражнения Части 1. Однако они обладают большей силой и значительно повышают давление *ци* и внутреннюю силу Даньтяня, крепость промежности и силу укоренения. Они служат хорошей подготовкой к тайцзи.

### Вводные упражнения

Практику Даньтянь-цигун мы начнем с нескольких вводных упражнений: открытия крестца и *куа* и укрепления ануса (а фактически — всей промежности, включая половые органы). Открытый крестец и крепкий анус — необходимое условие для создания давления *ци* в Даньтяне (силы Даньтяня). Это обязательные требования для правильного выполнения упражнений Даньтянь-цигун.

#### 1. Открытие крестца

Крестец, паховая область, тазобедренные суставы и подвздошно-поясничные мышцы — все это вместе образует *куа*. Когда *куа* закрыто, блокируется течение *ци*, крови, лимфатической жидкости к ногам и от них, а также нервы, идущие к ногам. Чтобы крестец мог свободно двигаться, он должен быть отделен от тазовых костей. Когда крестец и таз открыты, появляется



место для энергии, и мы можем протолкнуть эту энергию далеко вниз, в Нижний Дантьянь.

### Выполнение:

1. Разотрите крестец, чтобы вызвать в нем тепло.

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно, голеностопные суставы и колени слегка вывернуты наружу и зафиксированы. Руки округлены, ладони смотрят вниз. Мысленно представьте, что ваш Нижний Дантьянь — это океан. Его волны бросают вас взад-вперед. Опуститесь в паховой области (*куа*). Вдохните, поверните ладони и поднимите их вверх, слегка подтяните промежность, крестец закрыт. Выдохните, разверните ладони вниз, большими пальцами внутрь, и с силой подтолкните их к земле. Это создаст напряжение в сухожилиях. Одновременно сожмите анус, и подайте пятки, которые прочно укоренены, наружу, а верхнюю часть бедер разверните внутрь. Все это вместе поможет открыть крестец. Колени и голеностопные суставы держите все время выровненными и соединенными с землей. Когда вы таким образом откроете крестец, вы ощутите что-то вроде расталкивания верхней части бедер в стороны. В действительности вы также подталкиваете крестец назад, подбирая копчик и открывая таз.

Активизация тазобедренных суставов и крестца (крестцового насоса) обеспечивает активизацию черепного насоса, стимулируя течение спинномозговой жидкости через позвоночник к головному мозгу. В результате мозг получает питание, увеличивается ясность мыслей и активизируется центральная нервная система.

2. Приседание также помогает открыть *куа*, особенно крестец и тазобедренные суставы. Это мощный и эффективный способ. Многие люди во всем мире до сих пор отдыхают, беседуют, едят, опорожняют свой кишечник, медитируют, расслабляются и восстанавливают поток энергии именно в этой позе — на корточках. Эта поза



позволяет также осуществить глубокий массаж и усилить течение *ци* и крови ко всем органам Нижнего Даньтяня, включая тонкую и толстую кишку и фасции. Она помогает выходу газов и очень полезна для избавления от запоров.



Хорошее упражнение для тренировки позы на корточках — стать лицом к стене, ноги на ширине плеч (когда вы отработаете эту позу, ставьте ноги вместе), и присесть прямо от куа. Стена будет мешать вам в процессе приседания наклоняться вперед. Дыхание направляйте в Нижний Даньтянь, грудную клетку держите расслабленной и ощущайте силу, которая тянет вас вниз, и силу, которая тянет вас вверх, когда вы приседаете к земле.

Можно для отработки приседания воспользоваться помощью партнера или краем стола. Следите за тем, чтобы ваше тело перемещалось вниз по прямой и изгибалось от куа. Если вы работаете с партнером, станьте на расстоянии ширины плеч, вытяните руки и положите их на плечи друг другу. Из этого положения начинайте одновременно приседать прямо вниз от куа, поддерживая друг друга. Приседайте настолько глубоко, насколько вы оба можете это сделать, не наклоняясь вперед.



### 3. Другие упражнения для освобождения крестца подобны тем, которые мы выполняем в разогревающем цигун:

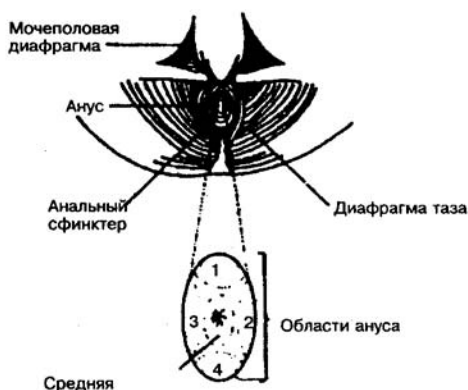
- Положите одну руку на крестец, другую — на лобковую кость и поворачивайте крестец в одну и в другую сторону.
- Снова поместив руки на крестец, перемещайте его взад-вперед.

## 2. Анус и промежность

Даосы делят анус на пять частей: переднюю, которая связана с Хуэйинь (главной точкой промежности и половых органов), заднюю, которая связана с копчиком и крестцом, среднюю, левую, которая связана с левой стороной тела, особенно с левой почкой, и правую, которая связана с правой стороной тела, особенно с правой почкой. В Даньтянь-цигун мы укрепляем все эти части (увеличиваем силу промежности), сжимая (подтягивая) их. Когда у вас крепкая область таза, утечка энергии через этот выход отсутствует, что дает вам возможность повысить давление ци в

своем Даньтяне. При слабой промежности и анусе это сделать невозможно.

Существуют хорошие даосские упражнения, которые позволяют укрепить анус в целом, а также различные его части, и научиться их сжимать (подтягивать), не напрягая слишком сильно мышцы. Чтобы сделать его действительно сильным, то есть обеспечить хороший тонус мышц, эти упражнения следует повторять много раз в течение дня. Приятно то, что выпол-



Анус делится на пять областей  
(1 — Передняя, 2 — Правая, 3 — Левая, 4 —  
Задняя, Средняя)

нять их можно где угодно: очень подходящее время и место, когда вы стоите в очереди на почте или в магазине, поджидаете автобус или даже когда смотрите кино или телевизор, или работаете за компьютером. Проявив изобретательность, вы найдете много возможностей выполнять эти упражнения на протяжении дня.

Упражнения лучше всего выполнять стоя. Но можно также практиковать их сидя или лежа на земле, в постели или даже в ванной. Мы приводим упражнения для положения стоя:

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно и все девять точек прочно укоренены в земле. Осознайте переднюю часть ануса и половые органы, особенно яички (влагалище и матку). Сделайте полувдох,



желудку придайте плоскую форму, задержите дыхание (вдох без выдыхания), продолжите вдох и сожмите переднюю часть ануса и половые органы. Язык держите у нёба. Очень медленно выдыхая воздух, удерживайте их еще сильнее. Это легче сделать, и эффект будет лучше, если на выдохе произносить звук почек. При правильном выполнении упражнения копчик повернется внутрь, а крестец подастся наружу, при этом нижняя часть спины округлится, потому что крестец и половые органы связаны между собой.

