



ДАОССКИЙ
НЭЙГУН

Damo Mitchell

DAOIST
NEI GONG

The Philosophical Art of Change

Дамо Митчелл

ДАОССКИЙ НЭЙГУН

Древние китайские методы работы
с энергетическим телом

«СОФИЯ»



2 0 1 3

УДК 615.8
ББК 53.57
М67

Перевод с английского С. Поповича

Митчелл Дамо

^{М67} Даосский нэйгун: Древние китайские методы работы с энергетическим телом / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00459-4

Дамо Митчелл изучал китайские боевые, целительские и духовные искусства с четырехлетнего возраста. В этой книге он описывает теорию и практику *нэйгун* — системы управления энергиями человека, ведущей начало от самого основателя даосизма, древнего мудреца Лао-цзы. Здесь подробно объясняются процесс изучения нэйгун, секретная дыхательная практика *сун*, специальный комплекс упражнений *цигун*, рассматриваются нюансы и спорные вопросы практики. Книга будет полезна всем, кто занимается боевыми искусствами, цигун и медитацией, интересуется китайской медициной или восточной философией.

УДК 615.8
ББК 53.57

Mitchell Damo. Daoist Nei Gong.
The Philosophical Art of Change

Copyright © Damien Mitchell 2011

Foreword Copyright © Cindy Engel 2011

This translation of Daoist Nei Gong is published by arrangement
with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

ISBN 978-5-399-00459-4

© «София», 2013

© ООО Издательство «София», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	8
Предисловие к английскому изданию	10
Введение	11
Глава 1	
ОБЩЕЕ ЗНАКОМСТВО С НЭЙГУН	14
Глава 2	
ТРИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	34
Глава 3	
ДЫХАНИЕ СУН	69
Глава 4	
ЦЗИБЭНЬ-ЦИГУН	94
Глава 5	
ПОДГОТОВКА К НЭЙГУН	109
Глава 6	
РАБОТА С НИЖНИМ ДАНЬТЯНЕМ	133
Глава 7	
УГЛУБЛЯЕМСЯ В НЭЙГУН	159
Глава 8	
БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ УРОВНИ ПРАКТИКИ НЭЙГУН	181
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	212
Приложение	215
Глоссарий	217
Обозначения акупунктурных точек	222
Об авторе	223

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ни автор, ни издатели данной книги не несут никакой ответственности за любые травмы, которые могут быть получены в результате выполнения описываемых в ней упражнений.

Эти упражнения могут быть слишком трудными или рискованными для некоторых людей, поэтому, прежде чем пробовать на себе любые практики из книги, необходимо посоветоваться с квалифицированным врачом. Во избежание недоразумений и травм рекомендуется заниматься под руководством опытного преподавателя внутренних искусств.

Никакая форма внутренних упражнений не может служить заменой общепринятым медицинским или психотерапевтическим процедурам и медикаментам.

*Эта работа посвящается всем искренним
приверженцам внутренних искусств.
Да вознаграждаются ваши поиски истины!*

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Почти три десятилетия я погружен в мир восточных искусств. За это время я прошел путь от внешних боевых систем моей юности до внутренних искусств, на которых уже много лет сосредоточена большая часть моих усилий. Каждому, кто испытывает к этому способу жизни нечто большее, чем праздное любопытство, очень скоро становится понятно, что внутренние искусства поистине неисчерпаемы. Одной человеческой жизни не хватит, чтобы достичь в них уровня, на котором уже больше нечему учиться. Такова природа духовного пути даосизма. Тому, кто идет этим путем, легко чувствовать себя отделенным от общества — измененное состояние сознания, появляющееся в результате постоянной внутренней тренировки, неизбежно уводит вас в сферы, совершенно неизвестные большинству обитателей этого мира.

В 2011 году в Великобритании и США была издана моя книга о даосской внутренней тренировке нэйгун. В этой работе подробно рассказывается о системе нэйгун, которой меня обучали различные мастера за многие годы моих путешествий по Европе и странам Дальнего Востока. Хотелось не просто написать книгу для широкой публики — для меня это было ментальное упражнение на структурирование моих личных познаний. И меня очень порадовали отзывы, начавшие поступать со всех концов мира от людей, практикующих внутренние искусства. Похоже, моя книга чем-то помогла многим преданным поклонникам цигун, гунфу и китайской медицины в их собственных изысканиях. Я счастлив, если мне удалось принести пользу нэйгун-сообществу. Практика, которой посвящают себя эти люди, очень сложна и содержит много скрытых ловушек. Поэтому очень важно общение между практикующими даосами, стремящимися выйти за пределы основ цигун-тренировки. Идеи и информация должны свободно распространяться по всему земному шару.

