

МАНТЭК  
ЧИА



ЦИГУН  
ЖЕЛЕЗНАЯ  
РУБАШКА

СОСРЯ

Мантэк Чуа

**ЦИГУН  
ЖЕЛЕЗНАЯ  
РУБАШКА**

УДК 615.8  
ББК 53.59  
Ч-51

*Перевод с английского В. Ижакевича*

Ч-51 **Чиа Мантэк**

Цигун «Железная Рубашка» / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 352 с.  
ISBN 978-5-399-00248-4

Книги Мастера Чиа открывают новую эпоху в изучении тайн великого искусства гунфу — искусства быть Человеком, искусства осознанного целенаправленного путешествия к высочайшим вершинам духа.

В них тщательно, полно и безупречно исследуется и объясняется в недалеком прошлом строго засекреченная психоэнергетическая подоплека цигун — искусства управления Силой, даосских медитативных методов и основанной на них богатейшей культуры психотехнических практик.

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.

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)

© «София», 2007

ISBN 978-5-399-00248-4 © ООО Издательство «София», 2007

# Содержание

Железная Рубашка .....	11
От издателя .....	12
От переводчика .....	15
Предисловие автора .....	16
<b>1. ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>19</b>
А. Искусство Железной Рубашки в общей системе даосского интегрального тренинга .....	19
1. Боевая культура ушу и древнее искусство Железной Рубашки — краткая справка .....	21
2. Внутреннее давление жизненной силы ци .....	25
Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки .....	27
1. Внутреннее управление .....	27
2. Железная Рубашка как средство радикального увеличения продолжительности жизни .....	37
3. Результаты практики цигун «Железная Рубашка» .....	38
В. Краткий обзор упражнений цигун «Железная Рубашка» .....	41
Г. Три уровня Железной Рубашки .....	45
<b>2. ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>46</b>
А. Основные дыхательные техники и приемы расслабления .....	46
1. Нижний и обратный типы дыхания (огненное дыхание) .....	47
2. Тазовая и урогенитальная диафрагмы .....	55
3. Нагнетающее дыхание Железной Рубашки — техника повышения внутреннего давления ци .....	57
4. Краткая памятка по выполнению упражнения на развитие дыхания .....	66
5. Подготовительные упражнения .....	67
Б. Краткое изложение основных элементов дыхательного комплекса «Железная Рубашка» .....	78

1. Упражнения, способствующие улучшению нижнебрюшного дыхания .....	78
2. Дыхательные упражнения, способствующие упаковке энергии ци в части и органы тела .....	79
В. Действие внутричерепного, дыхательного и копчикового насосов .....	81
1. Копчиковый насос .....	81
2. Внутричерепной насос .....	82
Г. Медитация «Микрокосмическая Орбита» .....	85
1. Заставьте ци циркулировать по Микрокосмической Орбите .....	85
2. Значение Микрокосмической Орбиты .....	88
Д. Использование силы промежности .....	89
1. Присоединение ануса к источнику энергии органов тела .....	90
2. Пять зон области заднего прохода .....	90
Е. Меры предосторожности при выполнении упражнений .....	97

### **3. ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ (ПОЗ)... 99**

I. Использование поверхности стены для отработки Позы Всадника .....	100
А. Последовательность выполнения практики использования стены в выполнении Позы Всадника .....	101
Б. Краткое изложение упражнений с использованием стены, предназначенных для выработки правильного положения тела .....	107
II. Исходное положение для всех упражнений — поза Обхватывания Дерева .....	109
А. Поза Обхватывания Дерева .....	110
Б. Практическое выполнение позы Обхватывания Дерева .....	179
1. Подготовительные упражнения .....	179
В. Краткое изложение упражнений к позе Обхватывания Дерева .....	186

III. Упражнения на укоренение и концентрацию энергии ци, иллюстрации к отдельным элементам выполнения поз	190
А. Практические советы по выполнению укоренения	190
Б. Концентрация энергии ци после выполнения комплекса упражнений	212
В. Иллюстрации к позам	216
<b>4. ПРИНЦИПЫ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА ТЕРРИ ГОССА</b>	<b>269</b>
А. Линейное выравнивание структуры тела и даосская йога	269
Б. Использование принципов структурного уравнивания в процессе занятий комплексом цигун «Железная Рубашка»	272
1. Расслабление	273
2. Позиция тренировки структурного совершенствования тела с использованием стены в качестве опоры	278
3. Технические навыки дыхания в процессе вытяжения позвоночника	284
4. Структурное выравнивание органов головы и шеи как основа вытяжения позвоночного столба и общей структуры вертикального положения человеческого тела	286
5. Вис на Двери	289
6. Мышцы поясничного отдела спины	293
7. Структурное уравнивание таза в положении стоя	297
8. Положение сидя	298
9. Упражнение на развитие плечевого пояса	298
10. Выгибание спины	301
11. Позы Воина (1 и 2)	306
<b>5. ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА</b>	<b>313</b>
I. Комплекс «Железная Рубашка» и хиропрактика по Майклу Познеру	313

