

Николай Мишуткин

АЙКИДО

**энергия КИ
как генерировать**



18+

Николай Мишуткин

**АЙКИДО. Энергия
КИ как генерировать**

«Автор»

2026

Мишуткин Н. Г.

АЙКИДО. Энергия Ки как генерировать / Н. Г. Мишуткин —
«Автор», 2026

Книга состоит из двух частей и заключения. В первых двух частях говорится о важности использования энергии Ки (Ци) и изложены основополагающие принципы и возможности данной энергии в айкидо. В заключении обобщены все выводы и свои ощущения при использовании данной энергии. В настоящее время многим занимающимся единоборствами известно о покалывании ладоней и пальцев рук, также ступней ног. Даже при стоянии столбом наблюдается испарина по всему телу. Это подтверждает движение энергии в теле человека.

© Мишуткин Н. Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

АЙКИДО. Энергия КИ как генерировать

Предисловие

Книга написана на основе многолетнего личного опыта занятий айкидо, другими видами единоборств и использования уникальных возможностей энергии Ки (Ци). Состоит из двух частей и заключения. Первая часть о том, почему важно использовать энергию Ки (Ци) в айкидо, о самых простых примерах её проявления. И как научиться генерировать эту энергию, используя брюшное дыхание.

Во второй части более подробно изложено, каким образом это делать, как она работает, когда проявляется, а самое главное, как усилить её действие в айкидо. Чтобы в конечном итоге энергия Ки работала в любое время и в движении в том числе. Когда идем, выполняем любую работу, занимаемся Айкидо. Это то состояние полного внимания к любому сигналу и вместе с тем способность восприятия каждого сигнала одновременно с другими. Такое состояние в Айкидо называется Син Син Тойцу Айкидо (Ки Айкидо).

Практическое использование энергии Ки (Ци) в нашей стране является большой редкостью. Тренировка энергетической системы – универсальный метод поддержания здоровья человека. Так как с возрастом проблематично сохранить необходимую для нормального функционирования органов внутреннюю энергию Ки (Ци).

При необходимости можно использовать энергию Ки (Ци) для лечения методом иглоукалывания. Специалисты иглорефлексотерапии предупреждают пациентов, что «что помочь могут только при наличии у пациентов специфической энергии, которая циркулирует по собственным путям, так называемым меридианам». Даже есть возрастное ограничение приема пациентов в некоторых лечебных клиниках – до 75 лет. Видимо активировать, раздражая нервные клетки различных меридиан (каналов), не получается вследствие слабой циркуляции энергии Ки (Ци) в организме человека.

Поддержание физического и ментального здоровья невозможно без использования энергии КИ (Ци).

Глава

Часть

1

Заниматься айкидо начал во второй половине 1990-х годов. С тех пор продолжаю интересоваться, посещать тренировки, встречи айкидоистов и семинары.

Айкидо вышло из более старых направлений единоборств. И даже сами стойки и названия техник берут свои истоки от работы с оружием. Практика субури, парная работа с мечом позволяют понять базу тайджицу — раздел техники для безоружного человека. Также отработка субури способствует правильному дыханию. Но правильное дыхание само по себе не дает преимуществ в единоборствах. Это конечно полезное для здоровья занятие, как и любой другой вид спорта.

Я хочу поделиться с вами размышлениями о внутренней энергии (энергии Ки), которая часто незаслуженно упускается или забывается в айкидо. Иногда даже убеждают, что её нет и быть не может, потому что её не увидишь, не пощупаешь. И вообще можно обойтись без неё. А вот дальше, занимаясь без её применения, действительно айкидо превращается в нечто красивое, веселое, забавное действо, производящее приятное впечатление на зрителей.

Коротко про энергию Ки можно сказать, что она усиливает силу захвата (или мощь удара), быстроту движений и реакции, выносливость и т.д. К сожалению, в жизни по мере нашего роста и развития обнаруживаем все более и более расширяющиеся бреши между умом и телом, ощутимый разрыв между решением и действиями. Все это происходит так, будто бы ум должен сделать критический обзор, а затем предоставить телу возможность выполнить физическое действие, всецело зависящее от мускульной силы.

