

МАНТЭК ЧИА

ДАОССКИЙ ПУТЬ ОМОЛОЖЕНИЯ

ЦИ-САМОМАССАЖ



СОФУЯ

МАНТЭК ЧИА

ДАОССКИЙ ПУТЬ
ОМОЛОЖЕНИЯ

ЦИ-САМОМАССАЖ

«СОФУЯ»



2 0 1 0

УДК 615.85

ББК 53.59

Ч-58

Перевод с английского В. Ижакевича

Ч-58 Чиа Мантэк

Даосский путь омоложения: Ци-самомассаж /

Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00106-7

С древнейших времен и до сегодняшнего дня даосские учителя выглядят удивительно юными и здоровыми. Судя по их облику, активности и подвижности, им можно дать лет на двадцать меньше, чем на самом деле.

Один из способов сохранения такой жизнеспособности заключается в омоложении при помощи Даосского Самомассажа. Используя эту методику, даосы применяли внутреннюю энергию, или ци, для укрепления и омоложения органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, зубов, кожного покрова) и внутренних органов.

Сегодня техника *Даосского Омолаживающего Самомассажа* насчитывает приблизительно пять тысяч лет; до недавнего времени она принадлежала к числу тайных знаний, которые учитель передавал небольшой группе избранных учеников.

Обучаясь у многих известных даосских мастеров, Мантэк Чиа смог собрать по крупицам полученные знания и объединить их в целостный, логически завершенный метод.

УДК 615.85

ББК 53.59

© 1986 by Mantak & Manween Chia

Впервые издана в 1986 by Healing Tao Books

Originally English title: Chi Self-Massage: The taoist Way of Rejuvenation

ISBN 978-5-399-00106-7

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	11
ВНИМАНИЕ!.....	13
О МАСТЕРЕ МАНТЭКЕ ЧИА	15
ОТ АВТОРА	21
1. ПРЕИМУЩЕСТВА САМОМАССАЖА В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ	23
I. С отрицательными эмоциями можно справиться, укрепив органы чувств	26
II. Здоровые органы могут помочь изменить личные и эмоциональные качества	27
2. ОБЛАСТЬ АНУСА НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАНА С ЭНЕРГИЕЙ ОРГАНОВ	29
I. Сила, заключенная в промежности	???
II. Область ануса делится на пять зон	36
А. Срединная зона	36
Б. Передняя зона	36
В. Задняя зона	36
Г. Левая зона	41
Д. Правая зона	41
3. ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ	45
I. Ладони рук	47
II. Перикард	48

III.	Толстый кишечник	49
IV.	Основные линии ладони	50
V.	Пальцы руки и соответствующие органы (функции)	50
VI.	Конечности необходимо укреплять	52
VII.	Массаж рук как средство стимуляции потока ци	53
VIII.	Подготовка к проведению самомассажа	53
IX.	Выполнение самомассажа	54
X.	Соответствие пальцев рук чувствам, элементам (стихиям) и внутренним органам	63
4. САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ		65
I.	Голова	69
II.	Лицо	75
III.	Виски	83
IV.	Рот	84
V.	Глаза	85
VI.	Нос	102
VII.	Уши	109
VIII.	Десны, зубы и язык	115
IX.	Шея	125
X.	Плечи	134
5. ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ ИЗ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ЖЕЛЕЗ		137
I.	Вилочковая железа	138
IV.	Печень	143
V.	Желудок, селезенка и поджелудочная железа	143
VI.	Толстый и тонкий кишечник	146
VII.	Почки	149
VIII.	Крестец	151

6. САМОМАССАЖ КОЛЕНЕЙ И СТУПНЕЙ.....	153
I. Колени тоже служат накопителями вредных веществ	155
II. Ступни — это корни нашего тела	158
7. ЗАПОРЫ.....	163
I. Запоры — основная причина стресса	165
II. Чрезмерная сдержанность и замкнутость — это тоже своего рода запор	166
III. Запоры как причина преждевременного старения	167
V. Самомассаж в процессе дефекации	171
8. ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	175
I. Утро начинается с разминки	178
II. Каждый день проверяйте уровень своей энергии	180
III. Первое упражнение: Внутренняя Улыбка	181
IV. Каждый день избавляйтесь от энергетических блокад	183
V. Избавляйтесь от вчерашних продуктов жизнедеятельности	184
VI. Стимулируйте циркуляцию крови и ци в нижних конечностях	186
VII. Стимуляция венозного кровообращения	189
VIII. Тренировка связочного аппарата	190
IX. Растяжка связок шеи и спины	197
X. Очищение Девяти Отверстий Тела	197
XI. Очищение лица	201
XII. Массаж ступней	206
XIII. Чаще смотрите в зеркало	206
XIV. Вода как средство очищения	207
XV. Оптимально используйте свое время	208

XVI. Дополнительные упражнения	210
XVII. Как правильно спать	212
XVIII. «Как? Новые обязанности?!»	213
СИСТЕМА УНИВЕРСАЛЬНОГО ДАО	215
ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОМУ ДАО	216
КНИГИ МАНТЭКА ЧИА	217

1

Преимущества
самомассажа
в теории
и на практике

С древнейших времен и до сегодняшнего дня даосские учителя выглядят удивительно юными. Судя по их облику, активности и подвижности, им можно дать лет на двадцать меньше, чем на самом деле.

Один из способов сохранения такой жизнеспособности заключается в *Омоложении при помощи Даосского Самомассажа*. Используя эту методику, даосы применяли внутреннюю энергию, или *ци*, для укрепления и омоложения органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, зубов, кожного покрова) и внутренних органов.

Сегодня техника *Даосского Омолаживающего Самомассажа* насчитывает приблизительно пять тысяч лет; до недавнего времени она принадлежала к числу тайных знаний, которые учитель передавал небольшой группе избранных учеников. При этом сам учитель нередко знал лишь одну часть методики.

Обучаясь у многих известных даосских мастеров, я смог собрать по крупицам полученные знания и объединить их в целостный, логически завершенный метод.

Занимаясь Даосским Омолаживающим Самомассажем всего лишь 5–10 минут в день, вы сможете значительно улучшить состояние здоровья, — в частности, комплекцию, зрение, слух, состояние носовых пазух, оздоровить десны, зубы и язык, а также укрепить общую выносливость вашего организма.

I. С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ, УКРЕПИВ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Эффект *Омолаживающего Самомассажа* заключается в удалении энергетических блокад (тромбов) из меридианов, или энергетических каналов, соединенных с различными органами чувств и жизненно важными системами. Это достигается за счет использования уникальной даосской техники поднятия энергии (ци) от половых органов и области ануса к лицу, рукам и органам чувств, с последующим перераспределением ци по определенным частям тела.