II. Строеие мышечных фасций. Взаимосвязь между фасциями, костями скелета, мускулами, сухожилиями и акупунктурными, или мышечно-сухожильными меридианами .....	321
А. Мышечные фасции как средство защиты жизненно важных внутренних органов .....	321
1. Три слоя фасций .....	324
2. Применение упражнений комплекса «Железная Рубашка» для укрепления фасциальных оболочек тела .....	326
Б. Очищение костного мозга и омоложение сухожилий .....	330
1. Очищение костного мозга .....	330
2. Омоложение сухожилий .....	331
В. Гармоничное соединение фасций, сухожилий и энергии ци .....	333
Г. Сухожильно-мышечные меридианы .....	336
1. Сухожильно-мышечный меридиан легких .....	337
2. Сухожильно-мышечный меридиан толстого кишечника .....	337
3. Сухожильно-мышечный меридиан желудка .....	339
4. Сухожильно-мышечный меридиан селезенки .....	339
5. Сухожильно-мышечный меридиан сердца .....	340
6. Сухожильно-мышечный меридиан тонкого кишечника .....	341
7. Сухожильно-мышечный меридиан мочевого пузыря .....	342
8. Сухожильно-мышечный меридиан почек .....	343
9. Сухожильно-мышечный меридиан перикарда .....	344
10. Сухожильно-мышечный меридиан Тройного Обогревателя .....	344
11. Сухожильно-мышечный меридиан желчного пузыря .....	345
12. Сухожильно-мышечный меридиан печени .....	347
<b>6. РАСПОРЯДОК ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>348</b>

# 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*

# 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.

## Г. Три уровня Железной Рубашки

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

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

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

## 2. Значение Микрокосмической Орбиты

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

Для того чтобы открыть Микрокосмическую Орбиту для прохождения *ци*, каждое утро, занимаясь отработкой Внутренней Улыбки, несколько минут медитируйте в позе сидя. Будучи одной из основных даосских техник (см. «Трансформация стресса в жизненную энергию»), Внутренняя Улыбка является средством соединения зрительной релаксации со способностью к сосредоточению. Пустите энергию по кольцу Микрокосмической Орбиты, мысленно путешествуя вместе с ней. Начните с глаз; затем проследите, как энергия *ци* опускается вниз вдоль фронтальной поверхности тела, проходя через язык, гортань, грудную клетку и пупок, а затем через копчик и позвоночник возвращается обратно к голове.

Поначалу вы ничего не почувствуете; однако через несколько кругов *ци* даст о себе знать — вы ощутите теплоту в различных местах прохождения ее маршрута. Главное — расслабиться и, сосредоточившись, мыс-

ленно отправить мозг вслед за *ци* по Микрокосмической Орбите. Это не похоже на мысленную визуализацию того, как выглядит или что ощущает та или иная часть тела. Не пытайтесь использовать собственный мозг в качестве телевизора — просто ощутите, где в данный момент находится *ци*. Расслабьтесь и отправьте мозг вслед за *ци* в путь по физическому телу к какому-либо органу (например, в область пупка, промежности и т. п.).

Использование Микрокосмической Орбиты можно порекомендовать всем тем, кто намерен всерьез овладеть техникой комплекса «Железная Рубашка».

Без освоения Микрокосмической Орбиты весьма трудно подняться до высших уровней трансформации энергии *ци* и созидательной энергии организма в духовную энергию, хотя некоторые имеют врожденную «открытость» энергетических каналов или способны естественным образом расслабляться. Положительные свойства Микрокосмической Орбиты заключаются не только в облегчении циркуляции жизненной силы-энергии *ци*, но и в предупреждении процессов старения, в способности излечить многие болезни, начиная с гипертонии, головной боли и бессонницы и заканчивая артритом.

