

ЦИГУН

Железная рубашка



Мантэк Чиа

СОФИА

Мантэк Чиа

ЦИГУН
Железная
Рубашка

УДК 615.8
ББК 53.59
Ч-58

Перевод с английского В. Ижакевича

Чи Мантэк

Ч-58 Цигун «Железная Рубашка» / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00436-5

Бывшая некогда исключительно средством внутреннего энергетического наполнения движений и форм в различных видах боевых искусств, практика цигун «Железная Рубашка» стала сегодня уникальным по эффективности средством укрепления внутренних органов, гармонизации человека с психоэнергетическим полем планеты и достижения единства тела, разума и Духа.

Восемь ключевых техник традиционного искусства Железной Рубашки — это техники тотального оздоровления и функционального обновления внутренних органов и жизненно важных физиологических центров, а также способ формирования их боевой энергетической защиты.

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

УДК 615.8
ББК 53.59

Iron Shirt Chi Kung I

Once a Martial Art, Now the Practice that Strengthens the Internal Organs,
Roots Oneself Solidly, and Unifies Physical, Mental and Spiritual Health
Copyright © 1986 by Master Mantak Chia and Maneewan Chia

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

ISBN 978-5-399-00436-5

© «София», 2007
© ООО Издательство «София», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА	10
ОТ ИЗДАТЕЛЯ	11
ОТ ПЕРЕВОДЧИКА	13
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.	14
1. ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ	16
А. Искусство Железной Рубашки в общей системе даосского интегрального тренинга	16
1. Боевая культура ушу и древнее искусство Железной Рубашки — краткая справка	17
2. Внутреннее давление жизненной силы ци	21
Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки.	23
1. Внутреннее управление	23
2. Железная Рубашка как средство радикального увеличения продолжительности жизни.	31
3. Результаты практики цигун «Железная Рубашка».	32
В. Краткий обзор упражнений цигун «Железная Рубашка»	34
Г. Три уровня Железной Рубашки	37
2. ПОДГОТОВКА	38
А. Основные дыхательные техники и приемы расслабления	38
1. Нижний и обратный типы дыхания (огненное дыхание).	39
2. Тазовая и уrogenитальная диафрагмы.	45
3. Нагнетающее дыхание Железной Рубашки — техника повышения внутреннего давления ци.	47
4. Краткая памятка по выполнению упражнения на развитие дыхания	54
5. Подготовительные упражнения	54
Б. Краткое изложение основных элементов дыхательного комплекса «Железная Рубашка»	63

1. Упражнения, способствующие улучшению нижнебрюшного дыхания	64
2. Дыхательные упражнения, способствующие упаковке энергии ци в части и органы тела	65
В. Действие внутричерепного, дыхательного и копчикового насосов	66
1. Копчиковый насос	66
2. Внутричерепной насос	67
Г. Медитация «Микрокосмическая Орбита»	69
1. Заставьте ци циркулировать по Микрокосмической Орбите	69
2. Значение Микрокосмической Орбиты	71
Д. Использование силы промежности	72
1. Присоединение ануса к источнику энергии органов тела . . .	73
2. Пять зон области заднего прохода	73
Е. Меры предосторожности при выполнении упражнений	75
3. ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ (ПОЗ)	81
I. Использование поверхности стены для отработки Позы Всадника	81
А. Последовательность выполнения практики использования стены в выполнении Позы Всадника . . .	82
Б. Краткое изложение упражнений с использованием стены, предназначенных для выработки правильного положения тела	87
II. Исходное положение для всех упражнений — поза Обхватывания Дерева	89
А. Поза Обхватывания Дерева	90
Б. Практическое выполнение Позы Обхватывания Дерева . . .	145
В. Краткое изложение упражнений к Позе Обхватывания Дерева	151
III. Упражнения на укоренение и концентрацию энергии ци, иллюстрации к отдельным элементам выполнения поз	154
А. Практические советы по выполнению укоренения	154
Б. Концентрация энергии ци после выполнения комплекса упражнений	172
В. Иллюстрации к позам	174