Органы чувств тесно связаны с определенными внутренними и внешними органами человеческого тела. Считается, что эти органы отвечают за накопление и образование как положительных, так и отрицательных эмоций. Следовательно, укрепляя органы чувств, мы можем добиться лучшего контроля над собственными отрицательными эмоциями.

Органы чувств первыми воспринимают воздействие внешнего мира; в результате этого у нас, в частности, может возникать ощущение напряжения, гнева или страха. В свою очередь, эти отрицательные воздействия, привнесенные извне, влияют на органы нашего организма и нервную систему.

Укрепляя органы чувств, мы сможем предупредить появление избыточного количества отрицательных воздействий, влияющих на наше состояние.

II. ЗДОРОВЫЕ ОРГАНЫ МОГУТ ПОМОЧЬ ИЗМЕНИТЬ ЛИЧНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

За десять лет преподавания этой простой техники самомассажа я имел возможность наблюдать за тем, как люди используют эту древнюю даосскую мудрость для улучшения эмоциональной, личной и общественной сторон жизни.

Так, у одного из занимающихся часто возникало сильное ощущение страха, которое затем легко переходило в ярость. Это делало человека вялым, раздражительным; он жаловался на боли в желудке. Стоит ли говорить, что при таком самочувствии человек вряд ли может быть общительным, дружелюбным, расположенным к другим?!

Через пару недель, в течение которых занимающийся выполнял *Внутреннюю Улыбку*, *Звук Печени* и массаж печени и желудка, его состояние значительно улучшилось,

он перестал быть угрюмым и начал более дружелюбно относиться к окружающим.

Этот человек рассказал мне, что за время занятий в моей группе у него значительно улучшились отношения с членами семьи, особенно с детьми. Теперь ему не нужно было употреблять спиртное, чтобы заглушить чувство боли и избавиться от изматывающего постоянного стресса. Его работодатель и коллеги по работе также заметили сдвиги к лучшему, и вскоре несколько сотрудников этого человека решили последовать его примеру и изучить *Омолаживающий Самомассаж*.

Однажды мой секретарь оплатила курс занятий для своей коллеги, надеясь, что это позволит той лучше справляться со стрессом на работе. После курса занятий эта знакомая сказала мне, что техника самомассажа оказалась самым выгодным вложением в ее жизни, так как теперь эмоциональные всплески сотрудников больше не оказывают на нее влияния.

Благодаря удивительной по красоте и сложности конструкции рук и пальцев человек способен создавать своими передними конечностями самые сложные орудия. Однако руки имеют еще одно, высшее предназначение: исцелять. Зная основные точки на руках и пальцах, вы сможете стимулировать органы своего тела, поддерживая их в здоровом и работоспособном состоянии.

I. Ладони рук

Ладони служат «перекрестками», на которых пересекаются все основные маршруты движения ци. Поэтому ладонь может служить излучателем жизненной силы, с помощью которой вы в состоянии излечить себя или кого-либо другого. Вместе с тем ладонь может и воспринимать энергию извне, направляя ее в кости скелета и основные внутренние органы.

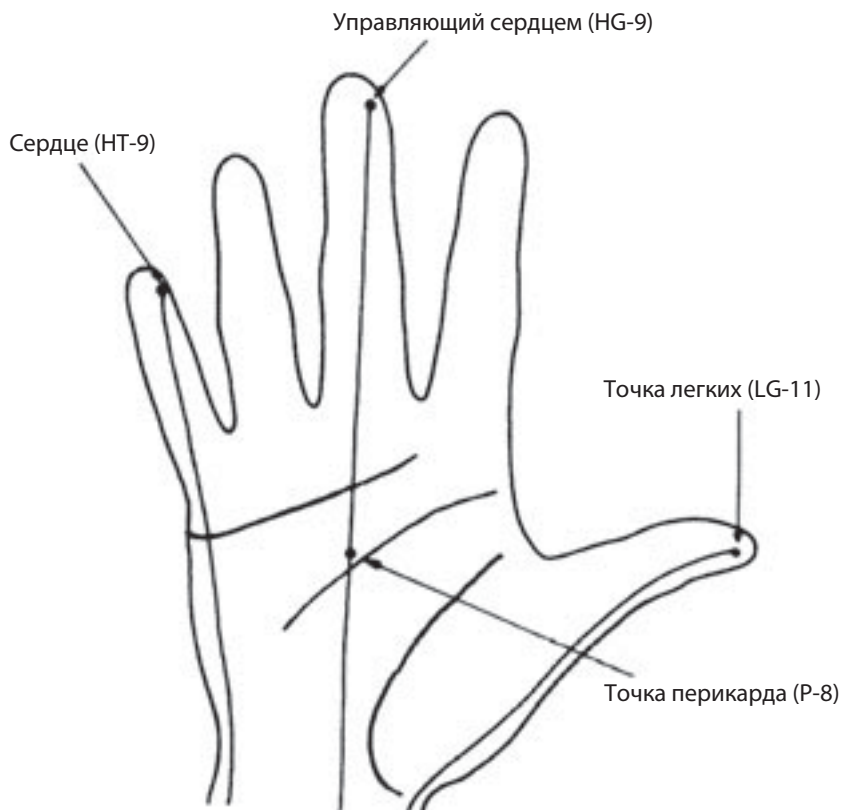


Рис. 3-1. Точка перикарда

II. Перикард

Точка перикарда (P-8) является основным местом концентрации энергии. Вы можете собирать энергию в этой точке, направляя из нее мощные импульсы (рис. 3-1).