2. Оставаясь в том же положении, осознайте среднюю часть ануса (а мужчины — также предстательную железу). Сделайте полувдох, желудок плоским, задержите дыхание (вдох без выдыхания), продолжите вдох и сожмите среднюю часть ануса. Задержите дыхание, потом начинайте медленный выдох, еще сильнее подтягивая среднюю часть ануса. Если хотите, можете опять на выдохе произносить звук почек.
3. Оставаясь в том же положении, осознайте левую и правую стороны ануса. Вдохните, втягивая живот, задержите дыхание (вдох без выдыхания), продолжите вдох и сожмите левую и правую стороны ануса в направлении почек. Задержите дыхание, потом очень медленно выдохните воздух, при желании произнося звук почек и еще сильнее подтягивая левую и правую стороны ануса. Почувствуйте, как почки и вся эта часть спины расширяются, включая *Врата Жизни*.
4. Оставаясь в том же положении, осознайте заднюю часть ануса. Сделайте полувдох, втягивая живот, задержите дыхание, потом продолжите вдох и сожмите заднюю часть ануса. Задержите дыхание, потом начинайте очень медленно выдыхать воздух, при желании произнося звук почек и еще сильнее сжимая заднюю часть ануса. Вы почувствуете, как нижняя часть спины подалась еще больше назад и стала еще сильнее.

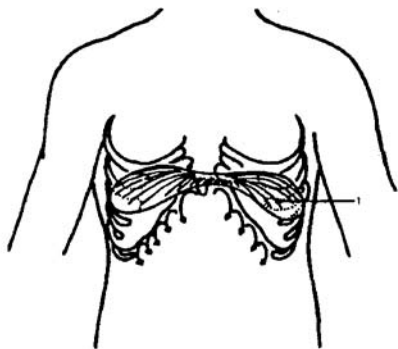
Когда вы делаете вдох и сжимаете различные части ануса, вы можете одновременно сжимать глаза, втягивать рот, расширять ноздри подобно кролику и отталкивать языком нёбо. Все диафрагмы и круглые мышцы вокруг отверстий тела работают вместе.

### 3. Освобождение от напряжения в диафрагме

**У** многих людей диафрагма жесткая, «прилипшая» к грудной клетке. Чтобы иметь возможность развивать давление *ци*, мы должны освободить свою диафрагму, чтобы она могла легко перемещаться вверх-вниз. Для избавления от напряжения в диафрагме, можно ее массировать:

- а) вы можете массировать область под грудной клеткой, вдоль ребер, от конца ребра до основания, или
- б) поместите пальцы левой руки под грудную клетку, развернув кисть ладонью вверх. Правую руку положите на нижнюю часть грудной клетки справа и толкайте грудную клетку вниз ладонью правой руки. То же самое сделайте для левой стороны.

Такой массаж освобождает и укрепляет диафрагму, облегчая и углубляя дыхание. Вы сможете удерживать и толкать диафрагму вниз во время выдоха, что необходимо для создания давления *ци* в Даньтяне.



## Создание давления ци в Даньтяне при дыхании Даньтянем

**Н**аполнить себя ци нелегко. Это требует серьезной тренировки. Когда человек «смеется в свой Даньтянь», давление ци начинает повышаться. Когда человек смеется в Нижний Даньтянь, начинает вырабатываться ци Даньтяня. Попробуйте мысленно представить Даньтянь в виде воздушного шарика, который вы можете наполнить воздухом, создавая в нем давление. Чтобы это сделать, вы должны понемногу вдвухать воздух. Подуть и остановиться, подуть и остановиться. Если Даньтянь — это тот же шарик, вы делаете вдох, вдвухаете в него воздух, задерживаете дыхание (воздух) и очень медленно выдыхаете. Таким образом вы можете поддерживать давление.

Чтобы это проверить, мы вам советуем выполнить простое упражнение с партнером. Подойдите к партнеру и осторожно положите руку на его Даньтянь (живот).

1. Попросите его направить вдох в брюшную полость и почувствуйте, как давление дыхания (ци) выталкивает его живот, надавливая на вашу руку. Если он после этого быстро выдохнет воздух, вы почувствуете, что давление воздуха (ци) падает и вы надавливаете на пустой Даньтянь.
2. Пусть ваш партнер сделает такой же вдох, а после этого очень медленно выдыхает воздух через рот. Вы будете чувствовать, что давление все еще там. Как и в случае шарика, когда вы подтягиваете промежность вверх и толкаете диафрагму вниз, давление воздуха (ци) в Даньтяне будет более плотным и сильным.

Продолжая надавливать, вы почувствуете, что энергия остается здесь и начинает двигаться. Теперь, по-прежнему надавливая рукой, попросите партнера засмеяться в Даньтянь, и вы почувствуете, как давление ци усиливается, как ци движется и вибрирует. После этого вы можете поменяться ролями, пусть ваш партнер проверит то же самое на вас.

всегда держите опущенной вниз, а грудную клетку расслабленной. Во время вдоха можно производить высокий звук (звук дракона), всасывать со звуком, а во время выдоха и проталкивания энергии вниз производить низкий звук (звук тигра). Легкий внутренний смех позволит вам почувствовать вибрации в Цихай.

Повторите несколько раз. Почувствуйте, как с каждым вдохом давление усиливается. Особенно, когда вы делаете выдох сознательно, — вы удерживаете *ци*. Бездумно вдыхая и выдыхая, вы теряете *ци*. Именно это имеют в виду даосы, когда говорят, что с каждым вдохом жизнь становится на один вдох короче.

### **В. Обе стороны передней части Даньтяня**



Мягко положите руки на обе стороны передней части Даньтяня. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, потом продолжите вдох и подтяните вверх анус и его левую и правую стороны и подтолкните эти точки Даньтяня наружу, против давления своих рук. Медленно выдохните, вдавливая *ци* вниз, к передней и задней частям Даньтяня, и поддерживая равенство сил. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци*. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрации с обеих сторон Даньтяня.

### **С. Мочевой пузырь**

Мягко положите руки на мочевой пузырь. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните вверх анус и его переднюю часть, подталкивая мочевой пузырь наружу, против своих рук. Сделайте медленный, сознательный выдох и протолкните *ци* вниз, в мочевой пузырь. Поддерживайте равенство сил. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление в области мочевого пузыря. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрации в мочевом пузыре. Это упражнение можно делать во время мочеиспускания, что помогает значительно снизить потери энергии во время этого процесса.



### **Д. Верхняя часть живота рядом с солнечным сплетением**

Мягко положите руки на верхнюю часть живота. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните вверх анус и переднюю часть ануса. Верхней частью живота отталкивайте лежащие на ней руки, производя при этом высокий звук (звук дракона). Медленно и сознательно выдохните, производя низкий звук (звук тигра), и протолкните *ци* в верхнюю часть брюшной полости. Поддерживайте равенство сил. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци* в этой области. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрации в верхней части Дантьяня.



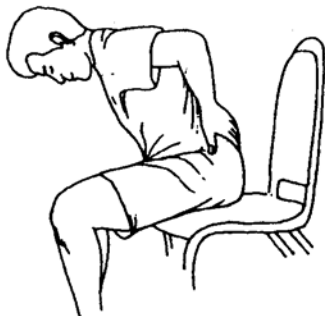
### **Е. Оба бока туловища**

Мягко положите руки на бока. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните кверху анус и левую и правую стороны ануса, отталкивая боками руки. Почувствуйте расширение с обоих боков. Сделайте медленный, сознательный выдох и протолкните *ци* вниз, к левому и правому боку. Поддерживайте равенство сил. Ощутите, как обе стороны Дантьяня расширяются. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци* с обоих боков. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрацию с обеих сторон Дантьяня.