Я был очень обрадован, когда издательство «София» захотело перевести эту книгу на русский, ведь теперь доступ к добытой мною информации получают и люди, владеющие этим языком. Это большая честь для меня. Надеюсь, что русскоязычным читателям книга тоже окажется полезной и поможет продвигаться дальше.

Я продолжаю писать, путешествовать, практиковать и по мере возможностей преподавать, имея целью сохранение и распространение даосских искусств, которые мне довелось изучать. Эта деятельность позволила мне знакомиться и обмениваться знаниями со многими людьми в разных странах. На почве нэйгун я завел себе друзей по всему миру, и наше сообщество практикующих продолжает расти. Я уверен, что эта древняя система известна и в России, и очень хочу оказывать посильную помощь российским поклонникам внутренних искусств.

Спасибо издательству «София» за то, что оно предоставляет мне такую возможность.

Дамо Митчелл,
январь 2013,
Стокгольм (Швеция)

ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

На протяжении всей истории многие цивилизации создавали способы трансформации человека путем использования исключительно одного ума. Последователи таких учений способны изменять свою природу — физическое, ментальное, эмоциональное и духовное «я» — с помощью внимания и намерения. Все эти техники трансформации требуют лишь одного — усердной практики. Для этого необходим особый тип личности — нужно быть увлеченным и, смею даже сказать, одержимым человеком, способным направить все свое внимание и намерение на желаемый результат.

Такой сосредоточенности непросто достичь при современном образе жизни, когда мы перегружены информацией. Для успешного продвижения вперед необходимо быть настойчивым и решительным. Для Дамо Митчелла эта работа — не просто хобби. Это его жизнь.

Когда мы вместе осваивали цигун, я недооценивала способности Дамо; мне казалось, что он по-юношески излишне самоуверен. Но когда я увидела его успехи и почувствовала воздействие его *намерения* на мою энергетическую систему, стало очевидно, что он работает совсем на ином уровне, чем все те, кто встречался мне прежде. Он не просто познавал внутренние искусства. Ежедневно он часами исследовал, испытывал, углублял и развивал учения, над которыми работал. Мне твердили одно и то же — и я ничего не понимала; ему же достаточно было совсем немного информации, чтобы понять всё.

Годами я наблюдала, как Дамо расширяет и развивает массив традиционного знания, превращая его в систему, пригодную к употреблению в современном мире. Его долгожданная книга приоткрывает завесу тайны над удивительным древним искусством нэйгун.

Доктор Синди Энджел

ВВЕДЕНИЕ

Я изучал восточные искусства — в том или ином виде — с раннего детства. Мне посчастливилось родиться в семье любителей единоборств и искателей Пути. Я достаточно рано познакомился с боевыми искусствами, медициной и духовными учениями, и их логика и методики постепенно проникли в глубинные слои моей души.

Эти занятия стали страстью, которая часто граничила с одержимостью. Изучая **боевые искусства** в детстве и юношестве, я стремился развивать в себе одну лишь физическую силу. К двадцати годам меня уже больше интересовал путь, связанный с внутренними системами. Особенно меня занимала связь между такими практиками, как **цигун** и **медитация**, и я осознал, что изучение традиций рукопашного боя лишь закладывало фундамент для этого аспекта даосских искусств. На основе исследований, проводившихся во время путешествий по Европе и Азии, я разработал целую систему и теперь преподаю ее в собственной школе в Великобритании. В основе этой системы лежит **нэйгун**.

Нэйгун — это достижение истинного внутреннего мастерства с помощью внутренних искусств. Это пробуждение энергетического тела и тренировка сознания. Это «философское искусство перемен», пронизывающее все даосские практики.