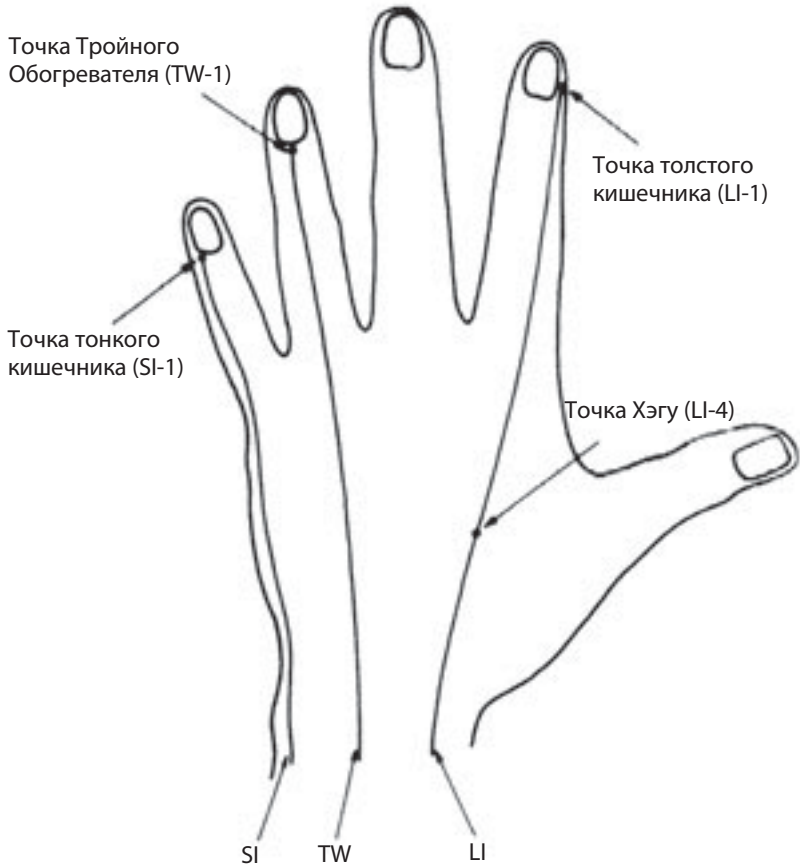


Рис. 3-2. Точка Тройного Обогревателя (TW-1)

III. Толстый кишечник

Точка толстого кишечника LI-4 — основная точка, управляющая болевыми ощущениями во всем теле, особенно в органах чувств (глазах, ушах и носу), и приступами головной боли (рис. 3-2).



Рис. 3-3. Три основные линии ладони

IV. Основные линии ладони

Три основные линии ладони — это линия Жизни, линия Интеллекта и линия Чувств (рис. 3-3).

V. Пальцы руки и соответствующие органы (функции)

С помощью меридианов пальцы соединяются с определенными органами нашего организма (рис. 3-4). Сус-

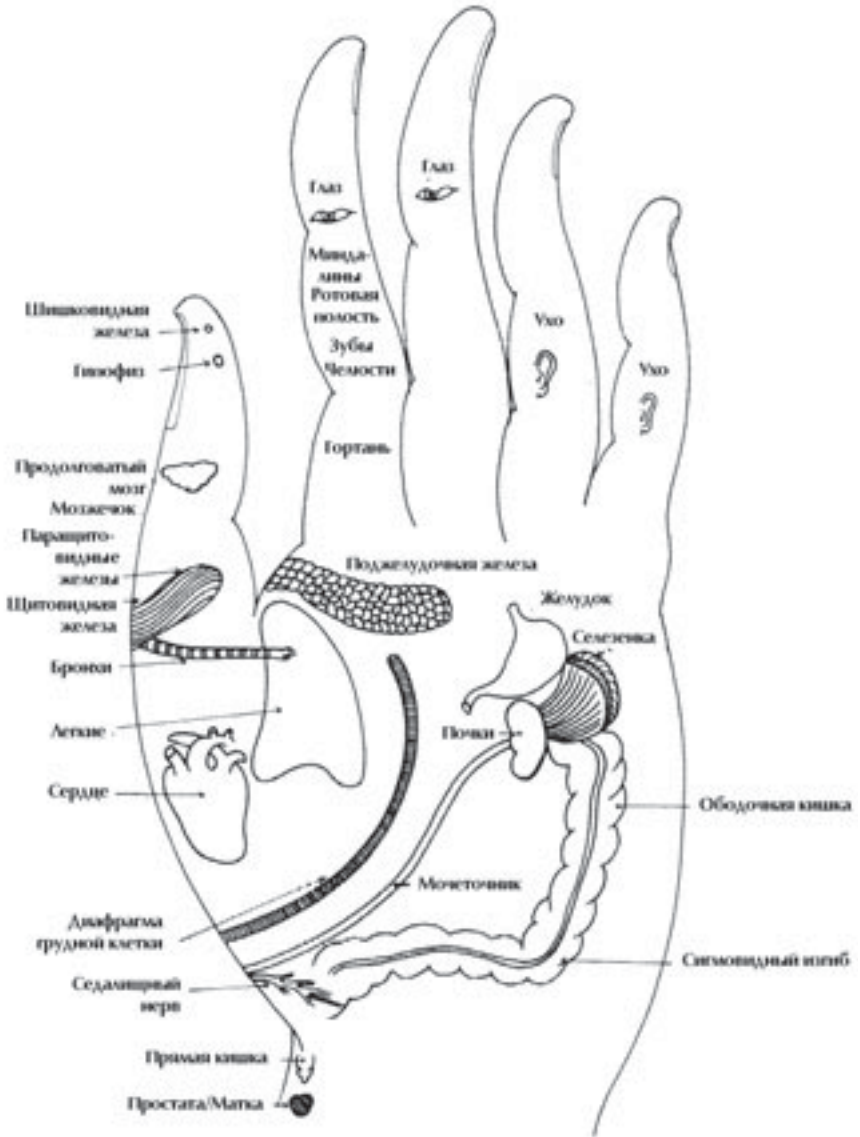


Рис. 3-4. Кисть руки и точки на ней, связанные с соответствующими меридианами внутренних и наружных органов тела

тавы пальцевых фаланг также соотносятся с отдельными частями внутренних и наружных органов, соответствующими чувствами и эмоциями.

VI. Конечности необходимо укреплять

Укрепление конечностей способствует стимуляции внутренних и наружных органов. Кончики пальцев пронизаны множеством капиллярных сосудов (рис. 3-5).

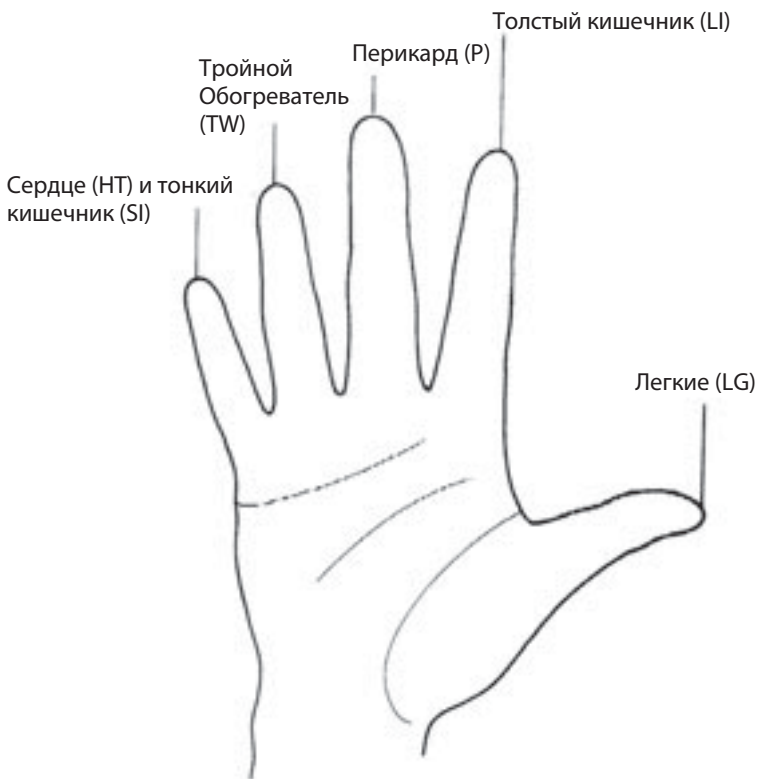


Рис. 3-5. Укрепление пальцев конечностей помогает стимуляции соответствующих органов

По мере старения и при условии недостаточных физических нагрузок движение ци внутри тела ухудшается, на пути энергии возникают блокады. Это может нарушить кровообращение и привести к затвердению стенок сосудов.