### **Ф. Почки**

Мягко положите руки на почки. Улыбнитесь почкам и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните кверху анус и левую и правую стороны ануса и подтолкните почки против лежащих на них рук. Почувствуйте, как почки расширяются и вся поясничная область открывается.



### **Д. Верхняя часть живота рядом с солнечным сплетением**

Мягко положите руки на верхнюю часть живота. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните вверх анус и переднюю часть ануса. Верхней частью живота отталкивайте лежащие на ней руки, производя при этом высокий звук (звук дракона). Медленно и сознательно выдохните, производя низкий звук (звук тигра), и протолкните *ци* в верхнюю часть брюшной полости. Поддерживайте равенство сил. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци* в этой области. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрации в верхней части Дантьяня.



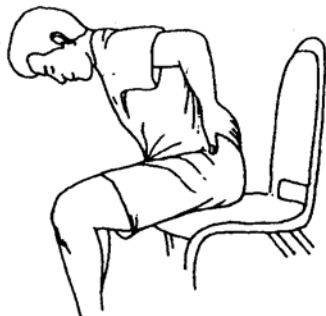
### **Е. Оба бока туловища**

Мягко положите руки на бока. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните кверху анус и левую и правую стороны ануса, отталкивая боками руки. Почувствуйте расширение с обоих боков. Сделайте медленный, сознательный выдох и протолкните *ци* вниз, к левому и правому боку. Поддерживайте равенство сил. Ощутите, как обе стороны Дантьяня расширяются. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци* с обоих боков. Тихонько засмейтесь изнутри и почувствуйте вибрацию с обеих сторон Дантьяня.



### **Г. Почки**

Мягко положите руки на почки. Улыбнитесь почкам и сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните кверху анус и левую и правую стороны ануса и подтолкните почки против лежащих на них рук. Почувствуйте, как почки расширяются и вся поясничная область открывается.



Вдохните еще, расширьте, задержите дыхание еще раз и медленно выдохните, направляя выдох вниз, в почки. Почувствуйте, как по мере того, как вы выдыхаете и проталкиваете энергию вниз, вся область почек расширяется. Повторите несколько раз, пока не почувствуете сильное давление *ци* в обеих почках и пояс *ци* вокруг поясницы. Это упражнение укрепляет также почки и увеличивает вашу *изначальную силу*. Улыбнитесь почкам и ощутите, как они вибрируют.

### **Г. Врата Жизни**

Мягко положите руки, одна на другую, на *Врата Жизни*. Накройте руками *Врата Жизни*. Улыбнитесь и сделайте полувдох. Задержите дыхание и подтяните вверх анус и заднюю часть ануса и подтолкните *Врата Жизни*, отталкивая лежащие на них руки. Почувствуйте, как *Врата Жизни* расширяются и становятся более открытыми. Вдохните еще, опять задержите дыхание, сильнее подтяните анус и расширьте *Врата Жизни*, продолжите вдох, еще раз задержите вдох и расширьте *Врата*. Медленно и сознательно выдыхая воздух, протолкните *ци* вниз, к *Вратам Жизни*.



Поддерживайте равенство сил. Повторите несколько раз, пока вы не ощутите сильное давление в области *Врат Жизни*, пока не почувствуете, как они открываются и дышат. Осознайте подошвы стоп, копчик и крестец. Вдохните, подтяните анус и заднюю часть ануса, почувствуйте, как пульсируют *Врата Жизни*, всасывая энергию Земли и посылая ее вверх, через позвоночник, к мозгу. Выдохните, поставьте ноги вместе, соберите энергию и переместите ее вниз. Коснитесь пупка и сфокусируйтесь на *Вратах Жизни*. Повторите несколько раз.

Отдохните, закройте пупок, улыбнитесь и почувствуйте, как вся ваша брюшная полость наполняется *ци*, открывается и дышит-пульсирует.

### **Н. Дыхание всем *Даньтянем***

Дышите медленно и плавно в *Даньтянь*, пока не почувствуете приятное спокойствие. После этого соедините все семь дыхательных упражнений вместе.

Улыбнитесь и мягко положите руки на Нижний *Даньтянь*. Сделайте полувдох. Задержите дыхание, затем продолжите вдох и подтяните вверх анус и его переднюю часть, отталкивая пальцы. Медленно выдохните и

подтолкните энергию вниз, расширяя нижнюю часть живота. Удержите давление.

Поместите руки по обеим сторонам передней части Даньтяня. Опять сделайте полувдох. Задержите дыхание, продолжите вдох и подтяните анус и его левую и правую стороны, отталкивая пальцы. Медленно выдохните и протолкните энергию к левой и правой сторонам передней части Даньтяня. Почувствуйте, как они расширяются, и удержите давление.

Положите руки на область мочевого пузыря. Сделайте полувдох. Задержите дыхание. Продолжите вдох и подтяните анус и переднюю часть ануса, отталкивая мочевой пузырь. Медленно выдохните и протолкните энергию вниз, в мочевой пузырь. Почувствуйте, как мочевой пузырь расширяется, и удержите давление.

Положите руки по бокам корпуса. Сделайте полувдох. Задержите дыхание и подтяните анус и левую и правую его стороны, отталкивая лежащие на боках руки. Медленно выдохните и протолкните энергию вниз, к боковым сторонам Даньтяня. Почувствуйте расширение по бокам и удержите это давление.

Положите руки на область почек. Сделайте полувдох. Задержите дыхание, продолжите вдох и подтяните анус и левую и правую его стороны по направлению к почкам. Подтолкните почки наружу. Медленно выдохните и протолкните *ци* вниз, в почки. Почувствуйте, как почки расширяются. Удержите давление.

Положите руки на *Врата Жизни*. Сделайте полувдох. Задержите дыхание, продолжите вдох и подтяните анус и заднюю часть ануса. Медленно выдохните и протолкните энергию вниз, к *Вратам Жизни*. Почувствуйте, как *Врата Жизни* расширяются, подталкивая поясничную область слегка назад. Почувствуйте, как энергия поднимается вверх по позвоночнику, к мозгу.

Теперь весь ваш Даньтянь подобен расширяющемуся во все стороны воздушному шару с очень высоким давлением *ци* внутри. Держа обе руки на Даньтяне, тихонько засмейтесь изнутри. Почувствуйте вибрации и пульсации *ци*.





Обратите все чувства в Даньтянь. Опустошите свой ум; существует только Даньтянь. В течение некоторого времени просто отдохните. Почувствуйте приятный покой, расслабление и прилив энергии.

## 2. Упражнения для увеличения давления *ци* и вибрации энергии в Даньтяне

1. Можно просто повторить предыдущие упражнения с единственной разницей, что на этот раз ваши пальцы должны оказывать противодействие давлению *ци* изнутри.

Рассмотрим в качестве примера точку 1. Положите пальцы на *Цихай* в нижней части брюшной полости. Улыбнитесь и несколько раз вдохните и выдохните через нижнюю часть живота. Сделайте полувдох, задержите дыхание, продолжите вдох и подтяните переднюю часть ануса кверху, одновременно подталкивая к нижней части Даньтяня, против давления своих пальцев. Вы заметите, что под влиянием противодействующей силы пальцев давление *ци* увеличивается. Повторите несколько раз. В последний раз задержите дыхание после выдоха и легонько постучите кулаками по *Цихай*, пока не почувствуете вибрации в этой области.

