

Дао-Инь: даосская йога

Уникальная система управления
жизненной энергией



Мантэк Чиа

СОФРИЯ

Мантэк Чиа

Дао-Инь: даосская йога

Уникальная система управления
жизненной энергией

УДК 615.85
ББК 53.59
Ч-58

Чиа Мантэк

Ч-58 Дао-Инь: даосская йога. Уникальная система управления жизненной энергией / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 240 с.

ISBN 978-5-399-00386-3

Дао-Инь (даосская йога) — уникальная система упражнений для восстановления здоровья и достижения долголетия. В переводе с китайского означает «направлять энергию Ци с помощью силы ума-глаз-сердца». Все упражнения Дао-Инь выполняются с целью удалить из организма негативную энергию и насытить его жизненной силой.

Упражнения Дао-Инь просты, не требуют предварительной физической подготовки и не имеют ограничений по возрасту. Их эффективность подтверждена веками.

УДК 615.85
ББК 53.59

Mantak Chia
Energy Balance through the Tao
Exercises for Cultivating Yin Energy
Copyright © 1999, 2005 by North Star Trust

Публикуется с разрешения Inner Traditions International (США)
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

ISBN 978-5-399-00386-3

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение Дао-Инь в практику	11
Предисловие. Поэзия движений	13
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ДАО-ИНЬ.	17
Глава 1. Человек, природа, Вселенная и Дао-Инь.	19
Дао-Инь означает «Направление энергии»	20
Позы, движения и Ци	25
Глава 2. История Дао-Инь.	27
Здоровье, предупреждение болезни и долголетие	28
Животные и Дао-Инь	30
Глава 3. Дао-Инь и Система Вселенского Дао	33
Дао-Инь: неотъемлемая часть полной даосской практики	33
Принципы Дао-Инь.	35
Дао-Инь и медитация	37
Глава 4. Физическая польза от Дао-Инь.	39
Поясничная мышца: задняя сторона даньтяня	40
Почки: партнеры поясничной мышцы.	45
Диафрагма.	48
Сухожилия: гибкость и сила	51
Глава 5. Сознание даньтяня: второй мозг.	55
Изучение новых движений	59

Глава 6. Подготовка и общие указания	63
Общие указания	64
ЧАСТЬ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДАО-ИНЬ.....	67
Глава 7. Комплекс 1. Создание фундамента: сознательное дыхание, уравновешивание энергии, приведение в надлежащее состояние позвоночника и поясничной мышцы	69
Полное дыхание тела	70
Река течет в долину	78
Вода поднимается, огонь опускается	80
Активизация Бурлящих родников	80
Активизация Лаогун, точек перикарда	81
Медитация лотоса	82
Обезьяна отдыхает с поднятыми в воздух коленями	86
Крокодил поднимает голову	87
Обезьяна сжимает колени	89
Обезьяна расталкивает колени	91
Обезьяна молится локтями	92
Поза, противоположная «Молитве локтями»:	
Сжатие коленей	94
Скручивание тела подобно змее	95
Обезьяна колышет ногами	96
Глава 8. Комплекс 2. Дальнейшее приведение в порядок позвоночника и поясничных мышц, смеющаяся лимфа и сила круговой мышцы	99
Натягивание лука 1 и 2	99
Этап 1. Уравновешенный лук	100
Этап 2. Полный лук	100
Гора поднимается из моря	102
Сверчок отдыхает на цветке	103
Змея скручивается вокруг Точки крыла	105
Ребенок играет и смеется	107
Ласточка расправляет свои перышки	109

Развитие осознания и координации круговых мышц	111
Обезьяна обнимает колени, часть 1.	115
Обезьяна обнимает колени, часть 2.	118
 Глава 9. Комплекс 3. Дух влюбленной кобры — развитие силы-и	 121
Дельфин поднимает хвост.	122
Полет во сне.	123
Любовный ритуал кобры	124
Простой любовный ритуал кобры.	125
Основной любовный ритуал кобры	128
Больше чем просто физические движения	131
Причудливый любовный ритуал кобры	134
Кошка и Кошка, впавшая в уныние	135
Суть ритуала: внутренний расцвет	136
Открытие позвоночника	138
Павлин смотрит на свой хвост.	139
Обезьяна поворачивает позвоночник к ноге наружу.	142
Обезьяна поворачивает позвоночник к ноге внутрь.	147
 Глава 10. Комплекс 4. Открытие меридианов, удаление блокировок Ци в брюшной полости, увеличение содержания кислорода в крови	 149
Обезьяна гладит живот и руки	150
Обезьяна чистится от подошв до макушки, потом чистит спину	152
Обезьяна соединяет Бурлящие родники с почками.	154
Гребля в лодке	156
Обезьяна прогибает спину подобно кобре.	158
Этап 1. Подъем с коврика.	158
Этап 2. Подъем с поднятых пяток	158
Этап 3. Подъем с колен	159
Дыхание пустой силы Дао-Инь.	162
Упражнения Дыхания пустой силы	164
Упражнение 1. Округленный рот	164
Упражнение 2. Выдвинутая челюсть	169