## **Д. Использование силы промежности**

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



## 2. Правильная постановка ступни

Прежде всего убедитесь в том, что подушечки больших пальцев ног находятся в плотном контакте с поверхностью пола. Затем постарайтесь как можно шире развести пальцы ног. Вес своего тела равномерно распределите так, чтобы он приходился на следующие три точки ступни: подушечку большого пальца, подушечки четвертого и пятого пальцев и середину пятки (рис. 3-2). Пальцы ног должны быть расслаблены и не согнуты. Помните, что основой позы является положение ног. По мере того как положение ступней станет для вас привычным, укрепятся ваши навыки, необходимые для выполнения других упражнений комплекса, и вам удастся достичь более тесного взаимодействия между собственным телом и разумом.

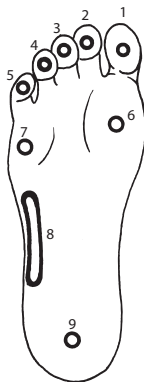


Рис. 3-2. Девять точек ступни

## 3. Расстояние до стены

Ступни должны располагаться на таком расстоянии от стены, чтобы, прислонившись выпрямленной спиной к ее поверхности, вы не чувствовали, будто откидываетесь назад. Иными словами, вы не должны упасть, в случае если стена вдруг исчезнет.

## 4. Укоренение ступней

Принимая Позу Обхватывания Дерева или тренируя эффективность укоренения, при которых предусматривается необходимость схватиться пальцами ног за землю, постарайтесь добиться, чтобы ощущение захвата началось в подъеме ступни, а не в кончиках самих пальцев. Основное усилие прикладывайте к тому, чтобы схватить

поверхность земли большим пальцем, — это обеспечит более сильное укоренение вследствие более полного и целостного использования поверхности ступни.

## **5. Колени**

Слегка согните колени таким образом, чтобы коленные чашечки находились на одной вертикальной линии с кончиками пальцев ног (однако не дальше кончиков больших пальцев). Безусловно, сгибание может быть и меньшим; однако рекомендуемый вариант является предпочтительным в целях максимального развития силы.

## **6. Таз**

Прежде всего постарайтесь распрямить нижний отдел позвоночника и плотно прижать поясницу к стене; постарайтесь сохранить это положение как можно дольше, однако до ощущения дискомфорта. Затем положите руки на верхнюю часть бедер в местах расположения тазобедренных суставов. В этом положении вы почувствуете, насколько напряжены сухожилия передней и внутренней части бедер. Теперь немного измените положение таза так, чтобы поясничный отдел позвоночника отделился от стены. Вы немедленно почувствуете, как напряжение в сухожилиях ослабнет. Расстояние между поясничным отделом и поверхностью стены должно быть таким, чтобы туда едва можно было просунуть распрямленную ладонь. При этом угол между бедром и тазом соответственно изменится. Сохраняйте положение, чувствуя как копчик вытягивает вниз позвоночный столб.

## **7. Наклонное положение таза**

По мере выполнения комплекса «Железная Рубашка» необходимо концентрировать внимание на области копчика, изменяя угол наклона таза. Это достигается путем

При переходе к духовной фазе укоренения необходимо помнить, что помимо Матери Земли существует и Отец Небо. Многие из тех, кто занимается практикой духовного совершенствования, стремятся подняться к высшему уровню, чтобы наполниться духовной энергией. Однако следует помнить: прежде чем подняться высоко вверх, необходимо убедиться в прочности ваших корней, вашего фундамента. Такое соединение небесного и земного является весьма важным в даосской практике. На высших уровнях совершенствования земная энергия, исходящая от Матери Земли, не менее важна, чем духовная энергия Отца Неба.

Приведенные ниже рисунки 3-10 (а–ж) помогут вам составить наиболее общее представление о технике выполнения Позы Обхватывания Дерева.