Когда мы ощущаем прохладу, первыми холодеют кисти рук. Поэтому, если вам необходимо быстро согреться, вначале разогрейте руки и ступни.

VII. Массаж рук как средство стимуляции потока ци

Массирование рук и ладоней улучшает циркуляцию ци по соответствующим меридианам и способствует гармоническому улучшению функций дыхания, крово- и лимфообращения, а также пищеварения.

VIII. Подготовка к проведению самомассажа

1. Приступайте к самомассажу не раньше чем через час после приема пищи.

2. Выполняйте самомассаж непосредственно после *Внутренней Улыбки* или произнесения *Шести Целительных Звуков**.

Для большего эффекта рекомендуется дополнительно выполнить перед самомассажем медитацию *Микрокосмическая Орбита* или медитации *Слияния Пяти Эле-*

* Подробное изложение техники *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков* см. книгу М. Чиа. Трансформация стресса в жизненную энергию (М.: «София», 2009).

ментов* (при условии, что эти медитативные техники вам хорошо известны).

3. Сядьте удобно на краю стула. Убедитесь, что ступни ног плотно прижаты к поверхности пола. Если на вас надет пояс — расстегните его. Снимите часы, очки и туфли.

4. Промассируйте каждую область шесть-девять раз. В случаях местных болезненных ощущений длительность массажа рекомендуется увеличить.

5. Тем, кто по какой-либо причине не может вставать с постели, советуем выполнять самомассаж не вставая.

IX. Выполнение самомассажа

A. Направьте поток ци к рукам (рис. 3-6)

1. Сделайте вдох, одновременно сжимая влагалище (или яички), ягодичные мышцы и соответствующую зону ануса (то есть переднюю, заднюю, правую, левую, срединную) или всю область анального отверстия целиком.

Не огорчайтесь, если поначалу вы не сможете выполнять сжимание избирательно, — в процессе занятий вы научитесь этому.

В принципе, сжимать необходимо ту часть области анального отверстия, которая соответствует расположению массируемой части (органа) тела. Например, при самомассаже левого легкого вам необходимо сжимать левую часть ануса.

* М. Чиа. Слияние Пяти Стихий. М.: «София», 2009.

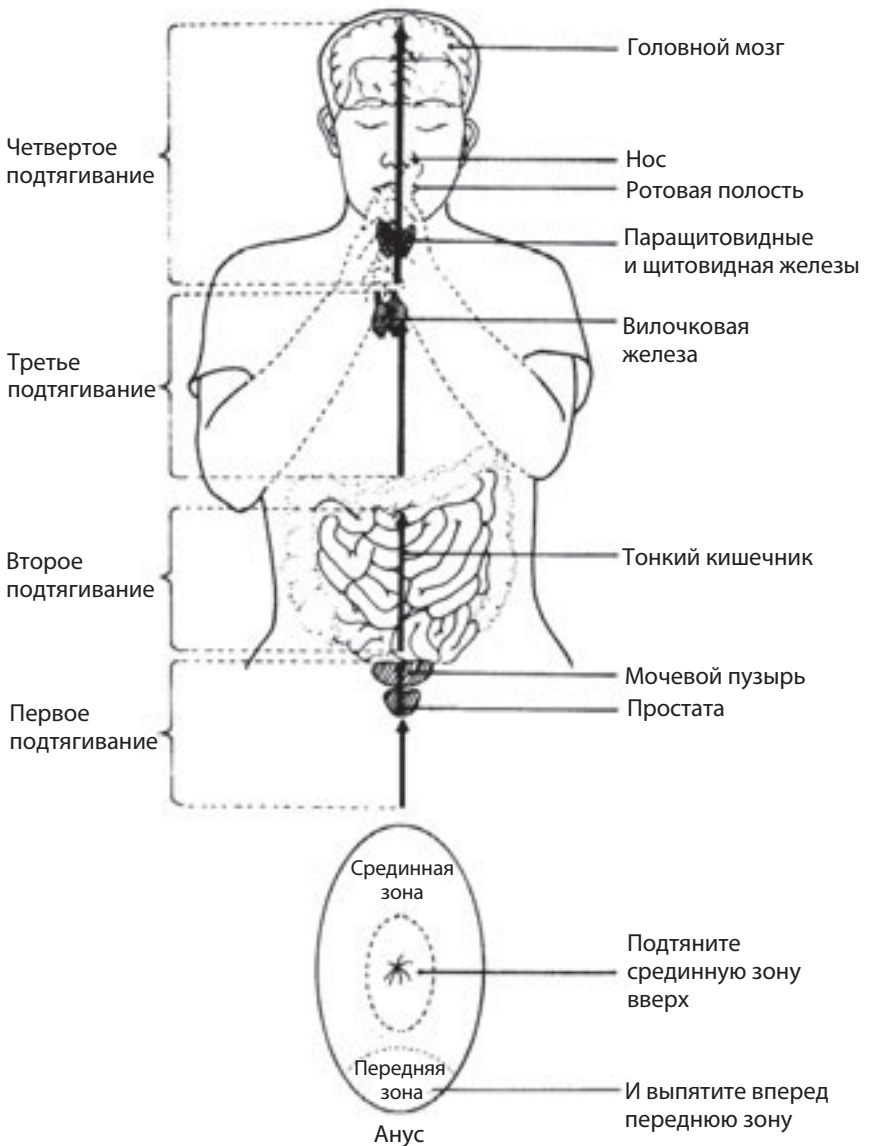


Рис. 3-б. Наполнение рук энергией ци

2. Задержав дыхание, продолжайте сжимать указанные части тела; одновременно плотно сомкните зубы, прижимая кончик языка к верхнему нёбу и с силой растирая руки.

При этом стимулируются все двенадцать энергетических каналов, приходящих к ладоням.

3. Продолжайте энергично растирать руки, сохраняя задержку дыхания и сжимая мышцы в области заднего прохода.