Упражнение 3. Усовершенствованное перекачивание в брюшной полости	171
Дыхание пустой силы в сочетании с Дао-Инь	172
Варианты Дыхания пустой силы для упражнений Дао-Инь	173
Тигр, отдыхающий в тени	174
Приседающая обезьяна	175
Змея, показывающаяся из кустов	175
Гигантская черепаха, входящая в пещеру	176
Черепаха, появляющаяся из моря	179
 Глава 11. Комплекс 5. Прямызна в кривой — растягивание и развитие сухожилий	 181
Фазан расправляет крылья	182
Подготовительные упражнения: Скручивание большого пальца с использованием противодействующей силы	182
Подготовительное упражнение: Скручивание мизинца с использованием противодействующей силы	183
Фазан расправляет крылья	185
Короткие версии «Фазана, расправляющего крылья»	190
Вариант: Руки спереди	190
Вариант: Руки в стороны и вниз	193
Дракон вытягивает хвост, когти в сторону	193
Дракон вытягивает хвост, когти кверху	196
Дракон вытягивает хвост, когти в обе стороны	198
Дракон вытягивает хвост, когти вперед	200
Натяжение лука и испускание стрелы	201
Бамбук, раскачивающийся на ветру	205
Повернитесь и откройте Врата жизни	207
Колибри	208
Медведь растягивает спину	210
Змея обвивается вокруг дерева	212
Плывущий дракон	214
 Глава 12. Заключительная Инь-медитация	 219
Тело, исполненное энергии, чувствует себя фантастически	219
Краткие инструкции по Инь-медитации	224

ПРИЛОЖЕНИЕ. Двенадцать меридианов	227
Легкие	227
Толстый кишечник	228
Желудок	228
Селезенка	229
Сердце	229
Тонкий кишечник	230
Мочевой пузырь	231
Перикард	232
Почки	232
Тройной обогреватель	233
Желчный пузырь	233
Печень	234
Благодарности	235
Об авторе	236

ВВЕДЕНИЕ ДАО-ИНЬ В ПРАКТИКУ

Описанные в этой книге практики тысячелетиями успешно использовались даосами, которые получали инструкции лично от учителя. Читателю не следует приступать к практике без дипломированного инструктора *Вселенского Дао*, по скольку некоторые из упражнений, если выполнять их неправильно, могут привести к травме или вызвать проблемы со здоровьем. Настоящая книга задумана как дополнение к индивидуальным занятиям с инструктором *Вселенского Дао* и должна служить справочным пособием по этим практикам. Всякий, кто отважится приступить к ним только на основании этой книги, действует на свой страх и риск. Инструктора *Вселенского Дао* вы можете найти, обратившись к нашим сайтам: www.universal-tao.com или www.taoinstructor.org.

Описанные здесь медитации, упражнения и техники НЕ предназначены для того, чтобы заменить профессиональную медицинскую помощь. Если кто-то из читателей страдает психическими или эмоциональными расстройствами, ему необходимо проконсультироваться с врачом-профессионалом. От подобных проблем необходимо избавиться прежде, чем вы приступите к занятиям.

Эта книга не дает никаких медицинских диагнозов, предписаний или советов по лечению каких бы то ни было заболеваний, нарушений, расстройств или физических состояний.

Китайская медицина и цигун особое значение придают уравниванию и укреплению тела, чтобы оно могло само исцелять себя. Для этой цели больше всего подходят медитации, внутренние упражнения и боевые искусства *Вселенского Дао*. Тщательно соблюдайте инструкции по каждому упражнению. Обратите особое внимание на предостережения и советы. Те, у кого высокое кровяное давление, больное сердце или ослаблен организм в целом, должны приступать к практикам очень осторожно, получив сначала разрешение у квалифицированного медицинского работника. Людям, стра-

дающим венерическими заболеваниями, не следует выполнять упражнения, включающие работу с сексуальной энергией, пока они не освободятся от этих заболеваний.