Проделайте то же самое для шести других областей Даньтяня (для женщин особенно полезно постукивание по мочевому пузырю). После этого включите все эти дополнения в упражнение 1-Н, увеличив таким образом давление *ци* и усилив вибрации во всем Даньтяне. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете очень глубокие вибрации *ци* в Даньтяне и в своей *изначальной силе*.

Пусть ваш партнер легонько надавит кулаком на область вашего Даньтяня, так чтобы вы могли удержать и применить противодействие. Это поможет вам развить более сильное давление *ци* и вибрации в Даньтяне.

2. Повторите еще раз каждое упражнение, продолжая использовать пальцы для создания противодействующей силы. В конце каждого упражнения, вдыхая, расширьте нижнюю часть брюшной полости, а затем быстро выдыхайте воздух с глубоким звуком тигра «ХААА» и проталкивайте энергию вниз, против давления ваших пальцев. Звук создается за счет быстрого расширения, например, нижней части брюшной полости. Выдох, расширение и звук должны быть полностью синхронизированы.

Повторите для всего Даньтяня, как описано в 1-Н.

Отдохните, развернув руки ладонями вниз. Ощутите дыхание и пульсацию энергии *ци* в Даньтяне. Вдохните и подтяните кверху сразу переднюю, заднюю, левую и правую части ануса, одновременно слегка сжимая глаза и рот и ощущая «всасывание» в Даньтяне, ладонях, подошвах стоп, промежности, крестце, межбровье и макушке. Выдохните и конденсируйте энергию в Даньтяне. Повторите несколько раз.



А



В



С



D



E 20

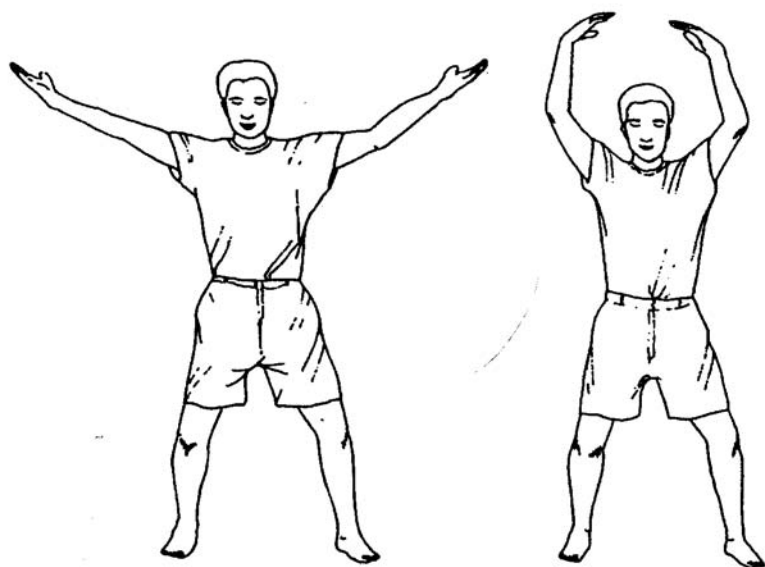


F



G

## Упражнения одиннадцати животных



**З**акончив выполнение каждого из упражнений, сделайте выдох, поставьте ноги вместе, зачерпните энергию из Вселенной, обратив ладони вверх. Затем разверните ладони вниз и вылейте энергию на тело, назад в пупок, в Даньтянь. Сфокусируйтесь на *Вратах Жизни*. Медленно переведите руки с пупка (Нижнего Даньтяня) на бедра. Почувствуйте, как пальцы и *ци*, по мере поглощения *ци* костным мозгом, проникают в бедренные кости.

Перемещайте руки вниз по бедренным костям, ощущая, как пальцы проникают в кости, проходят сквозь колени и берцовые кости. Плавное перемещение рук вниз, опускайте бедра, приближая копчик к пяткам, как во время приседания.

Почувствуйте, как вы проходите сквозь Землю и выходите в бесконечное пространство по ту сторону Земли. Ощутите, как *ци* из этого пространства и из Земли по спирали входит в ваше тело. Еще раз присядьте и соберите больше энергии Земли и энергии Вселенной. Повторите 3—9 раз.

Медленно поднимитесь, скользя руками по задней поверхности ног. Почувствуйте, как пальцы, касаясь костей и костного мозга, скользят

вверх, к копчику. На копчике их ненадолго задержите. Почувствуйте, как *ци* поднимается к позвоночнику и к головному мозгу. Переместите пальцы на крестец. Почувствуйте, как *ци* вливается в крестец и половой центр.

Переместите руки к *Вратам Жизни* и сконцентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как энергия *ци* входит в почки и во *Врата Жизни*. Медленно переведите руки на пупок. Улыбнитесь и соберите энергию в Дантьяне.

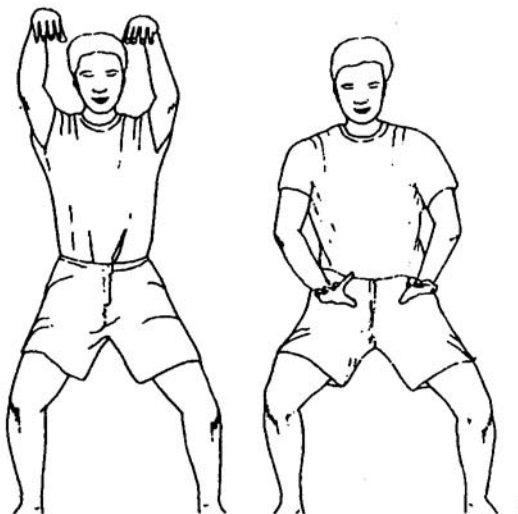
Упражнения начинаются с дыхания Дантьянем, когда во время каждого дыхательного цикла расширяются передняя, задняя и боковые части Дантьяня. Сохраняйте состояние расслабления и сфокусированность ума.

*Примечание:* Во время выполнения всех поз животных диафрагма должна быть опущена вниз, грудная клетка расслаблена и анус подтянут. Каждое из упражнений повторяется несколько раз.

### 1. Кролик (передняя часть Дантьяня)

Упражнение развивает давление *ци* в передней части Дантьяня, пупке и области таза.

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Вдохните, подтяните анус и переднюю часть ануса, расширьте нижнюю часть брюшной полости (издавая высокий звук) и, медленно поднимая руки над головой,



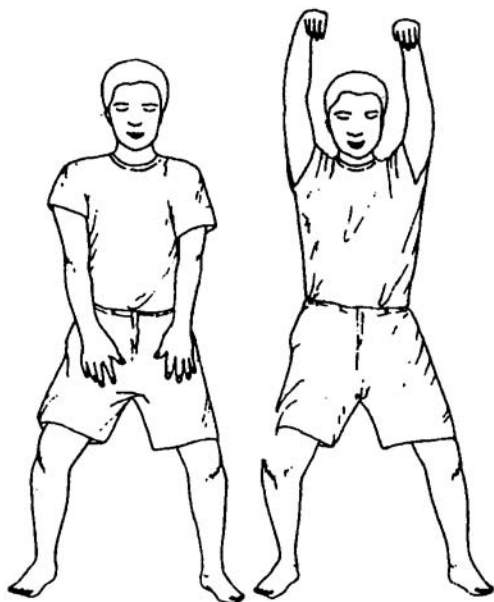
почувствуйте, как энергия всасывается в брюшную полость. Запястья должны быть изогнуты вниз, пальцы направлены к земле.