Почувствуйте, как сильное тепло приливает к лицу. Одновременно мысленно представьте, как поток энергии струится в ваши руки.

4. Когда руки и лицо достаточно разогреются, направьте свое внимание в нужную область самомассажа.

Массируйте эту часть тела, пока не ощутите необходимость снова вдохнуть.

Теперь сделайте выдох и немного подышите в нормальном ритме. *Улыбнитесь* себе, сконцентрировав свое осознание на только что промассированной части тела. Почувствуйте, что она буквально «пышет жаром» и наполнена струящейся энергией ци.

5. Повторите всю процедуру полностью для каждой массируемой части тела или пока ваши руки не станут прохладными.

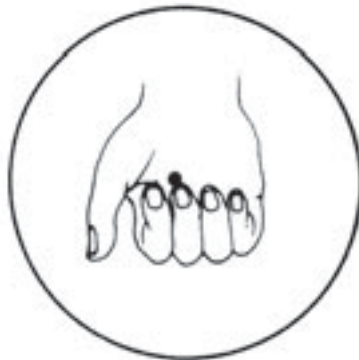
Помните, что для эффективного самомассажа ваши руки всегда должны быть разогретыми; холодные и влажные руки сводят воздействие массажа на нет.

Б. Самомассаж рук

Всегда начинайте самомассаж интенсивным растиранием рук до появления ощущения сильного тепла.

1. Промассируйте точку перикарда (P-8). Для этого кончиком большого пальца надавите посередине ладони, совершая им круговые движения (рис. 3-7).

2. Промассируйте точку Хэгу (LI-4).



Если согнуть пальцы руки так, чтобы их кончики упирались в ладонь, то кончик среднего пальца окажется как раз на точке перикарда

Рис. 3-7. Массаж точки перикарда

Выполняйте массаж круговым движением кончика большого пальца, прикладывая большее усилие в направлении пястной кости указательного пальца.

Обнаружив болевую точку, с помощью интенсивного массажа добейтесь исчезновения боли (рис. 3-8).

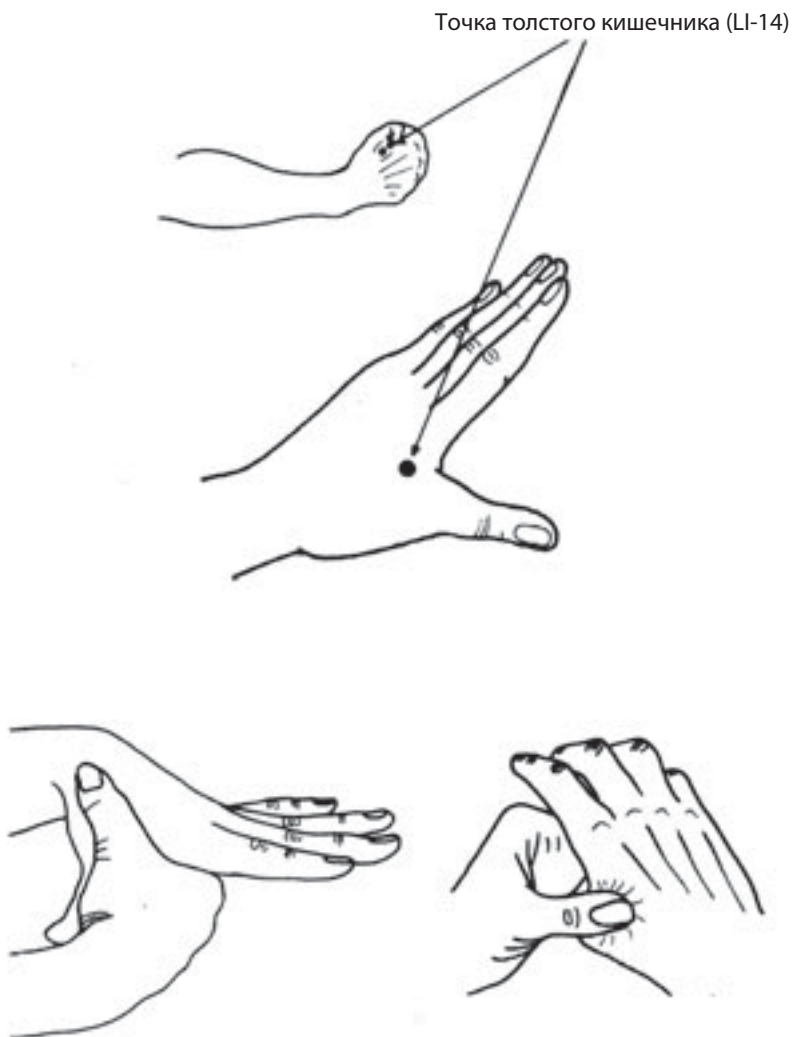


Рис. 3-8. Массирование точки LI-14

3. Промассируйте основные линии ладони, используя для этого большой палец.

Массирующее движение должно направляться к большому пальцу массируемой руки и вдоль него.

Если при этом вы обнаружите болезненную точку — добейтесь устранения боли, тщательно массируя это место (рис. 3-9).

4. Массируйте тыльную сторону ладони.

Для этого кончиками всех пальцев (за исключением большого) надавливайте вдоль пястных костей с тыльной стороны ладони.

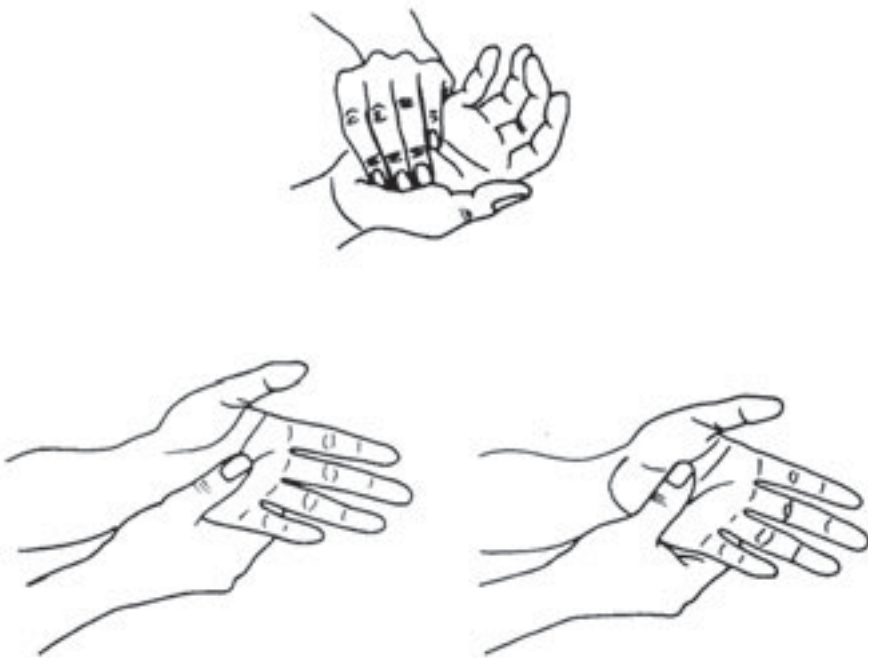


Рис. 3-9. Массаж основных линий ладони

Обнаружив места с повышенной чувствительностью, поработайте над ними более длительно, добиваясь исчезновения болезненных ощущений (рис. 3-10).