Ни *Центр Вселенского Дао*, ни его персонал и инструкторы не несут ответственности за последствия применения любых практик или неправильное использование содержащейся в этой книге информации. Если читатель начнет выполнять какое бы то ни было упражнение и при этом не будет строго следовать инструкциям, замечаниям и предупреждениям, ответственность за все последствия ложится только на него.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОЭЗИЯ ДВИЖЕНИЙ

Деннис Хантингтон

Мой вам совет: если вы решили заняться *Дао-Инь*, постарайтесь, изучая инструкции и выполняя эти упражнения, сохранять ощущение их поэтичности. Развивая силу, вы одновременно будете культивировать грациозность. Ваш позвоночник станет более гибким, а сухожилия и поясничные мышцы — более упругими. Здоровая активизация тонкой внутренней алхимии разбудит мудрость вашего тела. Вы избавитесь от блокировок врожденных жизненных сил, омолодите тело и восстановите энергию. Добившись лучшей физической согласованности и качества движений, вы приведете в порядок свой позвоночник и освежите тело, открыв течение *Ци* по меридианам. Вы сможете осознать и развить «второй мозг», который находится в брюшной полости, и приобретете способность соединяться с животворной силой Вселенной.

Ключ к расслаблению — внутренняя улыбка. Расслабление — ключ к внутренней силе. Расслабляясь и посылая улыбку своей брюшной полости, вы активизируете абдоминальную *Ци*. И одновременно, чтобы координировать и направлять то, что происходит в вашем теле, вы начинаете развивать ощущение и осознание мозга в своей брюшной полости.

Тысячелетиями даосы тренировали свои *даньтяни*, чтобы их использовать. Однако большинство людей Запада, изучающих Дао, имеют лишь поверхностное представление о значении этой практики. Целенаправленная тренировка «второго мозга» в *даньтяне* — краеугольный камень всех практик, которым обучает Мантэк Чиа.

В процессе освоения различных упражнений *Дао-Инь*, описанных в этой книге, вы научитесь также тренировать и развивать свою силу-*и* — силу ума-глаз-сердца. Приводя в надлежащее состояние свой позвоночник и поясничные мышцы — что имеет для вас первостепенное значение, — вы одновременно научитесь объединять тонкую силу дыхания и ума. Осваивая

упражнения, вы научитесь координировать сеть круговых мышц всего тела. Когда эти «мышцы Ци» пульсируют в гармонии с поясничными мышцами и позвоночником, все тело наполняется Ци, которая активизирует его и вызывает приятные ощущения. Вы полностью поймете физические и энергетические основы своей силы-и.

Часть I содержит основную информацию, которая поможет вам понять, что такое Дао-Инь. Упражнения разбиты на пять комплексов и описываются в Части II. Важно каждое упражнение. Комбинируя навыки, приобретенные в результате выполнения нескольких упражнений, можно успешно осуществлять более сложную последовательность движений и развитие внутренних сил. Выполняйте упражнения с полным осознанием, прислушиваясь к возникающим ощущениям: каждое упражнение — медитация в движении. Со временем вы ощутите их огромную пользу. Многие упражнения требуют изучения схемы движений и структурной согласованности. Поэтому вначале вам придется проявить терпение и сознательное внимание к деталям, но это тоже приятно и весело.

Очень важно выполнять каждое упражнение правильно и в духе, описанном в инструкциях. Большинство упражнений просты, и механику их движений ухватить легко. Добавьте немного воображения. Откройте и имитируйте дух, скрытый в их названиях, заимствованных у животных или явлений природы. Почувствуйте в упражнениях поэзию движений. Соединитесь со всеми уровнями этого опыта.

При выполнении первого комплекса упражнений вы дышите сознательно, вдыхая свет, чтобы во время отдыха между упражнениями избавиться от напряжений и токсинов и направить энергию в усталые и слабые области своего тела. Вы учитесь направлять тонкое дыхание Ци по всему телу. Сознательное дыхание углубляет действие упражнений. Приводя в порядок и переобучая свой позвоночник и поясничные мышцы, вы координируете спокойное, равномерное брюшное дыхание с движением. Кроме того, вы изучите упражнения, дыхательные и медитативные практики, предназначенные для уравнивания и гармонизации горячей и холодной энергии в теле.

К тому времени, когда вы дойдете до серии упражнений «Любовного ритуала кобры», описанных в девятой главе, вы уже будете достаточно подготовлены для достижения более глубоких внутренних переживаний в царстве энергий. Вы должны овладеть основами достижения определенного состояния и внутренних ощущений. Объединив механику «Влюбленной кобры» с внутренней динамикой и осознанием, вы сможете насладиться чудесными плодами своих усилий. Это позволит вам сочетать правильные движения тела с внутренними силами, дыханием, Ци и силой-и, наполняя все тело приятной энергией.

Повышенное осознание, пережитое в процессе выполнения «Влюбленной кобры», сослужит вам службу и при выполнении других упражнений, помогая получить от них больше пользы. Откройте и почувствуйте дух. Погрузитесь в поэзию каждого упражнения.

После того как вы потратите достаточно времени, чтобы прочувствовать и как следует усвоить многие упражнения, вводится практика «Дыхания пустой силы». Эти упражнения помогут вам удалить застоявшуюся абдоминальную Ци и значительно увеличить содержание кислорода в теле. Другие упражнения Дао-Инь тоже принесут больше пользы, если сочетать их с техниками «Дыхания пустой силы».