А нам необходимо добиться, чтобы сила, генерируемая всем телом, текла непрерывно. И она будет больше и эффективнее, чем сила, исходящая из отдельных частей тела. Про энергию Ки можно рассуждать долго. Пока человек живой у каждого из нас она присутствует и в той или иной степени развита. Ей просто надо разрешить постоянно изливаться, пронизывая все наше тело.

Прежде чем углубиться в тему, необходимо немного остановиться на сути этой энергии Ки, про которую сказано многими специалистами, написано множество книг. И каждый желающий может с ними ознакомиться. Эти утверждения звучат примерно одинаково. Например, что сначала небеса и земля должны были находиться в крайне жидком состоянии, без цвета и формы. Ничего еще не было там, однако там что-то было, могли бы мы сказать. Это состояние мы называем Ки (Ци).

Кто-то называет такой первоисточник всего Богом, а другие говорят Будда. Здесь можно только подтвердить то, что хоть и прошла с тех пор не одна сотня лет, когда были написаны про Ки такие слова, а человечество, несмотря на технологический прорыв, освоение космоса, все еще оказывается даже понятия не имеет о 85% материи (по массе), имеющейся во Вселенной, это темная материя и темная энергия (то есть нечто интересное и чудесное) и почему-то вместо центростремительного движения звезд и планет Вселенной наблюдаем затянувшееся и ускоряющееся центробежное движение и т. д.

Не буду долго утомлять Вас предположениями и гипотезами, а скажу только, чтобы научиться использовать эту энергию Ки (Ци) в айкидо, нам нужно принять как аксиому, что она существует. Главным доказательством является то, **что она реально работает**. Каждый наверное может привести примеры из жизни, когда в экстремальных ситуациях человек способен сделать то, что не в состоянии сделать в обычных условиях. Например, перепрыгнуть канаву столь широкую, что вернуться обратно тем же путем становится невозможным. Подобных примеров можно привести достаточно много.

Завершая эту мысль, приведу небольшой наглядный и всем знакомый пример — высвобождение захваченного грудным ребенком вашего пальца. Непростое это дело. И все потому, что ребенок расслаблен и явно не старается воспрепятствовать вам. Но его кулачок остается сжатым, так как ребенок реагирует на окружающую его обстановку инстинктивно, а расслабленные пальчики надежно удерживают ваш палец. То есть он удерживает ваш палец всем телом. В айкидо это называется слиянием ума и тела. Отсюда возникает множество серьезных вопросов. А откуда же она (эта энергия) берется у младенца, он же недавно появился на свет Божий.

На мой взгляд ответ логично вытекает – при рождении. И с некоторым домысливанием можно добавить, от матери, от человека к человеку, далее ... от Бога. Эти же слова написаны еще 2000 лет назад, всем православным христианам знакомые, дословно:

«... И в Духа Святого, Господа, **дающего жизнь, от Отца исходящего**, с Отцом и Сыном сопоклоняемого и прославляемого, говорившего через пророков. ...».

Если коротко, энергия Ки (Ци) — это не просто энергия, она светлая, Божественная энергия, не говоря уже, что она нужная всем, полезная и лечебная. А физиологически — происходит деление клеток крови, её увеличение, обновление и выделяется тепло при этом. А также обогащение всех органов кислородом, столь необходимого для нормального функционирования всего организма.

Да, нам необходимо проложить мост через эту брешь или пропасть, достичь единства ума и тела, чтобы сила, генерируемая всем телом, текла непрерывно. И она будет больше, чем сила, исходящая из его отдельных частей.

Кроме этого, есть еще множество мелочей, которые способствуют развитию этого важного принципа айкидо для каждого айкидоки, если внимательнее относиться к истокам айкидо. Например: часто слышим от занимающихся просьбу расслабиться, расслабить руку. Но не всегда мы понимаем, как это делать. Вот чего точно не следует делать, так это расслабиться, потеряв контроль над противником (напарником) и оставаться неспособным использовать свою энергию, даже если она есть. Может её и не быть, так сказать для использования на деле, потому что из ничего невозможно получить нечто. Расслабиться надо, не выводя силу из своего тела, не теряя её и постоянно быть способным проявить большую мощь. По-другому, **держатъ руку надо мягко, но на деле твердо**. Итак, шаг за шагом нам надо гармонично двигаться к слиянию ума и тела.