а) Исходное положение    б) Погружение. Вид сбоку    в) Погружение. Вид спереди

Рис. 3-10. Поза «Обхватывание Дерева»



г) Поза «Полное Обхватывание  
Дерева». Вид спереди



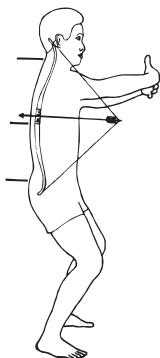
д) Поза «Полное Обхватывание  
Дерева». Вид сбоку



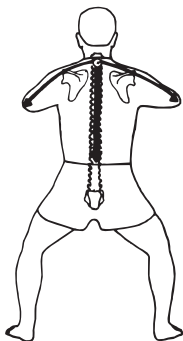
е) Поза «Полное Обхватывание  
Дерева». Вид сзади



ж) Округление лопаток

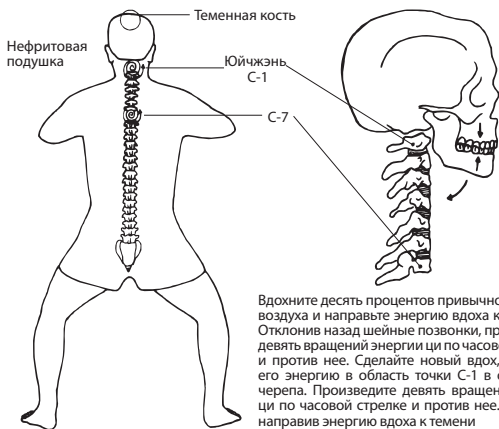


а) Напрягите позвоночник так, чтобы он напоминал туго натянутый лук



б) Соединение позвоночника и костей плечевого пояса происходит при вдавливании грудной кости в направлении точки С-7

Рис. 3-54



Вдохните десять процентов привычного объема воздуха и направьте энергию вдоха к точке С-7. Отклонив назад шейные позвонки, произведите девять вращений энергии ци по часовой стрелке и против нее. Сделайте новый вдох, направив его энергию в область точки С-1 в основании черепа. Произведите девять вращений потока ци по часовой стрелке и против нее. Вдохните, направив энергию вдоха к темени

Рис. 3-55. Самонастройка внутричерепного насоса

Внутричерепной насос, включенный в результате описанных выше действий, с каждой тренировкой будет становиться более мощным, оказывая значительное стимулирующее влияние на деятельность мозга. В точке С-7 проделайте описанное выше спиральное движение *ци* по девять витков в каждом из направлений. Ощутите, как энергия *ци* входит в ваши лопатки, плечи, руки и пальцы. Вы почувствуете, как *ци* начинает перескакивать из кончиков пальцев одной руки в кончики пальцев другой. Движениями глаз, направленных на большие пальцы рук, вы можете способствовать концентрации *ци* в руках, а также перетеканию энергии из одной руки в другую.

г. При необходимости сделав небольшой выдох, вновь наберите воздух. Если вам это не удастся — просто выдохните, направив *ци* к макушке головы мимо точки Юйчжэнь (Нефритовая подушка, точка BL-9, или основание черепа). Если же вы в состоянии продолжать, то подведите *ци* к точке Юйчжэнь и проделайте указанные спиралевидные вращения потока энергии, пока не ощутите образование ядра *ци* в этой точке (рис. 3-55).

д. Вдохните, направив *ци* вверх, к макушке головы (рис. 3-55) — туда, где находится шишковидная железа (рис. 3-56а). При этом помогайте потоку энергии, направив взгляд вверх. Сосредоточившись в зоне точки Байхуэй (область шишковидной железы), также проделайте девятикратное спиралевидное вращение потока *ци* по часовой стрелке и против нее; помогайте этому процессу мысленно и с помощью движения глаз до появления ощущения концентрации энергии *ци* (рис. 3-56б).

Затем почувствуйте, как поток *ци* из области таза поднимается к центру Двери Жизни, точкам Т-11 и С-7 и затылочной кости, а оттуда — внутрь черепа, соединяя указанные центры в один канал. Если вам не хватает дыхания — выдохните, предварительно направив энергию вверх, а затем нормализуйте дыхание.

## 4. ПРИНЦИПЫ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА ТЕРРИ ГОССА\*

### А. Линейное выравнивание структуры тела и даосская йога

Отличного здоровья и эффективных, мощных и грациозных движений тела можно добиться лишь тогда, когда структура органов тела более или менее точно соответствует его врожденной структуре. Именно эта врожденная, идеальная структура становится генеральным планом размещения частей человеческого тела в пространстве. При этом функциями совершенных структурных отношений между органами являются беспрепятственная циркуляция энергии *ци*, свободное дыхание, подвижность и готовность к действию.

В практике занятий комплексом «Железная Рубашка» основным элементом является создание и использование правильно скомпонованной структуры внутри тела. Однако многим занимающимся покажется трудным применение на практике принципов структурной ориентации органов без осознания самого процесса построения структуры. Целью написания данной главы явилось стремление объяснить: существуют упражне-

---

\* Терри Госс является специалистом в области правильного питания и тренировок с помощью двигательных упражнений; кроме того, он является инструктором йоги.