Последний комплекс упражнений начинается с изучения динамического принципа «нахождения прямизны в кривой». В упражнениях серии «Дракон вытягивает хвост» этот принцип используется для увеличения и усиления сухожилий и для развития их эластичности. Эти сидячие упражнения объединены с соответствующими движениями позвоночника и поясничных мышц. После их освоения начинают растягиваться все сухожилия от кончиков пальцев, рук, шеи, лопаток, вдоль всего позвоночника и нижней части спины — и до ног, как будто объединяясь в одно сплошное сухожилие. Это позволяет избавиться от напряжений и блокировок и сопровождается умиротворяющим, спокойным, наполняющим вас энергией расцветом Ци. Комплекс завершается замечательным разнообразием легких упражнений для позвоночника, плеч и спины.

Все упражнения Дао-Инь, включенные в эту книгу, выполняются в положении сидя или лежа. Они приносят особую пользу, какую не могут дать упражнения в положении стоя или в движении. Общеразвивающее действие Дао-Инь и польза для здоровья представляют ценность сами по себе. Пользу от этой практики может получить человек с любой подготовкой и системой убеждений. Кроме того, Дао-Инь — замечательная подготовка к любой другой деятельности — будь то спорт, боевые искусства, музыка, медитация, работа или просто обычный образ жизни.

«Дао-Инь» переводится как «направление энергии», но это не подразумевает направления энергии в меридианы во время активных фаз выполнения упражнений. В результате правильного выполнения упражнения поток Ци в меридианах открывается во время пассивной фазы отдыха. Следовательно, чтобы насладиться пользой от практики, не требуется предварительное знакомство с меридианами Ци. Однако при описании многих упражнений приводится информация по меридианам и соответствующие иллюстрации. Кроме того, все меридианы описаны в специальном Приложении.

Когда тело глубоко расслаблено, ум спокоен, дантянь полон Ци и Ци течет по меридианам, наступает завершающий этап, «изюминка» всего ком-

ЧЕЛОВЕК, ПРИРОДА, ВСЕЛЕННАЯ И ДАО-ИНЬ

Дао-Инь — это разновидность физических упражнений, наполняющих человека энергией и построенных на основе всего богатства знаний древнейшей китайской философской системы — даосизма. Являясь неотъемлемой частью *Вселенского Дао*, серии упражнений Дао-Инь вливают новые силы, позволяют развить гибкость, силу, жизнестойкость и приспособляемость. Благодаря своим объединяющим принципам эти упражнения, обеспечивая гармонию тела, разума и духа, ведут к достижению равновесия с окружающей средой и помогают без труда справляться с превратностями судьбы.

Начиная с доисторических времен, мужчины и женщины Китая изучали гармонию между человеком и природой. Эти люди называли себя даосами. С точки зрения даосов, человек представляет собой живой организм в пределах более крупного живого организма, природы, которая сама принадлежит еще более крупному живому организму, Вселенной. «Дао» означает «Путь»: путь человека, путь природы, путь Вселенной, путь достижения полной гармонии со всем, что нас окружает. Дао — это путь к источнику жизни, к Уци, бесформенной, единообразной энергии, которая пронизывает все Мироздание. И даосы направляют свое внимание на невидимую энергию, которая дает жизнь всему и всем.

Еще первые даосы обнаружили, что не существует никакого разделения между физическим, эмоциональным, психологическим и духовным «Я»: все, что бы ни происходило с нами на любом из этих уровней, оказывает на нас влияние на всех остальных уровнях. Тело, разум и дух глубоко взаимосвязаны, поскольку все они представляют собой уникальные аспекты одного и того же источника энергии. Так, например, если мы испытываем сильное эмоциональное напряжение, это напряжение проявляется в нашем теле в виде физических симптомов. Если мы не уделяем должного внимания своему физическому телу или пренебрегаем его потребностями, это находит свое вполне реальное психологическое или эмоциональное выражение.

Спиральный характер энергии. В природе энергия обычно течет по спирали. Наш Млечный Путь, подобно двум третям галактик Вселенной, является спиральной галактикой. Обрушивающиеся на Землю ураганы, циклоны и торнадо движутся по спирали, вращаясь вокруг своей оси. Здесь мы видим спираль, запечатленную в раковине обычной улитки.



В Китае энергию жизненной силы называют *Ци*. *Ци* циркулирует по особым каналам, сохраняя целостность тела, разума и духа. *Ци* — это жизненная сила, которая работает в мире, в природе и в человеческом теле. Для даосских врачей лечение означает больше, чем просто обеспечение здоровья отдельных частей физического тела. Под болезнью даосы понимают блокирование циркуляции *Ци* в теле.