Так как в данной брошюре мы рассматриваем использование энергии в айкидо, поэтому ограничимся этим примером, хотя взаимосвязь, казалось бы, несвязанных никоим образом эпизодов взаимодействия и перемещений, в большинстве случаев я считаю, они затрагивают и нашу тему.

И так, продолжим. Из источников классического айкидо известно, что одним из часто используемых методов развития внутренней энергии является регулярная практика брюшного дыхания, так как считается, что Ки (Ци) тесно связана с дыханием и даже может быть названа дыханием жизни. Потому и важна регулярная практика брюшного дыхания. Полностью поддерживая эту концепцию, добавлю, что она еще является наиболее простым и понятным, на мой взгляд (чуть подробнее смотри процесс дыхания в части 2).

А далее индивидуальная энергия Ки (Ци), сгенерированная человеком, взаимодействует с всеобщей энергией. Поскольку она является частью этой энергии, необходимо только дать ей возможность изливаться, чтобы она текла непрерывно и направить её обратно во Вселенную. Потому что энергия Вселенной и энергия человека едины. Чтобы не было упомянутой выше «расхлябанной расслабленности» при захвате руки, например, или любой другой атаке нужна тренировка приведения себя в состояние полного расслабления, внимания и единения с Природой.

Для ускорения процесса обучения предлагаю начать это делать с положения лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Можно, конечно, делать это и сидя в положении «сейдза», также сидя на стуле с края и в других позах. Дело в том, что, если находиться в положении сидя на краешке стула или в положении «сейдза», комфортно выполнять упражнение по циркуляции энергии Ки (Ци) по «Малому небесному кругу». А для перехода с «Малого небесного круга» циркуляции к «Большому небесному кругу» это положение не совсем подходит. Поэтому, предлагаю начинать лежа на спине.

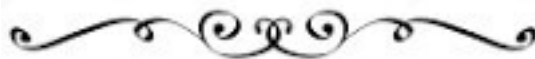
В первой части брошюры хотел поделиться своим опытом элементарного принципа использования энергии Вселенной с помощью брюшного дыхания, втягивая её вместе с воздухом не через нос, а из наиболее сильной и активной точки на темени головы «Бай-хуэй», не нарушая ритма втягивания воздуха. Эту точку вы найдете, если прижмете ваши уши к голове и из самых верхних точек соприкосновения проведете пальцами вверх, где точки сойдутся, там и будет точка «Бай-хуэй».

Чтобы достичь этого, необходимо дать возможность всему своему внутреннему «я» расслабиться, лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Будет проще это делать, если прикроете глаза. Здесь сделаем небольшое отступление и представим себе, что вес любого предмета естественным образом опускается в нижнюю часть этого предмета. Единственное исключение составляет человеческое тело, когда оно находится в состоянии напряжения. Когда Вы спокойны, вес каждой части Вашего тела приходится на её нижнюю область Спокойствие – естественное состояние человека. Если Вы думаете, что вес Вашей руки находится снизу, он переместится туда и рука станет неподъемной, поскольку ум движет телом. Если Вы думаете, что ваш вес сосредоточен в верхней части руки, Ваше тело с этим соглашается Если Вы хотите успокоиться, обрести равновесие, скажите себе:

Вес всех предметов сосредоточен снизу. Моё тело ничем не отличается от них. Если я ничего не буду делать и расслаблюсь, я естественно верну себе равновесие. Я спокоен, быть спокойным – это естественно.

Приведя свои мысли в согласие с вышеизложенным, опускаем весь свой вес в нижнюю часть тела. Лучше и удобнее делать это по частям, то есть сначала ног своих, затем рук своих, далее корпуса и всех оставшихся частей тела.

Сделать полный выдох и сконцентрировав свое внимание начать **вдох**.



Здесь в интересах читателя необходима пауза, потому что имеются несколько актуальных вопросов для общего ознакомления читателя с терминологиями из Цигуна. Также считаю, что есть смысл внимательнее рассмотреть некоторые основополагающие (базовые) вопросы, не теряя смысла обсуждаемого – использование энергии Ки Ци) в айкидо.