ния, способствующие оптимизации структуры тела, с тем чтобы выполняющий ту или иную позу делал это более естественно и просто, используя принципы структурных отношений. Ведь для многих из нас самая лучшая поза покажется чужеродной без этих необходимых структурных изменений. В свою очередь, структурная оптимизация организма будет весьма проблематичной без осознанного использования правильных пространственных положений тела — это особенно справедливо для начинающих.

Благодаря структурным упражнениям, независимо от того, статические они или динамические, устанавливаются анатомические связи между отдельными частями и органами тела. Работая над структурной реорганизацией организма, необходимо принципиально уяснить, что представляет собой правильное структурное выравнивание (оптимизация). Использование правильных методов создания структуры в процессе выполнения комплекса «Железная Рубашка» позволит вам гораздо глубже понять внутреннее значение упражнений комплекса, одновременно ускорив путь вашего тела к совершенству. Помните, что структурная взаимосвязь между отдельными частями и органами тела заложена в изначальных принципах существования нашего организма. Чем больше вы будете выполнять эти упражнения, применяя их принципы в повседневной жизни, тем больше структура вашего собственного тела без всяких внешних усилий будет приближаться к идеальной. На пути к идеальной структуре организма не должны встречаться чувства напряжения и неудовлетворенности. Вместе с тем большинству людей уже месяца занятий окажется достаточно, чтобы убедиться в глубоких изменениях своего структурного здоровья.

Безусловно, в первое время вы будете применять эти принципы, ощущая их некоторую неестественность с



точки зрения повседневной жизни. Это происходит потому, что вы избираете новые способы функционирования тела, отличные от прежних искаженных и дурных принципов, которые уже вошли в привычку. С течением времени искусственное ощущение буквального «позирования» быстро исчезнет (при условии регулярных занятий). Вы поймете, насколько это просто и естественно — использовать свое тело так, чтобы адекватно реагировать на любую внешнюю силу, воздействующую на вас в любом из возможных направлений. Этот принцип автоматического применения единственно необходимой силы (противодействия) является краеугольным камнем боевых искусств. Чтобы сделать это возможным, необходимо научить тело по завершении движения практически бессознательно возвращаться в состояние расслабленного, гармонического равновесия. Это расслабленное, ожидающее состояние тела является наиболее незакрепощенным и экономичным с точки зрения энергозатрат; именно из этой неподвижности и зарождается движение.

Неодушевленные предметы всецело находятся во власти силы земного притяжения. Растения поддерживают вертикальное положение стебля за счет прочности стенок своих клеток. Животные автоматически сопротивляются земному притяжению, используя достаточно широкое основание в виде четырех или двух лап, а также мощного хвоста. И лишь использующее прямохождение человеческое существо является единственным примером осознанного беспокойства о функционировании собственного тела. Вертикальное положение человека немало способствовало его духовному развитию, которое в свою очередь приводило к совершенствованию положения тела. Все эзотерические традиции в области энергетических взаимодействий основаны на понимании важной роли вертикального положения человеческого тела. В особенности это характерно для даосизма.

## 6. РАСПОРЯДОК ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Выполняя Шесть Целительных Звуков (см. «Трансформация стресса в жизненную энергию») непосредственно перед тем, как лечь спать, вы обеспечите себе глубокий и здоровый сон, а проснетесь раньше, ощущая при этом изрядную свежесть. Проснувшись, не вскакивайте с постели. Позвольте прогреться вашему двигателю — телу. Резко вскакивая, вы как бы включаете четвертую передачу, что может привести к общим функциональным нарушениям, а то и к поломке. Даже несмотря на привычку немедленно вставать, испытывая при этом прилив сил и энергии, преодолите себя и немного полежите, внутренне улыбаясь и позволяя *ци* выйти на Микрокосмическую Орбиту — после этого вы изумитесь, насколько улучшится ваше здоровье и общая работоспособность. Затем сделайте самомассаж с помощью *ци* (см. «Ци-самомассаж: Даосский путь омоложения»). Если по утрам вы стеснены во времени — займитесь самомассажем с помощью *ци* в процессе отправления естественных потребностей. Все эти действия можно сочетать с обычными повседневными делами, не выделяя отдельного времени для их выполнения. Некоторое время прозанимавшись согласно даосской системе оздоровления, вы очень быстро почувствуете разницу в общем состоянии организма.