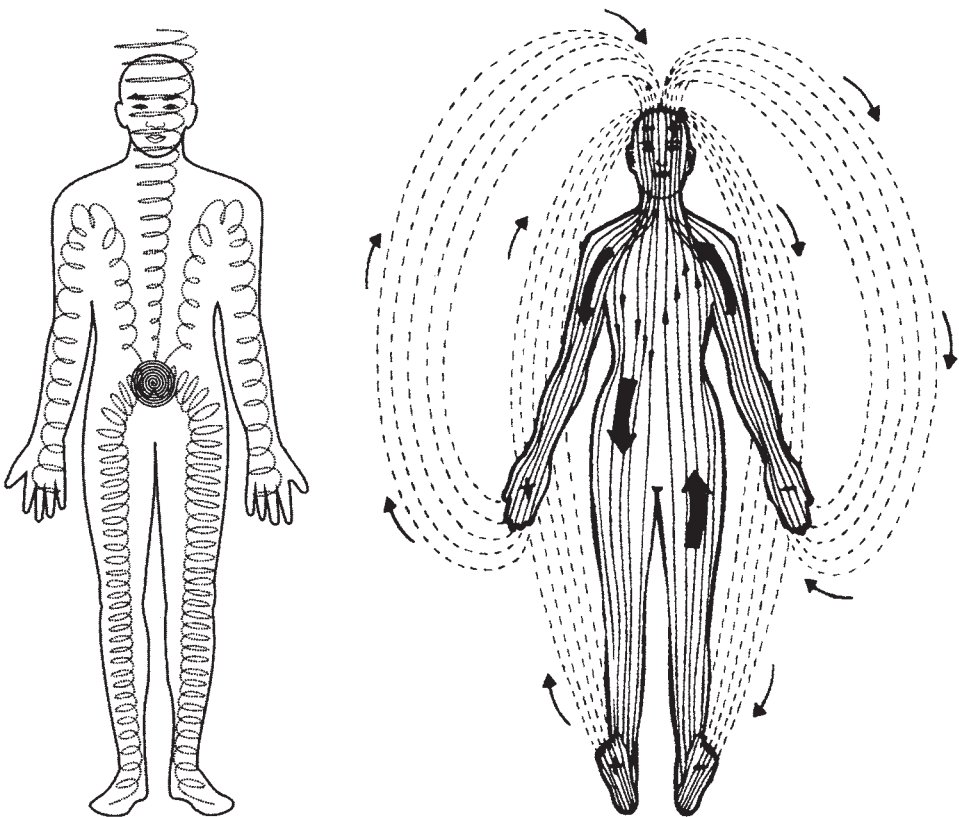
Для усиления этой циркуляции древние даосы разработали упражнения и медитации, отражающие процессы, которые они наблюдали в природе. Они заметили, что в природе ничто и никогда не расходуется зря. Все всегда сохраняется, используется, трансформируется. Упражнения и медитации, которым научит вас эта книга, позволяют сохранять жизненную силу, заставив ее опять правильно циркулировать в теле и преобразовывать любую токсичную или несбалансированную энергию в чистую и положительную.

ДАО-ИНЬ ОЗНАЧАЕТ «НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ»

Эта система упражнений носит название Дао-Инь, 導引, что в переводе с китайского означает «вести, вовлекать (тянуть)». Слово *Инь* в этом названии и слово *Инь* в паре «Инь-Ян», 陰陽, обозначают разные понятия. Символ *Инь-Ян* представляет взаимодействие энергий взаимодействующих, полярных противоположностей — таких, как холод и тепло. «Инь» в слове «Дао-Инь» образовано сочетанием двух совсем других иероглифов. Первый из них, 導, представляет даосскую концепцию, известную как «сила ума-глаз-сердца», или сила-и. Второй иероглиф, 引, означает «направлять», и его произношение переведено на английский как «in» (*Инь*). Следовательно, сочетание этих двух иероглифов дает «Yin», что означает «направление энер-

гии ума-глаз-сердца». Когда этот иероглиф используется вместе с иероглифом для обозначения «Дао», это сочетание переводится приблизительно как «управление Ци с помощью силы ума-глаз-сердца».

Практика «направления энергии», которой учит эта книга, используется для избавления от хронического напряжения, блокирования энергии и токсических веществ, которые могли годами накапливаться в нашем теле. Слово «Дао» указывает, что физические движения направляются силой ума и, в свою очередь, стимулируют внутреннее течение Ци в теле. «Инь» означает, что благодаря физическим движениям Ци может достичь конечностей. Упражнения Дао-Инь активизируют течение Ци по меридианам, открывая и укрепляя их. Таким образом, поток Ци от нижнего даньтяня (основное место хранения Ци, которое находится в нижней части живота), прежде чем вернуться в исходную точку, соединяет меридианы Инь и Ян. (Инь-меридианы считаются внутренними меридианами и расположены глубже, тогда как Ян-меридианы находятся ближе к поверхности тела и в области конечностей.)