Сделайте быстрый выдох и еще сильнее подтяните анус и его переднюю часть и, подобно кролику, расширьте ноздри. Одновременно слегка опуститесь в куа, надавливая пальцами вниз, и протолкните энергию в переднюю часть Даньтяня и область таза. Очень важно, чтобы эти три движения были синхронизированы. Когда вы будете это делать, вы почувствуете, как увеличивается давление в этой части Даньтяня и в ладонях рук. Так как в нижней части брюшной полости будет генерироваться большое количество ци, под ее давлением сильнее откроются куа и тазобедренные суставы.

## 2. Журавль (обе боковые части Даньтяня)

Это упражнение развивает давление ци в обеих боковых частях Даньтяня.

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни ног держите параллельно. Вдохните, подтяните анус и левую и правую части ануса, расширьте левую и правую стороны Даньтяня и почувствуйте, как энергия всасывается в эти участки тела. Поднимите руки. Пальцы сложите в виде клюва. Разведите руки в стороны, опустив их до уровня плеч. Быстро выдохните и еще сильнее подтяните анус (левую и правую его части). Одновременно, на-



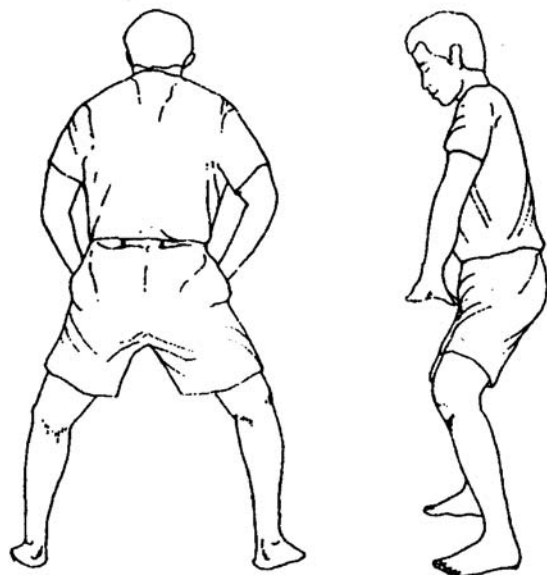


давливая ладонями вниз, переведите руки на уровень бедер и вдавите *ци* в левую и правую части Даньтяня. Почувствуйте, как они расширяются и как повышается давление *ци* в этих частях и в ладонях. Повторите несколько раз.

### 3. Медведь (задняя часть Даньтяня и вся спина)

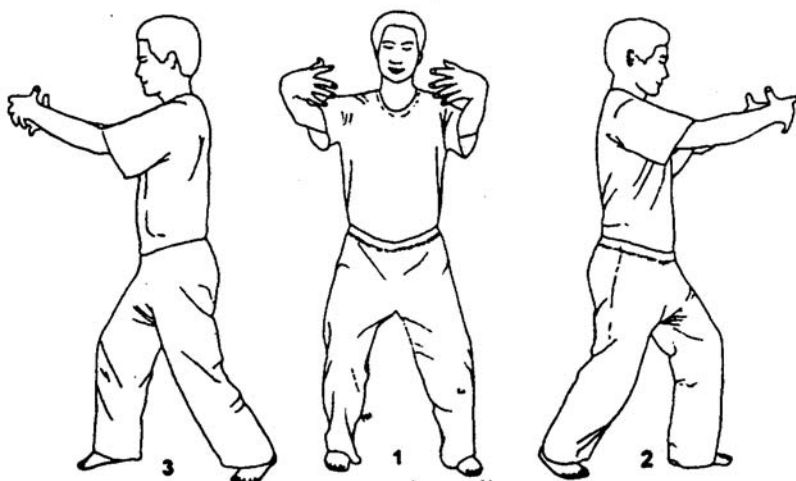
Поза этого животного соответствует задней части Даньтяня, крестцу и всей спине: спине медведя! Часть этого упражнения мы уже выполняли вначале, чтобы открыть крестец и *куа*.

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ладони смотрят вниз. Сделайте вдох, подтяните анус и его заднюю часть, расширьте крестец и нижнюю часть спины и ощутите, как всасывается *ци*. Почувствуйте, как это всасывание поднимает кисти рук. Теперь, на выдохе, вы должны одновременно совершить несколько действий. Как и при выполнении всех поз животных, быстро выдохните и еще сильнее подтяните анус и заднюю часть ануса. В то же время разверните ладони вниз и толкайте их вниз вместе с энергией, открывая крестец, как описано во вступительном упражнении, округлив при этом плечи и опустив грудную клетку. Вы почувствуете, как расширяется вся спина.



#### 4. Ласточка (левая и правая части Даньтяня)

Встаньте в позу «Обнимание дерева». Вдохните, подтяните анус и его левую и правую стороны, и пусть ци Даньтяня перемещает вас влево. При этом ваша правая стопа разворачивается на  $90^\circ$ , а правая на  $45^\circ$  влево. Выдохните, подтяните еще сильнее левую часть ануса и протолкните ци в левую часть Даньтяня, в левую ногу, в землю. Почувствуйте поднимающуюся от земли силу и силу, толкающую вас вниз.

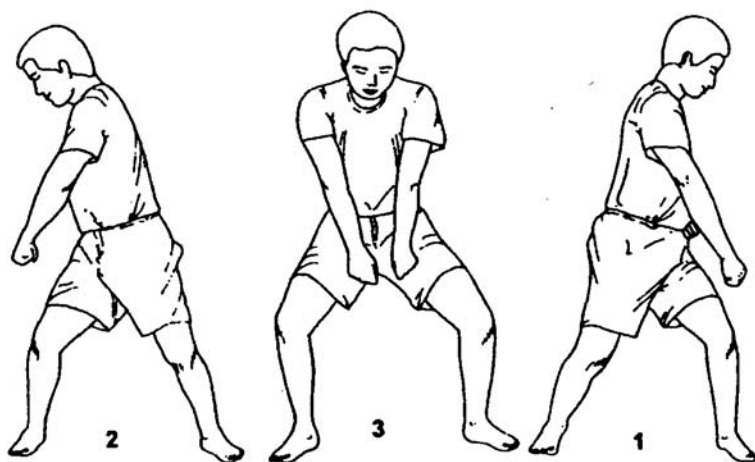


Опять вдохните, подтяните анус и его левую и правую стороны, и пусть *ци* нижнего Дантьяня перемещает вас вправо. Правая ступня разворачивается вперед, а затем на  $90^\circ$  вправо, левая стопа также разворачивается вперед, а затем на  $45^\circ$  вправо. Быстро выдохните, еще сильнее подтяните анус и его правую часть и протолкните *ци* в правую часть Дантьяня, в правую ногу, в землю. Опять ощутите силу, идущую от земли, и силу, толкающую вас вниз.

Это упражнение очень важно для тайцзи, особенно для его Дантьянь-формы.