4. ПРИНЦИПЫ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА ТЕРРИ ГОССА	221
А. Линейное выравнивание структуры тела и даосская йога	221
Б. Использование принципов структурного уравнивания в процессе занятий комплексом цигун «Железная Рубашка»	223
1. Расслабление	224
2. Позиция тренировки структурного совершенствования тела с использованием стены в качестве опоры	228
3. Технические навыки дыхания в процессе вытяжения позвоночника	233
4. Структурное выравнивание органов головы и шеи как основа вытяжения позвоночного столба и общей структуры вертикального положения человеческого тела	234
5. Вис на Двери	237
6. Мышцы поясничного отдела спины	240
7. Структурное уравнивание таза в положении стоя	243
8. Положение сидя	244
9. Упражнение на развитие плечевого пояса	244
10. Выгибание спины	247
11. Позы Воина (1 и 2)	250
5. ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ТЕЛА И «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»	256
I. Комплекс «Железная Рубашка» и хиропрактика по Майклу Познеру	256
II. Строение мышечных фасций. Взаимосвязь между фасциями, костями скелета, мышцами, сухожилиями и акупунктурными, или мышечно-сухожильными, меридианами	262
А. Мышечные фасции как средство защиты жизненно важных внутренних органов	262
1. Три слоя фасций	264
2. Применение упражнений комплекса «Железная Рубашка» для укрепления фасциальных оболочек тела	266
Б. Очищение костного мозга и омоложение сухожилий	270
1. Очищение костного мозга	270
2. Омоложение сухожилий	271

В. Гармоничное соединение фасций, сухожилий и энергии ци.	272
Г. Сухожильно-мышечные меридианы	275
1. Сухожильно-мышечный меридиан легких.	275
2. Сухожильно-мышечный меридиан толстого кишечника.	276
3. Сухожильно-мышечный меридиан желудка	276
4. Сухожильно-мышечный меридиан селезенки.	277
5. Сухожильно-мышечный меридиан сердца.	278
6. Сухожильно-мышечный меридиан тонкого кишечника	278
7. Сухожильно-мышечный меридиан мочевого пузыря.	279
8. Сухожильно-мышечный меридиан почек.	280
9. Сухожильно-мышечный меридиан перикарда	281
10. Сухожильно-мышечный меридиан Тройного Обогревателя	281
11. Сухожильно-мышечный меридиан желчного пузыря.	282
12. Сухожильно-мышечный меридиан печени	283
6. РАСПОРЯДОК ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ	285

ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА

Восемь ключевых техник традиционного искусства Железной Рубашки: «Дерево ци в объятиях Великого Воина», «Великий Воин несет золотой котел» — фазы Инь и Ян, «Золотая Черепаха погружается в пучину вод» — фаза Инь, «Водяной Буйвол поднимается из неведомых глубин» — фаза Инь, «Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке жемчужной росы», «Железный Мост через вечность Великой Реки» и «Стальное Бревно равнодушно несомо потоком остановленной ци»; наполняющее дыхание — техника тотального оздоровления и функционального обновления внутренних органов и жизненно важных физиологических центров как способ формирования их боевой энергетической защиты; подготовительные упражнения, а также специальные дополнительные практики, завершающие формирование целостного подхода к освоению таинств управления потоками Силы в древней традиции даосской йоги.

Бывшая некогда исключительно средством внутреннего энергетического наполнения движений и форм в различных видах боевых искусств, практика цигун «Железная Рубашка» стала сегодня уникальным по эффективности средством укрепления внутренних органов, гармонизации человека с психоэнергетическим полем планеты и достижения единства тела, разума и Духа.

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Переоценить значение книг Мантэка Чиа невозможно — они открывают новую эпоху в изучении тайн великого искусства гунфу — искусства быть Человеком, искусства осознанного целенаправленного путешествия к высочайшим вершинам Духа.

Многие авторы, писавшие о системах йоги и других методах психофизического совершенствования, совершали роковую ошибку, вдаваясь в крайности. Они писали либо об оздоровительных аспектах практики, либо только о духовном совершенствовании. И в том, и в другом случаях упускался из виду такой важнейший аспект, как **интегральность тренировки**. Мастер Чиа тщательнейшим образом отслеживает все взаимосвязи, существующие в системе человеческого существа, наглядно практически показывая, насколько неразрывно все уровни тела и энергетической структуры человека связаны с воплощенным в них сознанием, с Духом, использующим тело, энергетическую структуру и сознание в качестве инструментов для достижения полноты Его самоосознания в человеческом существе — то есть для решения главной задачи и достижения единственной истинной цели Его устремления в этом Бытии.

Книги Мастера Чиа — это книги нового поколения. Их принципиальное отличие от всего, с чем мы сталкивались в этом разделе литературы ранее, состоит в том, что в них тщательно, полно и скрупулезно исследуется и объясняется в недалеком прошлом строго засекреченная психоэнергетическая подоплека цигун — искусства управления Силой, даосских медитативных методов и основанной на них богатейшей культуры психотехнологических практик. Это не общие слова о *даньтянях, меридианах, озерах ци* и т. п., а строгие точные схемы, подробнейшие описания энергетического взаимодействия, имеющего место в тех или иных физиологических процессах, точные детальные руководства по практике конкретных техник со всеми подробностями и тончайшими оттенками мышечной и психотехнической работы. Движения, стойки и мышечная

работа в них, дыхание и медитативные техники управления потоками тонких энергий в человеческом организме предстают в книгах Мастера Чиа как единое неразрывное целое. До него настолько открыто, прямо и точно об этом не писал еще никто.