Картина течения Ци: На рисунке слева показано течение Ци от даньтяня, центра, где она хранится, к конечностям. Рисунок справа представляет общую схему течения Ци: из конечностей она направляется наружу и затем обратно в тело.

ЗДОРОВЬЕ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БОЛЕЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Дао-Инь — одна из старейших систем упражнений в истории Китая. Она отличается большим разнообразием и занимает важное место среди традиционных китайских искусств сохранения здоровья. Упражнения, известные под названием Дао-Инь, используются в качестве превентивной меры против симптомов старения и болезней, а также для излечения некоторых заболеваний — как острых, так и хронических. Дао-Инь часто относят либо к традиционной медицине, либо к оздоровительным практикам. В работах Чжуан-цзы, который жил во II столетии до н. э., такие практики «питания жизненного начала» отнесены к IV веку до н. э. Смысл их — в приспособлении образа жизни к физиологическим принципам совершенствования энергии:

«По-особенному вдыхать и выдыхать, удалять из себя старое и привлекать в себя новое, ходить по-медвежьи и вытягиваться по-птичьи, мечтающая только о продлении своих лет, — таковы нравы знатоков телесных упражнений, совершенствующих свое тело; эти любят только секреты долголетия Пэн-цзы».*

Со времен Чжуан-цзы и до настоящего времени эти физические упражнения сыграли важную роль в китайской культуре и медицине. Первые описания упражнений, найденные в гробницах, были написаны на бамбуковых планках или выгравированы на камнях. Но большинство этих древних упражнений были описаны в «Даосском каноне» (*Даоцзане*), который представляет собой собрание множества даосских практик, упражнений, медитаций и философии и который был опубликован во времена династии Мин (1368–1644). Однако задолго до этого на отдельных медных изделиях, начиная от династий Шан (1766–1122 гг. до н. э.) и Западная Чжоу (1122–771 гг. до н. э.), появлялись изображения, ярко воспроизводящие всевозможные позы древних, выполняющих упражнения Дао-Инь. Это говорит о том, что цигун и Дао-Инь появились на свет задолго до изобретения письменности.

В VIII столетии до новой эры династия Западная Чжоу прекратила свое существование. Сменившая ее Восточная Чжоу делится на два периода — «Период весны и осени» (770–476 гг. до н. э.) и «Период воюющих царств» (475–221 гг. до н. э.), когда соперничали сотни философских направлений,

* «Чжуан-цзы», перевод В. В. Малявина.

поднявших цигун на высокий теоретический уровень. За этот последний период Дао-Инь превратилось в довольно систематизированное искусство сохранения здоровья. Лао-цзы, которому приписывают авторство «Даодэ-цзина» («Канона Пути силы»), предложил метод сохранения здоровья с помощью регулирования дыхания. Одна из книг, составленных в этот период, «Хуанди-нэйцзин» («Канон Желтого Императора о внутренней медицине»), содержит описание цигун, где речь идет о методах, симптомах, достигаемых эффектах и о том, на что следует обратить внимание. Здесь в диалоге между Хуанди и известным врачом Ци Бо подчеркивается важность сочетания консервативного лечения с упражнениями Дао-Инь.

Первый Император, Цинь Шихуанди из династии Цинь (221–207 гг. до н. э.), добился объединения Китая. Чтобы укрепить свою власть, он приказал сжечь все книги, которые не были одобрены правительством Цинь. Вскоре после этого, во время войны с Лю Баном, основателем династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.), были уничтожены даже книги, хранившиеся в императорском дворце. К счастью, некоторые из классических трудов избежали этой участи и были захоронены в качестве жертвенных объектов в одной из гробниц в Чанша, обнаруженной в 1974 году. Это были хорошо сохранившиеся изображения на бамбуковых пластинках и шелке, включающие 44 диаграммы «Дао-Инь-ту» («Иллюстрированных упражнений Дао-Инь»). Здесь были также «Даодэ-цзин», «И-Цзин» и некоторые книги по медицине, которые оказались очень ценными для изучения цигун.

Дальнейшее свое развитие система Дао-Инь получила во времена династии Хань, когда она завоевала широкое признание. В этот период было написано много текстов, в том числе «Чжуан-цзы» («Книга Учителя Чжуана»), около 200 г. до н. э.; «Хуайнань-цзы» («Книга Учителя Хуайнаня»), написанная под покровительством Лю Аня, внука первого императора династии Хань; и книга, которая представляет особую ценность для цигун в связи с «внутренней работой», «Цань тун ци» («Единства триады»), написанная Вэй Бояном.