### 5. Дракон (левая, правая и средняя части Дантьяня)

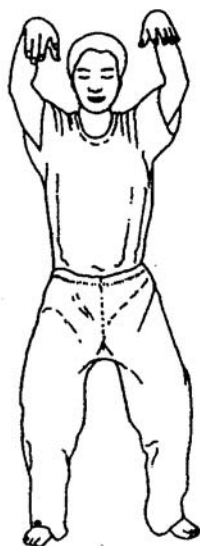
Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны, кулаки на уровне бедер. Вдохните, подтяните анус и левую часть ануса и расширьте левую сторону Дантьяня. Почувствуйте всасывание энергии. Быстро выдохните, еще сильнее подтяните левую часть ануса и одновременно протолкните энергию в левую часть Дантьяня, а правым кулаком надавите в направлении левой ноги. Почувствуйте, как левая сторона Дантьяня расширяется. Повторите то же для правой стороны и средней части Дантьяня. В случае средней части надавливайте обоими кулаками вниз и подтягивайте среднюю часть ануса. Это упражнение также очень полезно для тайцзи.





## 6. Орел

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки поднимите на уровень глаз, изогнув в локтях и собрав пальцы в виде клюва. Подтяните анус и почувствуйте, как сила пальцев и слабое сжатие глаз активизируют силу в Даньтяне. Одновременно вы почувствуете, как сила в пальцах активизируется за счет силы в Даньтяне. Просто постоит некоторое время, ощущая движущие вас силы, накапливая энергию в Даньтяне и в пальцах рук.

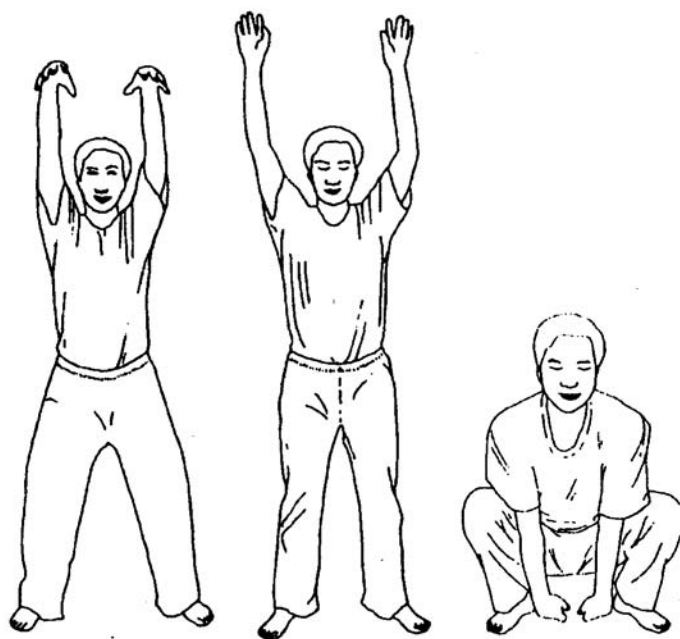
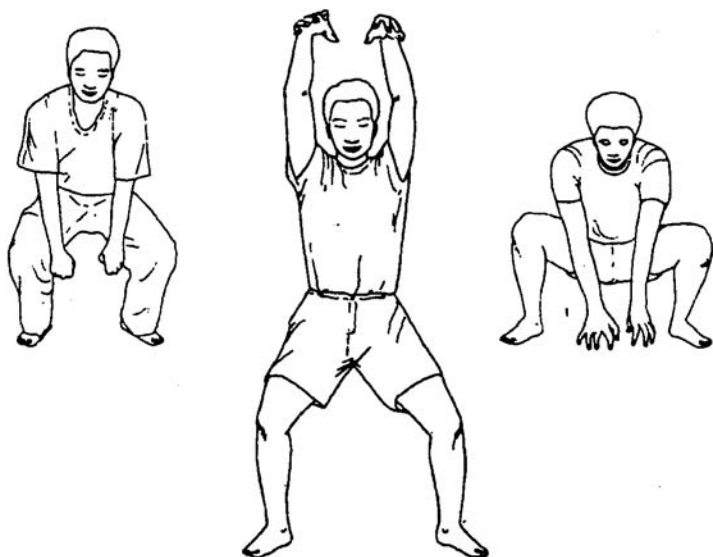


## 7. Обезьяна (нижняя и верхняя части Даньтяня)

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно, кулаки держите перед куа. Вдохните, подтяните анус и среднюю часть ануса и расширьте нижнюю часть Даньтяня, подталкивая кулаки вниз. Затем взмахом, рожденным силой Даньтяня и сжатием ануса, быстро переведите руки вверх, держа их ладонями вниз, и дайте ци подняться в верхнюю часть Даньтяня. Выдохните, подтяните анус еще сильнее и протолкните энергию в нижнюю часть Даньтяня. Одновременно приседая, надавите руками на землю, а потом зачерпните энергию земли.

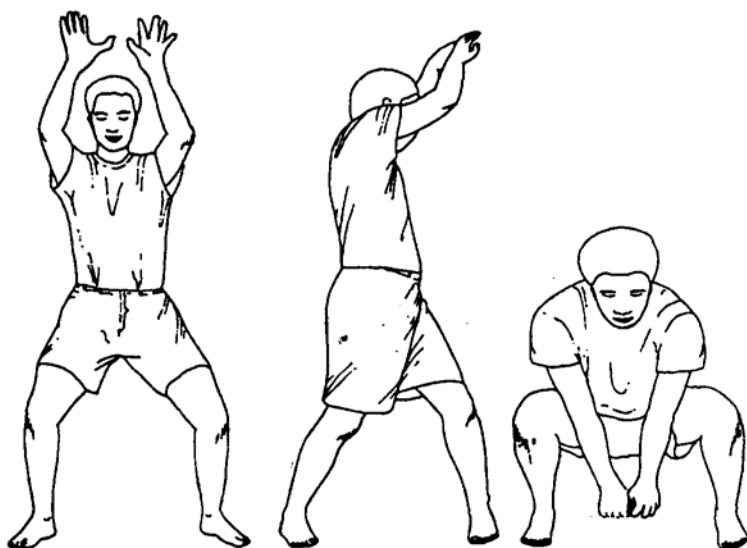
Вернитесь в положение стоя. Опять вдохните, подтяните анус и его среднюю часть и взмахом переведите руки вверх, перед собой.

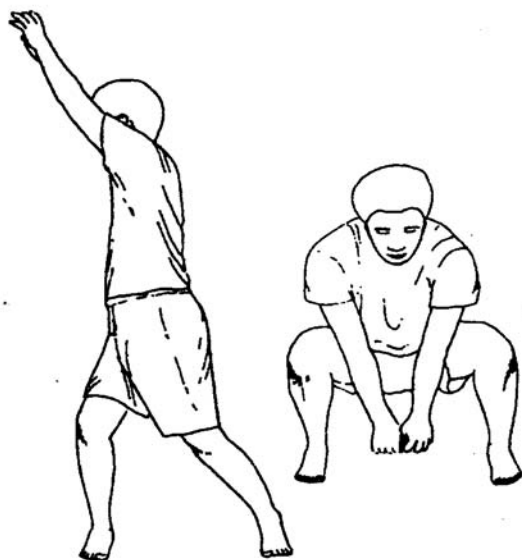
Быстро выдохните, одновременно еще сильнее подтягивая анус, и с некоторым усилием протолкните шар ци в нижнюю часть Даньтяня, после чего дайте всему своему весу, вместе с куа, медленно опуститься вниз, пока вы не окажетесь на корточках. Позвольте кистям рук, сложенным «чашечками», проскользнуть под промежностью. Вдохните, постепенно поднимите колени к бедрам и зачерпните руками энергию Земли. Потом соберите энергию у пупка. В этом упражнении верхняя часть тела освобождается, тогда как нижняя часть остается тяжелой.