Терапевтический потенциал методов, предлагаемых Мастером Чиа, поистине бесконечен. Причина этого — в том, что Мастер не дает терапевтических практик как таковых. Все методы, о которых он пишет, — это методы самосовершенствования, глубокой перенастройки и перестройки всего человеческого существа. Оздоровление же в них является вещью само собой разумеющейся. Общий терапевтический эффект достигается автоматически на начальных этапах практики, поскольку требования, предъявляемые к организму в ходе практики, предполагают его идеальное состояние, и он вынужден их принимать — практикующий не оставляет ему другого выхода. А коль скоро так, то телу приходится всеми силами стремиться как можно быстрее приблизиться к идеалу, благо все возможности для этого оно может черпать в самих практиках, в самих требованиях — энергию, импульсы волевого управления и системно-организующую информацию.

Причина, по которой Мастер Чиа избрал именно такой подход, очевидна. Он является опытейшим цигун-терапевтом и прекрасно знает, что излечить человека, ставя целью лишь собственно излечение, невозможно. Чтобы взять высоту, нужно прыгнуть хотя бы чуточку выше планки. И если планка стоит на уровне излечения, целью должно быть совершенствование. Если задача — совершенствование, целью должно быть самоосознание. Если задача — самоосознание, целью должно быть бессмертие. Если задача — бессмертие, целью должно быть...

А вот это уже тема для совсем другого разговора.

Андрей Сидерский, 1995

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я намерен написать серию книг, которая отразила бы мирозерцание даосских мастеров в целом. Таким образом, каждая из моих работ раскрывает определенные стороны даосского учения и соответствующие аспекты практики. Каждая книга посвящена какой-то из даосских систем самосовершенствования человеческого существа. И если вы пожелаете, вы можете ограничиться практикой только того, что описано в данной конкретной книге. Однако мне кажется, что не следует забывать: все даосские системы самосовершенствования являются гранями одного и того же драгоценного кристалла единой традиции даосской йоги, все они издавнеле практиковались в совокупности. Поэтому целесообразнее всего интегрировать материал, изложенный в каждой из моих книг, в общий поток практики. Это сделает вашу тренировку гармоничной и всесторонней, позволит вам наиболее полно совместить физический, энергетический, психотехнический и духовный ее аспекты, что, конечно же, не замедлит сказаться на ее эффективности и результате.

В самой основе всех без исключения даосских практик лежит медитативная техника управления потоками энергии в так называемой Микрокосмической Орбите, или Малом Небесном Круге. Ее дополняют еще две базовые медитативные техники психоэнергетического контроля — «Внутренняя Улыбка» и «Шесть Целительных Звуков». Они подробнейшим образом описаны в моей книге «Целительный свет Дао», посвященной даосским световым медитациям, которые используются в практике цигун и на высших ступенях даосского психоэнергетического тренинга. Упоминания о медитации «Микрокосмическая Орбита», медитациях Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков вы найдете во всех без исключения моих книгах, посвященных даосизму. В настоящей работе эти техники также описаны — в той мере, в какой они необходимы для освоения искусства Железной Рубашки.

Практика Железной Рубашки — исключительно мощный и высокоэффективный инструмент самосовершенствования. Однако для ее полноценного освоения вначале нужно научиться должным образом выполнять медитации Малого Небесного Круга, Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков. Это позволит вам без труда идентифицировать и устранять любые блоки и нарушения в энергетической структуре, которые иногда могут возникать на начальном этапе в ходе работы с техникой Железной Рубашки.

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

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

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

Примерный график тренировок, который я предлагаю в этой книге, вовсе не является единственно возможным способом организации практики цигун «Железная Рубашка» во времени. Его следует рассматривать скорее как пример возможного расписания занятий. Окончательное же решение вопроса о том, когда, как и сколько вам надлежит тренироваться, остается, безусловно, за вами.

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

Успехов вам в физическом, психическом и духовном совершенствовании.