Этот последний трактат, где изложены алхимические знания и личный опыт сохранения здоровья Вэй Бояна, включает Дао-Инь «Двенадцать кусков парчи» и стоячую последовательность «Семь звезд». Хуа То (141–208 гг.), придворный врач Цао Цао, пользовавшийся большим уважением в китайском медицинском мире, создал *Уциньси* (Танец Пяти Животных), систему упражнений Дао-Инь, которые имитируют движения тигров, оленей, медведей, обезьян и птиц и до сих пор популярны в Китае. Описание этих упражнений содержится также в книге «Тайшан Лаоцзюнь яншэн цзюэ» («Рецепты вскармливания жизни Почтенного Верховного Повелителя»).

КОМПЛЕКС 1

Создание фундамента: сознательное дыхание, уравновешивание энергии, приведение в надлежащее состояние позвоночника и поясничной мышцы

Практики, рассматриваемые в этой главе, служат фундаментом, на котором строятся все описанные в последующих главах упражнения. Первое упражнение, «Полное дыхание тела», используется для расслабления и успокоения тела, в результате вы сможете получить больше пользы от выполняемых после него физических упражнений. Оно поможет вам овладеть искусством сознательного дыхания, вы научитесь дышать исцеляющим Золотым Светом и направлять через тело едва уловимую электрическую энергию. Это самый важный аспект практики Дао-Инь, ее пассивной фазы отдыха между физическими усилиями и движениями. Исходное положение для всех упражнений комплекса 1 — лежа на спине.

В этом комплексе упражнений особое внимание уделяется приведению в надлежащее состояние позвоночника и поясничной мышцы, столь важных для всего тела, и их переобучению. С точки зрения энергетики, эти упражнения помогают уравновешивать энергии *Огня* и *Воды* в сердце и почках, что оказывает очень сильное воздействие на поясничную мышцу (и наоборот). Это уравновешивание энергии достигается благодаря комбинации упражнений, дыхания и медитации.



Рис. 1.1. Исходное положение: лежа на спине, изгиб позвоночника нормальный.

Упражнения этого комплекса

1. Полное дыхание тела.
2. Река течет в долину.
3. Вода поднимается, огонь опускается.
4. Медитация лотоса.
5. Обезьяна отдыхает, подняв колени в воздух.
6. Крокодил поднимает голову.
7. Обезьяна обнимает колени.
8. Обезьяна расталкивает колени.
9. Обезьяна молится локтями.
10. Поза, противоположная «молитве локтями»: сжатие коленей.
11. Скручивание тела подобно змее.
12. Обезьяна колышет ногами.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ТЕЛА

Мы начинаем этот комплекс с дыхания, поскольку все описанные в книге упражнения построены на сочетании дыхания, движения и гибкости. Каждое движение начинается с выдоха, а каждый период отдыха — со вдоха. Осознавайте свое дыхание на протяжении всей практики. Напомните себе о необходимости мягко прикрыть губы, а вдох и выдох осуществлять через нос.

С естественным, «обычным» дыханием не ассоциируются никакие цвета. Когда вы, отправляясь в лес, продолжаете дышать подобным образом, это равносильно использованию «неэтилированного бензина» — шаг вперед от городского воздуха, но далеко не лучшее из того, что может предложить вам природа. Когда вы научитесь вдыхать Золотой Свет, вы начнете добавлять в свою систему «высокооктановое топливо». Улыбайтесь своим легким и мысленно представляйте, как во время вдоха вы соединяетесь с улыбающимся золотым солнечным светом и вместе с вдыхаемым воздухом втягиваете Золотой Свет в свое тело. Этот процесс помогает объединить ум и тело.

Делая выдох, визуализируйте мрачно-серый цвет, покидающий тело. Осознайте свои легкие и почувствуйте, как они легко, без напряжения освобождаются от всего содержавшегося в них воздуха. Постарайтесь мысленно увидеть, как ваши легкие становятся все меньше и меньше.

При регулярном и правильном выполнении это дыхательное упражнение способствует сбалансированному развитию поясничной мышцы, диафрагмы и мышц брюшной полости. Вдыхая золотой цвет, вы втягиваете целительную энергию. Выдыхая мрачно-серый цвет, вы изгоняете токсины и двуокись

углерода. Это очень эффективный способ освободиться от подобных веществ. Когда вы расслаблены, вы способны освобождаться от токсинов. Когда вы напряжены, вы удерживаете эти токсины в своих мышцах и суставах.

- 1. Руки на пупке:** Лягте удобно на спину, лицом вверх, ноги вытянуты и слегка разведены. Положите руки на пупок, правую поверх левой (рис. 1.2). Почувствуйте вес кистей, покоящихся на животе. Сделайте несколько очень глубоких вдохов и расслабьтесь. Пошлите улыбку своим внутренним органам и «второму мозгу». Вдыхая, расширьте нижнюю часть живота. Выдыхая, дайте возможность животу расслабиться. Во время выдоха позвольте всем негативным энергиям выйти вместе с выдыхаемым воздухом, одновременно мысленно представляя их мрачно-серый цвет.