## 8. Слон (левая и правая части куа и нижняя часть Даньтяня)

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Вдохните, подтяните анус и левую сторону ануса и взмахом, подобно хоботу слона, переведите руки вперед вверх, а затем влево, разворачивая поясницу влево. Задержите дыхание, расширьте левую сторону Даньтяня и опять верните взмахом «хобот» и поясницу в центральное положение. Выдохните, подтяните среднюю часть ануса, одновременно спрессовывая энергию и переводя «хобот» вниз, пока вы не опуститесь на корточки. Закончив приседание, переведите «хобот» в положение между ног. Вдохните, подтяните анус и его правую часть, взмахните «хоботом» вверх, вперед и вправо, разворачивая поясницу вправо. Задержите дыхание, расширьте правую сторону Даньтяня и верните «хобот» и поясницу в центральное положение. Выдохните, подтяните среднюю часть ануса, одновременно спрессовывая энергию и переводя «хобот» вниз, пока вы не опуститесь на корточки. Закончите упражнение, поместив «хобот» между ног. Взмахи «хобота» должны быть легкими и плавными.

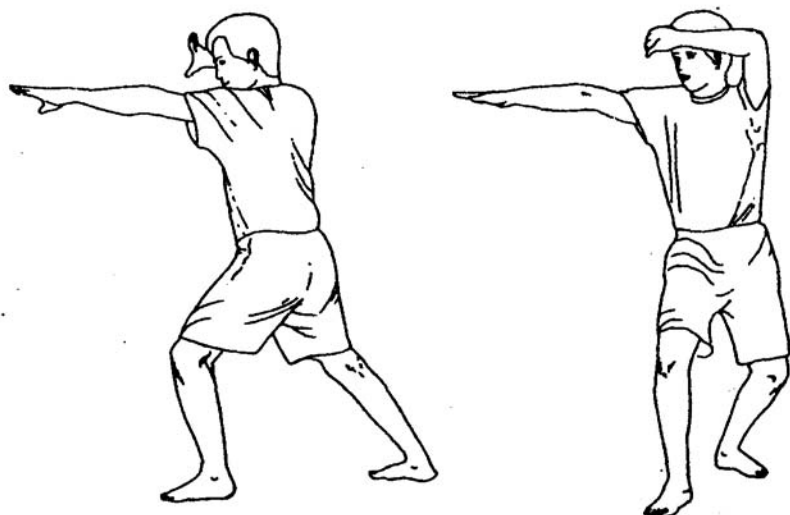




### 9. Носорог (левая и правая стороны Дантьяня)

Поставьте ноги на ширине плеч, левую выдвинув вперед, а правую стопу, которая находится сзади, развернув на 45 градусов. Вытяните левую руку прямо перед собой, ладонью вниз. Тыльную сторону правой руки держите у лба. Вдохните, подтяните анус и его левую часть, слегка опуститесь в куа и поверните поясницу вместе с Дантьянем влево. Ваши бедра и пупок должны оставаться направленными прямо вперед. Руки и верхняя часть корпуса вместе с Дантьянем перемещаются влево. Выдохните, еще сильнее подтяните левую часть ануса и одновременно проталкивайте *ци* вниз, в левую часть Дантьяня, вдавливая левую ногу в землю.

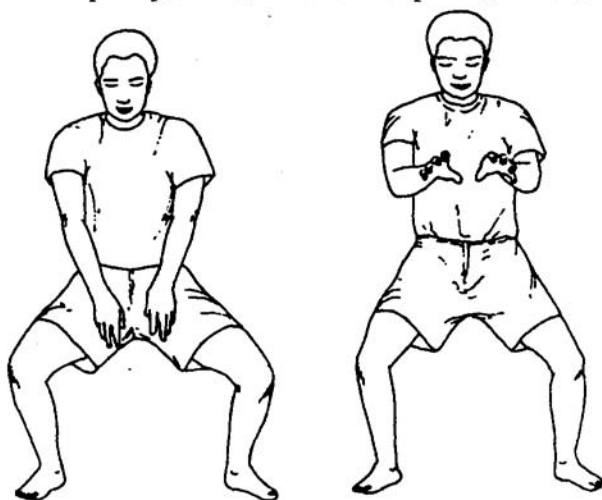
Повторите то же самое для правой стороны: правая нога впереди, стопа левой, которая находится сзади, развернута на 45 градусов. Вытяните правую руку прямо перед собой и поднесите тыльную сторону левой руки ко лбу. Вдохните, подтяните анус и правую часть ануса, слегка опуститесь в куа и разверните поясницу вместе с Дантьянем вправо. Бедра и пупок остаются неподвижными. Выдохните, еще сильнее подтяните правую часть ануса и одновременно проталкивайте *ци* вниз, в правую часть Дантьяня, вдавливая правую ногу в землю.



## 10. Лошадь

«Расширяющийся» звук из верхней части Даньтяня и солнечного сплетения.

Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно, кончиками пальцев коснитесь Даньтяня. Вдохните, подтяните анус и переднюю часть ануса и расширьте верхнюю часть Даньтяня в сторону своих пальцев, оказывая ими некоторое противодействие. Быстро выдохните, еще силь-



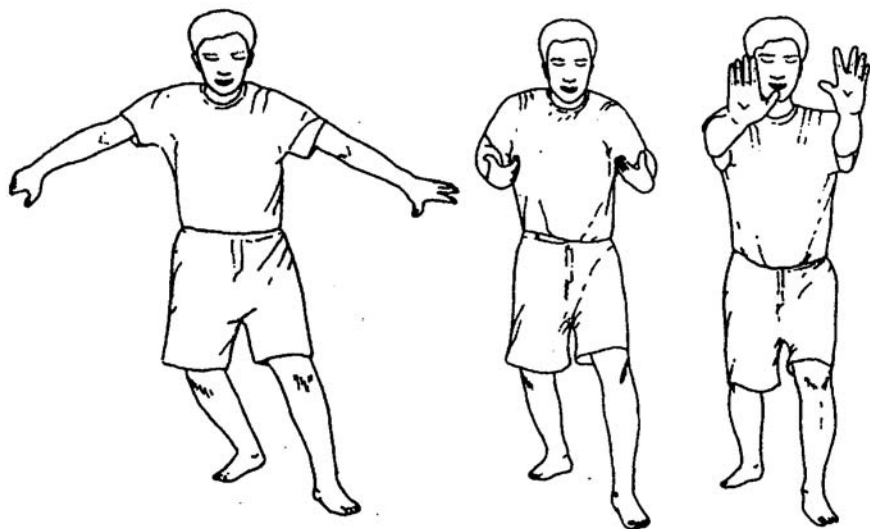
нее подтяните переднюю часть ануса, переведите руки вниз, нажимая ими с силой *ци*. Слегка опуститесь в *куа*, чувствуя, как одновременно с этим верхняя часть Даньтяня расширяется со звуком лошади («ХО»). Это эхо, исходящее из солнечного сплетения.