Рис. 3-10. Массаж тыльной стороны ладони

5. Помассируйте пальцы (не забывайте всегда растирать ладони и пальцы, чтобы они были теплыми).

Для этого пальцами правой руки захватите большой палец левой руки и затем сдавите палец, зафиксируйте надавливание и передвиньтесь чуть выше.

Цикл массажа для каждого пальца состоит из трех—шести действий, описанных выше.

Начинайте с левой руки, заканчивая пальцами правой; работая с каждым пальцем, старайтесь промассировать каждую фалангу — этот вид массажа значительно улучшает способность контролировать собственные эмоции (рис. 3-11).

К примеру, если вы напуганы или не можете избавиться от бессознательного страха, захватите пальцами одной руки мизинец другой и начните массаж.

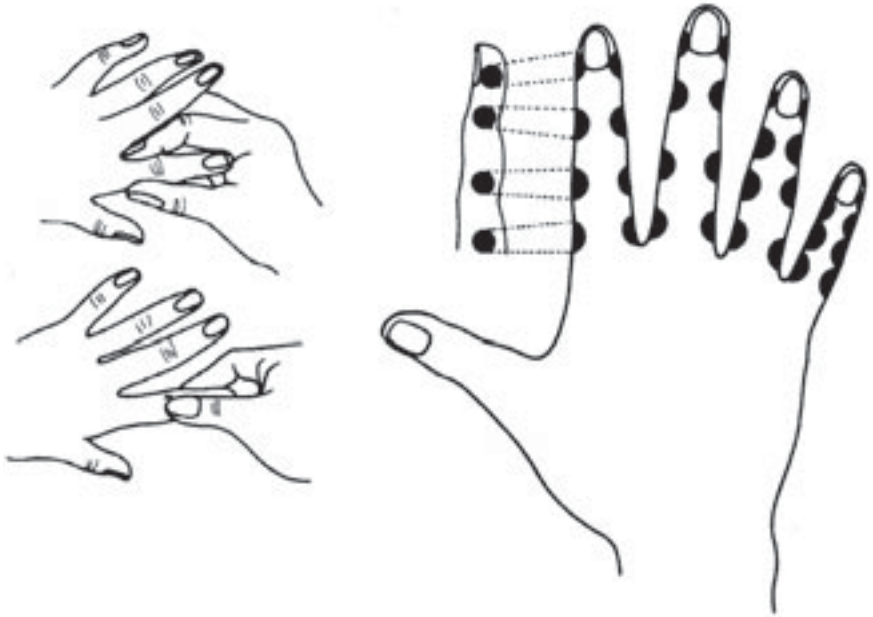


Рис. 3-11. Массаж пальцев

Начинайте с левой руки, заканчивая правой.

Это упражнение хорошо помогает в сложных психологических ситуациях, связанных, например, с необходимостью говорить перед большим скоплением людей, во время интервью или в процессе важных деловых переговоров.

Дополнительный эффект достигается при одновременном произнесении *Целительных Звуков Сердца и Почек*.

На безымянном пальце есть точки, позволяющие контролировать чувство гнева; если вы ощущаете, что вот-вот собираетесь рассердиться, — помассируйте безымянные пальцы несколько раз — и вы поймете, что ярость внутри вас уже утихла.

Лучше всего контролировать отрицательные эмоции, ежедневно выполняя *Внутреннюю Улыбку* и *Шесть Целительных Звуков*.

Например, многие мои ученики так или иначе подвержены курению, употреблению спиртного или наркотиков. Вещества, которые поглощает организм в результате этих дурных привычек, безусловно токсичны; они оседают во внутренних органах и поражают нервную систему, искусственно стимулируя употребляющего к воображаемой сверхактивности. В результате человек на короткое время становится одурманенным.

Но как только воздействие токсинов заканчивается, человек наполняется энергией низкого уровня и превращается в издерганный комок нервов.

Чтобы справиться с этим, можно применить технику *Внутренней Улыбки* и *медитацию «Микрокосмическая Орбита»*, одновременно обхватив свой палец, лучше всего — безымянный.

Такой способ позволяет успокоиться и обрести внутреннее равновесие, поэтому многие люди используют его, чтобы избавиться от привычки к наркотикам, табаку или спиртному.

Итак, даосские методики дают изучающему их необходимую силу, чтобы очистить свой организм от накопившихся вредных веществ и избавиться от дурных привычек.

XI. ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА

А. Глаза

Если у вас есть время, обязательно проделайте *Даосский Омолаживающий Самомассаж*.

Как правило, в повседневной жизни от нашего внимания ускользают самые простые вещи — такие, например, как необходимость очищения лица и глаз воздухом и водой.

Лицо моют практически все; мало кто моет глаза.

Когда мы работаем на улице долгое время, частички пыли и мелкие соринки попадают в глаз и засоряют слезные протоки; поэтому необходимо регулярно массировать последние.

Промывайте глаза прохладной и чистой (кипяченой) водой.

Лучше всего использовать небольшой тазик, в который можно погрузить лицо целиком.

Опустив лицо в воду, откройте глаза и поворачивайте ими в разные стороны, чтобы вода смыла пыль и соринки (рис. 8-14).

Такое упражнение хорошо помогает избавиться от сонливости.