Продолжайте процесс дыхания: во время вдоха расширьте живот и область пупка, после этого выдохните токсины из своего тела и расслабьтесь. Выдыхая мрачную, серую энергию, вы помогаете удалять токсины. Когда вы делаете вдох, вдыхайте Золотой Свет, энергию «высокооктанового топлива». Постепенно расширяйте «тонкое дыхание», так, чтобы золотистая энергия собиралась там, где сосредоточено ваше внимание: за областью пупка, под вашими руками.

Дышите таким образом минуту или около того. Почувствуйте, как с каждым последующим вдохом Золотой Свет проникает все глубже. Освоив эту практику, вы начнете очень ясно чувствовать это «тонкое дыхание».



Рис. 1.2. Положите руки на пупок, правую поверх левой.

- 2. Руки на нижней части живота:** Перенесите кисти рук на нижнюю часть живота, поместив правую ладонь справа, левую — слева (рис. 1.3). Во время вдоха почувствуйте, как нижняя часть живота расширяется; выдыхая мрачно-серый цвет, освобождайтесь от болезней или подавленных эмоций. На вдохе, наполняя нижнюю часть брюшной полости энергией, визуализируйте Золотой Свет, проникающий в ваше тело. Продолжайте дышать таким образом около двух минут — удерживая кисти рук и внимание на нижней части живота.

ФАЗАН РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

Теоретические соображения, положенные в основу упражнения «Фазан расправляет крылья» и подготовительных упражнений, можно выразить одной фразой: «Находите в кривой прямизну». Когда вы правильно скручиваете сухожилия, начиная с запястий, растягивание сухожилий распространяется на шею, позвоночник и ноги. Во время отдыха пошлите улыбку своим сухожилиям и ощутите, как течет к ним Ци и кровь. Почувствуйте, как они увеличиваются и становятся сильнее.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: СКРУЧИВАНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩЕЙ СИЛЫ

Эти подготовительные упражнения активизируют уравновешенные противодействующие силы в руках, помогая ощутить растягивание сухожилий.

1. **Скручивая большой и другие пальцы влево, почувствуйте противодействующую силу.** Сядьте на коврик, скрестив ноги, захватите правое запястье левой рукой, с умеренной силой. Начинайте скручивать большой палец влево (по часовой стрелке), и пусть остальные пальцы и ладонь, насколько можно, следуют за ним. Удерживая запястье, почувствуйте силу противодействия, когда большой палец, ладонь и все остальные пальцы поворачиваются в одном направлении, а запястье — в противоположном (рис. 5.1).
2. **Отпустите руку, затем повторите.** Отпустите руку, потом опять захватите запястье и скручивайте ладонь и пальцы. Повторите несколько раз — так, чтобы мозг дантяня и мозг конечностей могли полностью осознать внутреннюю структуру противодействующих сил.
3. **Создайте противодействующие силы, не удерживая запястье.** На этот раз создайте противодействующие силы, не удерживая запястье. Для скручивания кисти, при одновременном сохранении противодействия запястья, воспользуйтесь силой своего ума-глаз-сердца — своей силы-и.
4. **Противодействующая сила локтя — подтягивайте локоть правой рукой.** Сохраняйте противодействующие силы, созданные скручиванием большого пальца и запястья. Обратите внимание на естественное стремление локтя при повороте кисти двигаться в сторону от вашего туловища. Захватите правый локоть левой рукой и слегка притяните его к себе. Одновременно слегка надавливайте правым локтем наружу, чтобы обеспечить равновесие противодействующих сил. Продолжайте



Рис. 5.1. Поворачивая большой палец, ладонь и остальные пальцы в одном направлении, запястье поворачивайте в противоположном.

скручивать кисть, запястье и локоть, пока не почувствуете, как сухожилия обвиваются вокруг костей. При этом сфокусируйте свою силу-и таким образом, чтобы скручивание распространялось от запястья к локтю, потом к плечу и к лопатке.

5. **Повторите те же движения для левой руки.** Начинайте со скручивания большого пальца вправо (против часовой стрелки), остальные пальцы и ладонь следуют за ним.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: СКРУЧИВАНИЕ МИЗИНЦА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩЕЙ СИЛЫ

1. **Скручивая мизинец и ладонь влево, почувствуйте противодействующую силу.** Захватите правое запястье левой рукой. Начинайте скручивать мизинец против часовой стрелки (вперед и влево), позволяя остальным пальцам и ладони следовать за ним. Одновременно левой рукой удерживайте запястье, противодействуя движению (рис. 5.2). Прочувствуйте силы противодействия, когда правая кисть пытается повернуться вслед за мизинцем, а левая рука противодействует этому движению. Прделайте несколько раз — напрягая, ощущая противодействующие силы и отпуская.