## 11. Бык

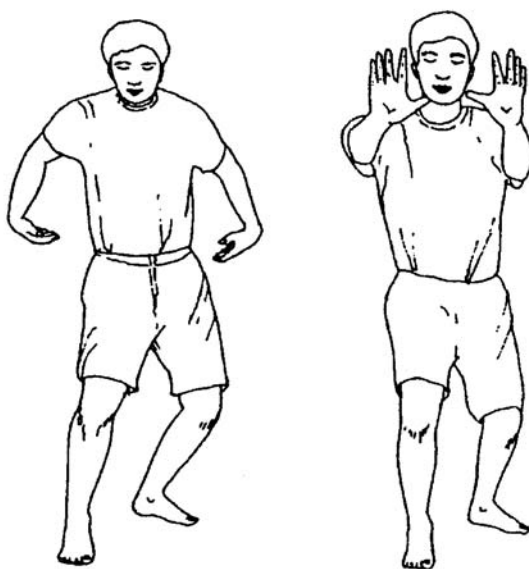
Ноги на ширине плеч, ступни параллельны.левой ногой сделайте шаг вперед, стопу правой разверните на  $45^\circ$  наружу. Руки впереди, ладонями наружу. Вдохните, подтяните анус и заднюю часть ануса, подайтесь назад, одновременно разверните ладони, зачерпывая *ци* слева и справа и продолжая подаваться назад. *Ци* Даньтяня будет толкать вас назад и вниз, на правую ногу. Делайте руками спиральное движение, пока ладони не окажутся обращенными к вам. После этого сделайте выдох, подтяните переднюю часть ануса, продолжайте спиральное движение рук, пока ладони не будут обращены наружу, и одновременно позвольте Даньтяню толкать вас вперед и вниз, на левую ногу. Почувствуйте поднимающуюся от земли энергию. Подтяните переднюю и заднюю части ануса, округлите крестец и нижнюю часть спины (при этом грудь втянута, лопатки округлены, подбородок вперед), почувствуйте, как энергия поднимается по позвоночнику, и протолкните энергию наружу, к кончикам пальцев.

Повторите упражнение, выдвинув вперед правую ногу.

Это очень важные предварительные упражнения для тайцзи. Благодаря им вы научитесь оседать в *куа*, перемещаться от Даньтяня за счет силы



Даньтяня и направлять силу через позвоночник к кончикам пальцев, а из кончиков пальцев — назад в землю.



### Завершение Даньтянь-цигун

**З**акончив упражнения Даньтянь-цигун, сядьте и расслабьтесь. Положите обе ладони на Даньтянь. Улыбнитесь и почувствуйте вибрации ци в Даньтяне и во всех органах, железах внутренней секреции и фасциях. После этого сделайте вдох, поднимите руки над головой, выдохните, производя Звук Сердца или Тройного Обогревателя, и с помощью ладоней направьте все лишнее тепло (и болезненную энергию) вон из тела, в землю. Повторите несколько раз. Освободитесь от мыслей, добейтесь пустоты.

Опять сделайте вдох, медленно поднимите руки вверх и зачерпните энергию Вселенной, фиолетовый и инфракрасный свет, создав огромный шар ци. Поверните ладони к макушке и вылейте на себя эту энергию. Осознайте подошвы ног и медленно, с помощью ладоней, переместите энергию вниз, в тело, вливая ее в мозг, внутренние органы, железы внутренней секреции, позвоночник. Повторите несколько раз.

Отдохните. Обратите ум и чувства внутрь. Опорожните ум, переместив его в Даньтянь. Почувствуйте приятный покой и прилив энергии.



INTERNATIONAL HEALING TAO

ЕВРО-АЗИАТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИИ

Официальное представительство

Мастера Мانتэка Чиа в России и странах СНГ



Дорогие друзья! Приглашаем вас посетить центр Целительного Дао, где вы сможете:

1. Пройти обучающие семинары по

- **древним даосским практикам** (базовый курс, цигун Железная Рубашка, Целительная Любовь, Космическое Целительство, Даоинь, Даньтянь-цигун, Сплавление Пяти Элементов);
- **рэйки** — системе естественного исцеления Мастера Микао Усуи;
- **тайскому массажу**.

2. Посетить утренние и вечерние **энергетические практики**.

3. Приобрести аудио-, видео- и печатную продукцию Мастера **Мантэка Чиа**.

Вас ждут встречи с интересными людьми, чайная церемония и увлекательное путешествие в таинственный мир даосских практик.

Занятия проводят **сертифицированные инструкторы** Целительного Дао: Сергей Орешкин, Андрей Шахов, Елизавета Погодина.

Школа Традиционного японского рэйки представлена Натальей Балановской

Семинары Мастера Мантэка Чиа в Москве с марта 2001 г..

- **25 марта:** Медитация всемирной связи (Соединение с мировым полем ци), Цигун Мудрости.
- **26—27 марта:** Целительная Любовь (трансформация сексуальной энергии в жизненную силу).
- **28—29 марта:** Тайцзи-цигун, Даоинь, Даньтянь-цигун



**Семинары Колина Кэмбела и Марины Дадашевой,  
сертифицированных инструкторов Целительного Дао,  
в апреле 2001 г.**

Парный семинар для будущих и настоящих родителей. Древние даосские, тантрические и аюрведические ритуалы на осознанное зачатие и рождение ребенка, работа в паре, практики Дао-баланса, элементы Кань и Ли и многое другое.

Если вы желаете организовать группу в вашем городе, сообщите нам, и наш сертифицированный инструктор согласует с вами сроки проведения семинара и даст другую необходимую информацию.

В Центре работает кабинет компьютерной диагностики и массажный кабинет.

Центр организует группы для обучения в Таиланде, Америке и Европе.

**При центре открыт эзотерический магазин.**

***Мы всегда рады встрече с вами и готовы к сотрудничеству!***

Наши координаты: Москва, м. Профсоюзная, ул. Б.

Черемушкинская, д 34, подъезд 5.

**Телефоны: (095) 120-23-31, 441-09-45, 344-84-48,  
144-12-26**

**Email: [harmony@healing-tao.ru](mailto:harmony@healing-tao.ru)**

**Интернет: [www.healing-tao.ru](http://www.healing-tao.ru)**

*Научно-популярное издание*

**Мантэк Чиа**  
**Полная система даосских дисциплин**  
**для тела, ума и духа**  
**Даньтянь-цигун**

Перевод

*Н. Шпет*

Редактор

*А. Костенко*

Корректоры

*Е. Введенская,*

*Т. Зенова,*

*Е. Ладикова-Роева*

Оригинал-макет

*И. Петушков*

Обложка

*С. Шибалов*

Подписано к печати 8.11.2000 г. Формат 60х90/16.

Бумага офсетная №1. Усл.печ. лист. 2,50. Зак. 188

Цена договорная. Тираж 5000.

Издательство "София",

03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

<http://www.in.com.ua/~sophya>

ООО Издательство "София",

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96

109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

Издательство "СОФИЯ".

Отделы реализации:

в Киеве: (044) 269-69-67,

в Москве: (095) 912-02-71



ISBN 5-220-00402-6



9 785220 004021 >