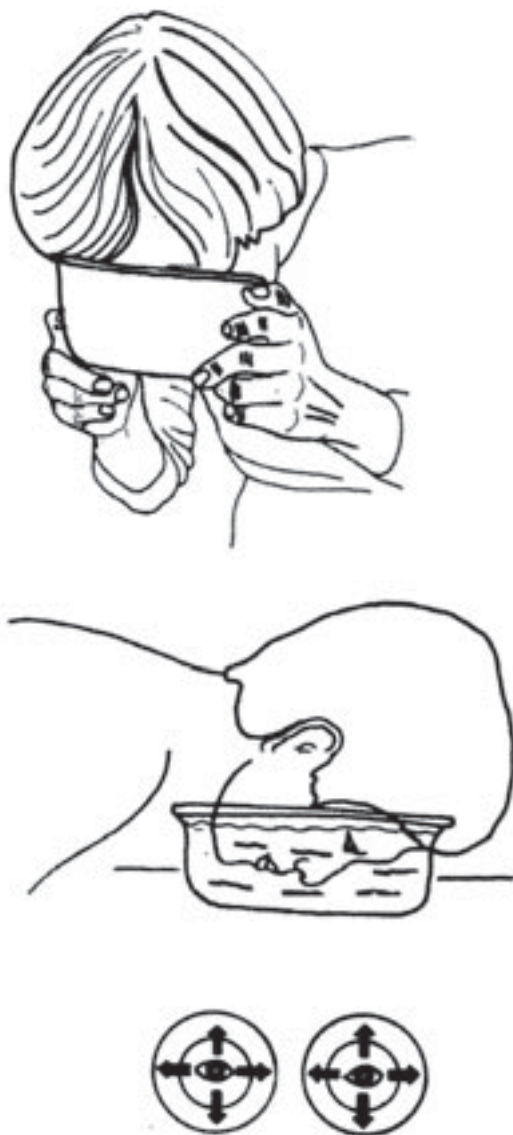


Рис. 8-14. Регулярно очищайте глаза, нос и лицо

Б. Нос

Нос является органом, через который в наше тело поступает жизненная сила воздуха; отсюда понятно, почему говорят, что здоровый нос — ключ к долголетию.

Закончив очищение глаз, вновь наполните тазик водой и погрузите туда лицо.

Немного вдохнув воду ноздрями, с силой вытолкните ее.

Поначалу вы можете втянуть слишком много воды и это вызовет у вас кашель. Но с опытом вы научитесь втягивать воду носом и выплевывать ее через рот.

Если вам трудно делать это одновременно двумя ноздрями, поочередно закрывайте одну ноздрю, втягивая воду другой.

Не бойтесь неприятных ощущений: ведь нос — это наша дымовая труба, и если мы не будем вычищать из нее сажу, ничего хорошего из этого не получится.

В. Зубы

Очень полезно массировать зубы и десны грубой солью (рис. 8-15).

Чисто вымытый палец обмакните в воду и опустите в соль, а затем начните растирать зубы и десны.

Следите, чтобы ноготь на пальце не был слишком длинным.



Рис. 8-15. Массируйте зубы и десны грубой солью

Десны массируют как снаружи, так и изнутри. Помните, что слабые, рыхлые десны являются основной причиной проблем с зубами.

Очень важно также массировать язык (рис. 8-16; см. также главу 4).



Рис. 8-16. Массируйте язык чистым пальцем или специальной ложечкой-скребком

Г. Уши

Регулярное очищение ушей улучшит ваш слух и предотвратит его утрату. Для этого возьмите чистое влажное полотенце и энергично разотрите наружную и внутреннюю поверхность ушных раковин.

Очистите слуховые каналы (см. также главу 4).

Д. Шея

Возьмите чистое и влажное полотенце и разотрите им шею до ощущения сильного тепла.

Почувствуйте, как ци с новой силой движется внутри шеи.

Помните, что шея — лучший индикатор возраста, и не забывайте уделять ей внимание.

Е. Массаж волосистой части головы

Всегда находите время для аккуратного, но энергичного массажа скальпа с помощью щетки.

XII. МАССАЖ СТУПНЕЙ

С помощью полотенца энергично массируйте ступни. Растирайте их до ощущения тепла и усиления движения ци.

XIII. ЧАЩЕ СМОТРИТЕСЬ В ЗЕРКАЛО

Мы привыкли пользоваться зеркалом, когда расчесываемся; женщинам зеркало необходимо во время макияжа. Но в даосизме зеркало применяется и для того, чтобы рассмотреть свой собственный характер, увидеть личностные качества и даже определить собственное будущее.

В зеркале можно увидеть, что произойдет сегодня, и даже предопределить свои соответствующие действия.

Определять будущее с помощью зеркала непросто; для этого нужно довольно много учиться.

Вглядываясь в зеркало, мы способны определить свое физическое и эмоциональное состояние, заметить неполадки с теми или другими органами. Во всяком случае, если вы увидите, что выглядите старше своих лет, возможно, это подвигнет вас заняться своим здоровьем.

Всмотритесь в отражение. Какое оно: злое, расстроенное, неприятное, наводящее страх?

Попробуйте изменить выражение лица, чтобы оно лучилось счастьем, улыбкой и радостью.

Посмотрите на уголки рта — если они опущены, помассируйте их, чтобы они поднялись вверх (перед массажем всегда разогревайте руки).

XIV. ВОДА КАК СРЕДСТВО ОЧИЩЕНИЯ

Лучший способ очищать свой организм по утрам, предупреждая заболевания и плохое самочувствие, — это выпивать определенное количество чистой воды за один-два часа до завтрака. Вода смывает все вредные отложения в системе пищеварения и очистит ваш кишечник.

Очищаться с помощью воды лучше всего по утрам, выпивая от двух до четырех стаканов чистой (при необходимости — кипяченой) воды.

Выпив воду, подвигайтесь: походите, попрыгайте или сделайте небольшую пробежку.

Полезно заняться массажем брюшной полости, чтобы вода проникла во все отделы кишечника и смыла собравшуюся там слизь и токсины.

Не пейте после приема пищи и перед сном — это не принесет пользы, а ночью вас непременно разбудит желание сходить в туалет.

XV. ОПТИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ

А. Найдите время заняться собой

Как только вы разучите основные упражнения, весь комплекс не займет у вас больше десяти минут.

Если у вас совсем нет времени, проделайте основные движения: помассируйте волосистую часть головы, освободите слезные протоки, разотрите лицо и шею, похлопайте себя в области вилочковой железы и почек, под коленями и разотрите ступни.

Для *Даосского Омолаживающего Самомассажа* всегда найдется немного времени. Используйте каждую свободную минуту для массажа рук и ног. Вскоре вы убедитесь, что это благотворно сказывается на вашем здоровье.

Б. Когда за рулем клонит в сон

Если вам приходится бороться со сном, когда вы ведете машину, очень полезно проделать упражнение «Постукивание по зубам». Кроме того, поднимите плечи вверх, сжимая шею, подтяните кверху анус, чтобы оживить работу почек; усилить кровообращение (а значит,

избавиться от сонливости) можно, крепко взявшись мизинцами рук за руль.

В. Советы операторам компьютеров и тем, кто работает за письменным столом

Работа, связанная с долгим сидением, делает особенно важными упражнения для глаз, шеи и почек. Работая за компьютером или письменным столом, очень полезно выполнять *Внутреннюю Улыбку* и *Даосский Омолаживающий Самомассаж*.