В этой книге я рассказываю о принципах и методах даосских внутренних искусств. Я описываю различные упражнения, с помощью которых вы можете понять, что такое нэйгун. Надеюсь, что читатели почерпнут из этого что-то полезное для своей собственной практики. Возможно, вы позаимствуете лишь некоторые из аспектов описываемого тренинга или узнаете элементы, которые уже и сами давно практикуете. Это нормально. Нэйгун — это не система упражнений. Это серия внутренних перемен, которые может совершить человек, следуя по пути

Дао. Путь к нэйгун часто проходит через такие практики, как **тайцзи** и **цигун**. Надеюсь, что к концу книги читатели смогут понять, что тайцзи и цигун — лишь инструменты для осуществления перемен. Осознание этого — ключ к пониманию нэйгун.

Сегодня многие учителя стремятся адаптировать упражнения к современному образу жизни. Цигун и тайцзи были изменены так, чтобы ими могли заниматься обычные люди. Кроме того, были созданы системы, которые можно изучить гораздо быстрее, чем их традиционные аналоги. Это позитивные изменения, и благодаря им внутренние искусства процветают. Многие люди в разных странах мира, прежде не имевшие доступа к таким практикам, получают от них пользу. Однако у некоторых людей такое положение вещей вызывает уныние. Они читают рассказы о сверхспособностях мастеров прошлого и записываются в школы внутренних искусств, чтобы следовать по этому пути. Таких учеников почти неизбежно ожидает разочарование, когда они начинают понимать, что легендарные сверхспособности требуют традиционного обучения, а к нему все сложнее получить доступ как на Западе, так и в Азии. Составляя эту книгу, я старался упоминать как о количестве времени, которое необходимо для понимания каждой стадии нэйгун, так и о возможных рисках, связанных с практикой. Многие люди смогут поправить здоровье, занимаясь нэйгун, но истинного мастерства достигнет лишь тот, кто всецело посвятит себя практике.

Некоторые аспекты учения нэйгун могут показаться спорными; особенно это касается уже упоминавшихся сверхспособностей, которые можно приобрести благодаря практике. Многие вообще не верят в них. Китайцы в связи с этим любят вспоминать притчу о лягушке в колодце. Лягушка не видит ничего за пределами колодца и полагает, что ограниченное его стенами пространство и есть весь мир. Подобно этой лягушке, многие практикующие нэйгун ограничивают возможности своего развития, тренируясь с закрытым умом. Это не есть путь к Дао.

В завершение хотелось бы отметить, что теория нэйгун, описываемая в этой книге, во многом расходится с западной наукой. Приверженцы нэйгун и традиционной китайской медицины уделяют больше внимания устройству энергетической системы человека, чем физической анатомии. Чтобы не возникало путаницы, я решил писать названия внутренних органов с заглавной буквы (Сердце, Желудок и т. д.), когда речь идет о составных частях энергетической системы, и со строчной буквы (сердце, желудок и т. д.), когда речь идет об органах физических.

На протяжении всей книги я цитирую уместные строки из классической китайской книги *Дао дэ цзин*, автором которой считается Лао-цзы. Мне показалось, что описание традиционных даосских практик будет неполным без цитирования слов основателя даосизма. Я сам переводил цитаты с древнекитайского, и вина за все ошибки и неточности полностью лежит на мне.

Я сам вечный ученик Дао. Я продолжаю учиться и развиваться и одновременно учу сам. Надеюсь, эта книга чем-то поможет вам на вашем пути, а кого-то и побудит лично заняться изучением даосских искусств.

ОБЩЕЕ ЗНАКОМСТВО С НЭЙГУН

Посетив Китай в 1972 году, американский президент Никсон увидел, как в тамошних больницах применялась традиционная китайская медицина. Особенно поразила его акупунктурная «хирургия» — с помощью тонких игл врачи лечили пациентов, которые находились в полном сознании и при этом совсем не испытывали боли. С тех пор и начали широко распространяться на Западе различные китайские внутренние искусства.

Одно из этих искусств — **цигун**, или «работа с энергией». Цигун ежедневно практикуют десятки тысяч людей в парках и у себя дома — в том числе и по рекомендации западных докторов. Сочетая управление дыханием, медленные и плавные движения и успокоение ума, любители цигун помогают своей внутренней энергии (**ци**) свободнее протекать по внутренним каналам энергетической системы. Среди преимуществ этого метода — укрепление здоровья и иммунной системы, а также снижение стресса.