Поднявшись с постели, полезно выпить немного воды (не злоупотребляйте этим, выпейте столько, сколько вам хочется, поскольку избыток воды может вызывать тошноту и даже привести к заболеванию почек). Для этих

целей рекомендуется использовать воду, пропущенную через специальный фильтр, либо дистиллированную воду. Вообще говоря, вода и воздух являются двумя важнейшими составляющими отличного здоровья и постоянного развития.

Выполните упражнения по системе «Железная Рубашка», описанные в этой книге; через некоторое время вы почувствуете, что привыкли к этому, как к чистке зубов. Иными словами у вас сформируется еще одна хорошая привычка. В процессе ежедневного выполнения комплекса «Железная Рубашка» необходимо помнить, что нет никакой необходимости в регулярном выполнении всех дыхательных упражнений. Лучше всего выполнять дыхательные упражнения утром, когда вы проснулись, непосредственно перед другими упражнениями. Разработайте для себя удобный график занятий, выполняя его даже тогда, когда на это невозможно выделить больше пяти минут (однако проснуться на полчаса раньше — значит определенно найти время для занятий и, следовательно, радикально изменить свою жизнь). По сути, уже через короткое время вы обнаружите, что вас гораздо меньше тянет ко сну и при этом прибавилось силы и энергии. Более эффективными станут ваша работа и повседневные занятия.

Ниже приведен примерный вариант индивидуально-го графика занятий:

#### **Понедельник:**

Поза Обхватывания Дерева (выполняется шесть-семь минут); затем — Поза Поддерживания Золотой Урны и Поза Всадника с упором на стену.

#### **Вторник:**

Поза Обхватывания Дерева, Поза Золотой Черепахи (Буйвола) и Поза Всадника с упором на стену.

**Среда:**

Поза Обхватывания Деревя, Поза Золотой Черепахи (Буйвола), а также Позы Птицы Феникс и Виса на Двери.

**Четверг:**

Поза Обхватывания Деревя, Поза Птицы Феникс, Железный Мост и Прогиб Спины.

**Пятница:**

Поза Обхватывания Деревя, Поза Железного Моста, Поза Железного Шеста и Позы Воина.

**Суббота и воскресенье:**

Поза Обхватывания Деревя; можно отдохнуть, с тем чтобы с новыми силами начать следующий недельный цикл.

Очень важно помнить, что время занятий необходимо увеличивать постепенно, начиная с 15–20 минут и до получаса ежедневно.

Выполнять упражнения можно в любое время суток. Овладев искусством направлять *ци* в различные органы и части тела, вы обнаружите, что по желанию оперируете энергией, когда бы вам это ни понадобилось.

Если, например, вы ощутите боль в спине, находясь в автомобиле, поезде или самолете, направьте *ци* в область позвоночника, подтягивая кверху анус и направляя *ци* дальше, в область почек; можно также сжать мышцы спины, чередуя это с расслаблением. Постепенно вы почувствуете, как боль и напряжение уходят, а тело немедленно наполняется новой энергией. Таким же образом можно помочь тем органам, которые недостаточно тренированы.

Сжимание рекомендуется выполнять в любую свободную минутку в течение дня. Например, стоя в очере-

ди, вы можете заняться вытяжением позвоночного столба, вжимая ноги в землю до появления ощущения, будто они спиралевидно вкручиваются в нее. Постарайтесь как бы приподнять вашу голову, одновременно вытягивая вниз область копчика.

Дабы избежать бессонницы, не стоит выполнять упражнений перед сном. Если выполнение комплекса «Железная Рубашка» вызывает у вас неприятные ощущения — обратитесь к любому инструктору по даосским системам оздоровления, имеющему официальное разрешение на частную практику. В случае продолжения неприятных ощущений рекомендуется обратиться к квалифицированному терапевту. Помните: упражнение — это инструмент, неправильное использование которого может нанести ущерб. Практика системы цигун «Железная Рубашка» не предназначена для нанесения ущерба организму — и этого действительно не произойдет, если вы будете заниматься правильно. Все упражнения имеют полное описание, включая возможные побочные эффекты и способы их предупреждения. Так что при следовании инструкциям проблемы вряд ли возникнут. Помните, что многие люди на протяжении тысячелетий занимались тренировкой по этой системе.