В частности, через каждый час или два закрывайте глаза и массируйте их через веки. Очень хорошо произвести постукивание в области почек и копчика.

Г. Сидя перед телевизором

Используйте время просмотра телепередач для выполнения энергетического массажа с помощью ци.

Уделите внимание своим рукам и ступням.

Д. Про обувь

Сегодня люди по разным причинам предпочитают носить закрытую обувь, которая ухудшает дыхание кожи ног. В связи с этим целесообразно, улучив минутку, снять обувь и носки и помассировать ступни.

Е. Вечерние упражнения

Каждый вечер перед сном не забывайте опустить ступни в горячую воду на пять-десять минут, а затем растереть насухо. Растирая ступни полотенцем, сделайте *Шесть Целительных Звуков* по три раза каждый (по-

дробнее об этом см. в книге М. Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию»).

XVI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Современный человек получает слишком мало физических нагрузок, проводя много времени в неподвижности. Между тем это время можно использовать себе во благо.

1. Если вы находитесь за рулем, соблюдайте осторожность и разумно выбирайте упражнения, которые не отвлекают вас от основного занятия.

2. Шея является наиболее подверженной напряжению частью тела. Именно из-за перенапряжения мы испытываем повышенную нервозность. Поэтому при малейших признаках напряжения в области шеи постарайтесь проделать несколько упражнений.

Вдохните, втягивая шею в плечи; сдавите шею плечами, одновременно сводя лопатки. Затем напрягите дельтовидные мышцы и позвоночник.

Выдержав несколько секунд, расслабьтесь и опустите плечи.

3. Держась руками за сиденье, подтяните переднюю стенку брюшной полости к позвоночнику, опустив подбородок на грудь и вогнув таз и копчик.

На несколько секунд напрягите мышцы спины (особенно в области почек), затем расслабьтесь: вы тут же почувствуете, как ци заструилась с новой силой по туловищу.

Следите, чтобы позвоночник всегда был расслаблен. Это позволит ци беспрепятственно циркулировать в организме.

4. Сядьте на руки, развернутые ладонями кверху, — это оживит энергетический потенциал всего тела. Почувствуйте, как ци поднимается из ладоней и пальцев вверх по позвоночнику.

5. Сжимание пальцев рук позволяет избавиться от чувства страха, беспокойства, гнева и других отрицательных эмоций. (См. также раздел «Массаж пальцев».)

6. Очищение зубов и постукивание по ним отлично помогает прояснить разум.

Если вы чувствуете сонливость, неспособны сосредоточиться и т. п. — вспомните описанную методику очищения зубов. (См. также раздел «Зубы».)

7. Подтягивание кверху различных зон анальной области позволяет отлично стимулировать различные внутренние органы.

При чувстве усталости или истощения сожмите левую и правую зоны анальной области и направьте поток ци к почкам, обернув этот орган в энергетический «кокон».

Это упражнение увеличивает энергию жизненной силы и стимулирует выведение токсинов из организма.

Сжимание правой зоны ануса помогает стимулировать печень, способствует решительности и очищению организма.

Полезно также сжать правую и левую зоны ануса, направляя ци к легким.

XVII. КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ

1. При запорах рекомендуется выполнять массаж брюшной полости перед тем, как лечь спать.

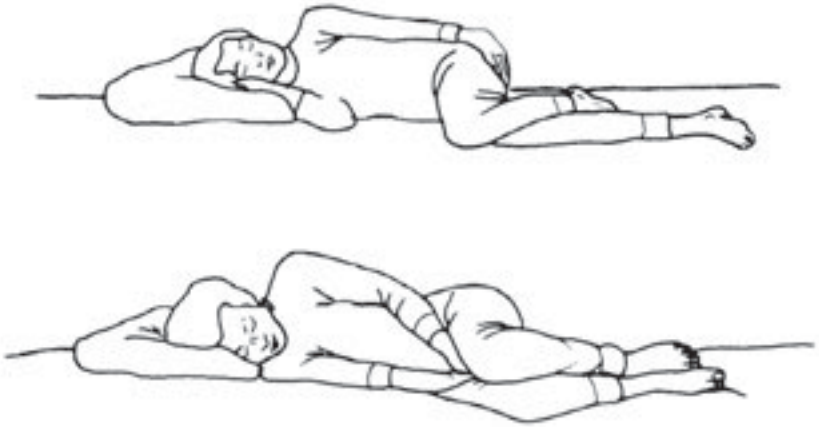
2. Если вы привыкли спать на спине, несильно раскиньте руки и ноги, слегка зажав большие пальцы рук остальными пальцами.

3. Вам нравится спать на боку? Тогда постарайтесь укладываться на правый бок, распрямив спину и согнув левую ногу; правая нога должна быть выпрямлена, а ладонь правой руки — находиться под головой (но не закрывать ухо). Левую ладонь положить на область пупка.

4. В позе лежа на боку можно также подогнуть обе ноги, сложив руки между ногами.

5. Белье, в котором вы спите, не должно быть тесным. Хорошо также выбрать подходящую подушку, которая поддерживает не только голову, но и шею.





6. Некоторые цветы в спальне улучшают сон; однако избегайте сильно пахнущих, которые могут вызвать бурные сновидения и неприятные ощущения утром.

XVIII. «КАК? НОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ?!»

Основа любой программы самосовершенствования заключается в настойчивых и регулярных занятиях. Безусловно, это требует внутренней самодисциплины. Вместе с тем даосизм имеет преимущество, которое заключается в гибкости подхода, легкой приспособляемости к конкретным жизненным условиям.

Благодаря этому вы можете построить свою программу занятий в соответствии с привычным распорядком дня. Не старайтесь выполнить абсолютно все упражнения за минимально возможный период времени.

Если у вас есть время на произнесение лишь *Звуков Легких и Печени* — ограничьтесь этим (но не делайте этого на ночь, поскольку в отдельности эти звуки стимулируют организм и вы не сможете заснуть).

У вас есть буквально две минуты? Выполните *Внутреннюю Улыбку*, окатив себя с ног до головы «водопадом улыбочивой энергии».

Если вы читаете, пишете или делаете иную работу, требующую напряжения зрения, — отвлекитесь ненадолго, чтобы поупражнять глаза.

Короче говоря: сделайте *Даосский Омолаживающий Самомассаж* составной частью распорядка дня, привыкните к регулярной заботе о собственном организме.

Эти упражнения ни в коем случае нельзя рассматривать как еще одну неприятную обязанность; они существуют для расслабления и улучшения самочувствия, но не для того, чтобы вызывать чувство вины, когда не успеваешь сделать их.

Научитесь по-доброму играть с собой, творчески внедряя упражнения в канву повседневности, — и тогда вы станете более счастливыми, обретете покой, жизненную силу и привлекательность.