Любой западный человек может почувствовать на себе благотворное влияние цигун или связанного с ним искусства **тайцзи** — стоит только записаться на занятия этими искусствами в местную школу. Но мало кто знает о другой китайской практике — **нэйгун**.

В Китае есть три главные духовные традиции — конфуцианство, буддизм и даосизм. Эти три великие философские школы веками определяли облик культуры и искусств Китая. На протяжении большей части истории трем традициям удавалось жить и процветать бок о бок друг с другом, что способствовало синтезу их методов и философских принципов. Поэтому сложно сказать, в какой именно культуре началось то

или иное китайское искусство. Цигун, тайцзи и нэйгун — не исключения. Хотя по своей природе они принадлежат к даосизму, в них также наблюдаются элементы конфуцианских и буддистских учений.

ЧТО ТАКОЕ НЭЙГУН

Нэйгун можно перевести как «внутреннее мастерство». Вот простое определение: нэйгун — это процесс, с помощью которого человек может управлять своим физическим телом, возвращать свою внутреннюю вселенную и развивать сознание.

Нэйгун долгое время считался самой развитой и самой сложной из всех внутренних практик Китая. Он еще долго хранился в секрете после того, как цигун и тайцзи стали известны широкой публике в Китае и на Западе. Лишь совсем недавно люди начали узнавать о нэйгун, но по-прежнему с трудом представляют себе, какое место он занимает среди внутренних искусств.

Нэйгун — это не определенный набор упражнений и движений. Скорее это несколько стадий, через которые человек может проходить во время работы над собой, следуя правильным инструкциям. Во многих смыслах он схож с продвинутыми практиками индийской йоги, которые следуют за изучением основных *асан*. Упражнения цигун, которые ежедневно выполняет огромное количество людей, служат инструментами для продвижения по этому пути. Сами по себе упражнения цигун помогают укрепить здоровье и приобрести ясность ума, но у вас не получится продвинуться дальше этого, если вы не поймете принципы нэйгун и не сумеете применить их в своих тренировках.

В этой книге описаны важнейшие принципы нэйгун. Цель книги — помочь энтузиастам цигун, тайцзи и других внутренних искусств лучше понять, как все эти практики соотносятся и к чему могут привести.

Сначала нэйгун приводит в надлежащее состояние физическое тело, а затем и энергетическую систему. Эти две ступени создают основание для третьей, где ведется непосредственная работа с элементами, которые составляют наше сознание. Важно, чтобы мы помнили о трех этапах развития, показанных на рисунке 1.1.

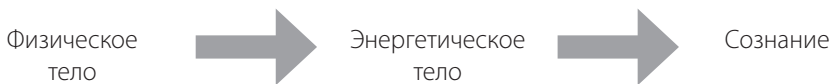


Рисунок 1.1. Три ступени практики нэйгун

Каждая из трех ступеней нашей тренировки требует развития и улучшения способности тела производить три субстанции, называемые в даосизме *цзин*, *ци* и *шэнь* (精氣神). Они связаны с тремя ступенями развития, как показано на рисунке 1.2.

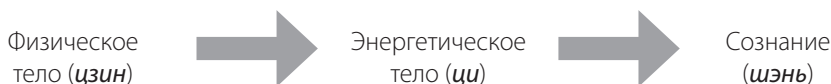


Рисунок 1.2. Три субстанции нэйгун в даосизме

Занимаясь нэйгун, вы пройдете через различные изменения и ступени своего развития. Первое изменение, которое вы почувствуете, — улучшение общего здоровья и самочувствия. После этого вы начнете замечать изменения в своей личности и взглядах на жизнь. Высшие ступени тренировки начнут изменять работу вашего ума и его способ восприятия действительности. На этой ступени с нэйгун начинают переплетаться даосские медитативные практики внутренней алхимии.

Ниже приведен краткий список изменений, весьма вероятных в ходе ваших занятий нэйгун. Я составил этот перечень на основе как собственного опыта, так и многолетних наблюдений за своими учениками.