1 ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

А. Искусство Железной Рубашки в общей системе даосского интегрального тренинга

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

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

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

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

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

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

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

1. Боевая культура ушу и древнее искусство Железной Рубашки — краткая справка

а. Эпоха Бо-линь — времена великих воинов

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

В древних традициях ушу тренировка начиналась с самого детства. Причем сначала человека обучали отнюдь не боевым практикам и приемам, а технике развития внутренней силы. В основе

этой техники лежали упражнения по осознанному накоплению и перераспределению энергии, известные под общим названием «цигун» — искусство управления силой *ци*. Базовая тренировка продолжалась на протяжении примерно десяти лет. Затем человек отработывал самые элементарные боевые приемы. Например, один-единственный прямой удар мог осваиваться в течение трех лет — по несколько тысяч повторений ежедневно. После этого нужно было научиться совмещать элементарные боевые техники с управлением *ци*, тем самым «наполняя их силой». И человек в течение пяти-десяти лет тысячи раз в день наносил удары ладонью по воде в роднике, не прикасаясь к ее поверхности, пока наконец не заставлял ее «выплескиваться всю с одного удара». Ежедневно в течение нескольких лет ученик часами осваивал искусство управления излучением потоков энергии из рук.

Искусство Железной Рубашки было в те далекие времена средством развития защитной силы тела. Для фантастического повышения плотности внутреннего энергетического наполнения тела при этом использовались относительно простые внешние техники. В результате невероятного увеличения плотности энергетического тела жизненно важные органы физического тела человека становились практически неуязвимыми для ударов, наносимых противником. Учитывая то, что именно жизненно важные органы играют основную роль в продуцировании тонкой энергии, мы получаем замкнутый круг энергетической защиты: *ци* предохраняет органы, органы генерируют *ци*. Китайское слово *ци* можно перевести как «воздух» и «сила». *Кун*, или *гун*, — искусство, дисциплина, контроль. Таким образом, цигун — искусство управления потоками воздуха, дисциплина дыхания или искусство управления силой. Цигун «Железная Рубашка» — искусство управления силой, делающее тело неуязвимым.

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

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

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

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

б. Практика искусства Железной Рубашки и психоинтеллектуальное совершенствование человека

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

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

Например, до настоящего времени сохранились предания о Восьми Бессмертных Древнего Китая — они владели секретом полного преобразования энергетической структуры человека и подвергали ткани своих физических тел особым трансформациям, за счет чего их тела оставались молодыми в течение немислимо длительных по современным меркам промежутков времени.

Эти люди могли не только заглядывать в прошлое и в будущее, но и обладали способностями ясновидения, сверхчувственного

восприятия, умели мгновенно перемещаться в пространстве на огромные расстояния, обходиться без пищи и воды, а также владели множеством специальных магических сил.

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

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

в. Эпоха огнестрельного оружия

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

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

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

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

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

2. Внутреннее давление жизненной силы ци

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

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

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

а. Происхождение техники дыхания Железной Рубашки

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

После рождения человек переходит на легочное дыхание. Постепенно оно становится все более поверхностным, органы брюшной полости теряют подвижность, давление *ци* в них падает. Они перестают оказывать сердцу заметную помощь в поддержании кровообращения. В результате токи всех физиологических жидкостей

в системе организма замедляются. В теле развивается сухость, которая соответствует излишнему жару в энергетической структуре. Сообразно своим свойствам, жар, обусловленный преобладанием стихии огня, поднимается вверх, образуя зоны застойной сухости в грудной клетке и в голове. Равновесие нарушается, прохладная сила стихии воды опускается вниз к половым органам, скапливается там и рассеивается, покидая тело. Давление *ци* становится еще слабее, привычка к нижнему дыханию утрачивается окончательно. Так происходит старение. Легкие вынуждены справляться с дыханием только за счет работы межреберных мышц, чего абсолютно недостаточно для нормальной жизнедеятельности, поскольку фактически используется не более трети потенциального объема легочной вентиляции. С точки зрения энергетического обмена, такое дыхание не только неэффективно, более того, оно, так сказать, является «расходным». Энергетическая структура теряет энергию вместо того, чтобы ее накапливать, и вследствие этого разрушается, не в силах сопротивляться внешнему давлению *ци*.

Нижнее дыхание нагнетает *ци* в систему, повышает внутреннее энергетическое давление, и воздействие на энергетическую структуру со стороны внешнего мира — бесконечной Вселенной энергетических полей — оказывается скомпенсированным. А специальные методы тренировки позволяют наполнить энергетическую структуру человеческого существа еще большим количеством *ци*, под давлением, превосходящим внешнее. Это не только усиливает

Рис. 1-1.
В организм человеческого зародыша жизненная сила *ци* и физиологические жидкости поступают по пуповине и распределяются по Малому Небесному Кругу, или Микрокосмической Орбите



внутренний энергообмен и повышает общий энергетический потенциал всей системы, но и позволяет ей успешно противостоять концентрированным разрушительным внешним воздействиям.

Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки

1. Внутреннее управление

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

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

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

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