- Сначала ваши мышцы начнут расслабляться и смягчаться. Напряжение будет снижаться, а подвижность суставов значительно возрастет. Через несколько месяцев тренировок вам покажется, будто ваши конечности сделаны из желе.
- Начнут излечиваться старые травмы. В моем случае постепенно ушли травмы, которые я получил, занимаясь боевыми искусствами. Удивительно, с каким количеством неприятных ощущений нам приходится мириться. Я часто вижу, как мои ученики бессознательно живут с постоянной болью и осознают ее лишь тогда, когда у них начинают растворяться старые травмы.
- Иммунная система начнет укрепляться, будут исчезать некоторые хронические заболевания. Теперь занятия нэйгун способствуют более эффективной работе вашего тела. Оно начнет выявлять и выводить болезнетворные организмы и токсины, которые со временем накапливаются у большинства людей.
- Ваш ум начнет успокаиваться. Многие люди впервые начинают ощущать, что дает погружение в полное спокойствие ума даже на короткое время. На самом деле стресс — не то, что мы постоянно испытываем на протяжении жизни, а лишь результат нашей реакции на

внешние раздражители. Занятия нэйгун начали изменять реакцию на внешние факторы, и поэтому дальше мы идем по жизни, не подвергаясь ее стрессам.

- Теперь начнут изменяться пропорции вашего тела, ведь в нем ослабляются глубоко укоренившиеся напряжения. Многие люди слышат хруст и щелчки во время занятий, когда кости принимают более естественное и правильное положение. Как и во время сеанса мануальной терапии, напряжение в суставах снижается еще больше. Когда оно начинает спадать, люди буквально прибавляют в росте пару-тройку сантиметров, ведь их кости освобождаются, а суставы раскрываются. Благодаря этому повышается эффективность работы тела и увеличивается физическая сила. Как учитель, я всегда радуюсь, замечая улучшение осанки у своих учеников и облегчение на их лицах, когда они начинают распрямляться.
- Энергетическая система начинает активироваться, и люди испытывают более «необычную» сторону занятий нэйгун. На этом этапе люди чувствуют движение внутренней энергии и ее связь с эмоциями. Также происходят различные «высвобождения», и люди чувствуют, как в их повседневной жизни появляется эмоциональная стабильность.
- Затем тело начинает функционировать на чисто энергетическом уровне, и люди ощущают заметную легкость. Их движения становятся свободными и комфортными, и каждый аспект их жизни становится текучим и естественным. Даосы говорят, что на этом этапе они возвращаются к *цзыжань* (естественному состоянию).
- Теперь базовые уровни занятий нэйгун пройдены, и человек может заняться непосредственной работой со своей энергией *шэнь*. Эти ступени будут описаны ниже. Сейчас вам достаточно знать о некоторых преимуществах, которые дают начальные этапы тренировки.

ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ НЭЙГУН?

Ответить на этот вопрос всегда сложно. Поначалу я был уверен, что все люди должны заниматься нэйгун, и, словно духовный коммивояжер, я стремился убедить в этом всех, кто разговаривал со мной на эту тему. Часто люди посещали одно из моих занятий, но в большинстве случаев упражнения казались им слишком трудными и они быстро бросали тренировки. Хотя они признавали плюсы нэйгун, им казалось, что эти преимущества не стоят затраченных усилий и времени.

ОБ АВТОРЕ



Дамо Митчелл родился в семье мастеров боевых искусств и сам начал заниматься уже в четыре года. С тех пор всю свою жизнь он изучает внутренние и внешние боевые искусства, медитацию, различные разделы традиционной китайской медицины, а также нэйгун. Он много путешествовал в поисках подлинных мастеров духовных традиций. Сейчас Дамо продолжает практиковать и путешествовать. Кроме того, он основал британскую школу даосских искусств «Лотос-нэйгун». Дамо преподает в разных странах Европы. Дополнительная информация — на сайте его школы:

www.lotusneigong.com

Научно-популярное издание

Дамо Митчелл
ДАОССКИЙ НЭЙГУН

Древние китайские методы
работы с энергетическим телом

Перевод: *С. Попович*
Редактор: *А. Костенко*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*
Оригинал-макет: *Е. Лаурова*
Обложка: *И. Дерий*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 02.04.2013 г.
Формат 70×100/16. Усл. печ. л. 28,6.
Тираж 5000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>