Таковыми терминологиями являются названия меридианов (или каналов), названия активных точек (известных в традиционной акупунктуре и акупрессуре 365 точек, а всего около 700). А в некоторых источниках называют гораздо больше, в тысячах.

Также сама энергия Ци (Ки) имеет множество видов воздействия на человека. Даются различные толкования и её определения, такие как: воздух, дыхание, эфир, дух, животворящая энергия, жизненная сила и т.д.

Я считаю, кроме использования данной энергии в айкидо и других видах единоборств, оказывает положительное воздействие на состояние здоровья всего организма в целом. Каждый может ощутить это на себе. У нас нет цели знать и подробно изучать их, поэтому мы ограничимся познаниями в пределах нашей задачи. Нашей задачей является разобраться с взаимодействием энергией Ки (Ци) и научиться эффективно использовать её.

Так вот. **Первое.** Так как энергия лучше проходит по протокам или так называемым меридианам, уместно будет, если мы хотя бы перечислим основные из них. Тем самым ознакомив читателя в общих чертах исходными фундаментальными материалами. Также попытаюсь изложить своё видение данного вопроса.

По теории учений мастера Линь Хоушена и других ученых мужей древности, а также современных специалистов существуют 14 постоянных меридианов или их называют еще «классическими меридианами» («регулярными» или «приобретенными» меридианами).

Инь меридианы:

- меридиан легких;
- меридиан селезенки (поджелудочной железы);
- меридиан сердца;
- меридиан почек;
- меридиан перикарда;

—

меридиан
печени;

—

переднесрединный
меридиан;

Ян меридианы

:

—

меридиан
толстой
кишки;

—

меридиан
желудка;

—

меридиан
тонкой
кишки;

—

меридиан
мочевого
пузыря;

—

меридиан
желчного
пузыря;
—
меридиан
трех
«обогревателей»;
—
меридиан
заднесрединный.

Существуют еще 8 «временных» меридианов или их еще называют «чудесными сосудами» (также встречаются иные названия, такие как «управляющие», «врожденные» меридианы и другие). Они служат как бы «резервуарами» и активизируются только в случае нарушения естественного баланса Ки (Ци) в организме человека. Выполняют функцию ликвидации избытков и восполнения недостатка Ки (Ци).

«Временные» меридианы («чудесные сосуды»):

—
«Ду-
май»;
—
«Жэнь-май»;
—
«Дай-май»;
—
«Ян-цзяо-май»;
—
«Инь-цзяо-май»;
—
«Ян-вэй-май»;
—
«Инь-вэй-май»;
—
«Чжун-май».

Эти «чудесные сосуды» не имеют постоянной циркуляции энергии и не имеют своих собственных активных точек, а проходят (перетекают) по тем классическим активным точкам вышеперечисленных Инь и Ян меридианов.

Поскольку основные переднесрединный («Жэнь-май») и заднесрединный («Ду-май») меридианы (каналы) имеют свои активные точки, они включены к 14 постоянным меридианам («классическим меридианам»).

Если немного расширить диапазон видения данного вопроса, можно добавить. Что еще до рождения, еще в утробе матери человек имеет (или приобретает) те самые известные восемь «чудесных сосудов» (меридианов, каналов). Более того, эмбрион развивается, дышит каким-то образом, не имея связи с внешним миром и со всеми основными меридианами, названными

«Постоянными меридианами» («классическими меридианами»). Отсюда и берется понятие зародышевое дыхание или «утробное дыхание», упомянутые в даосских учениях древности.

Потому что их просто нет физически на данном этапе развития эмбриона. Кроме того,

«врожденные» меридианы развиваются вместе с тремя Дяньтянями в утробе матери. Это: верхний, средний и нижний Дяньтяни, или киноварные поля. А также после появления на свет Божий, младенец (человек) уже не может существовать без вышеназванных четырнадцати «классических меридианов», а их гораздо больше.

Из этого можно сделать вывод, что человек встраивается в результате зачатия в уже существующую миллиарды лет глобальную энергетическую систему Вселенной. И это еще раз напоминает нам о том, что все мы произошли не от обезьян в результате эволюции (вернее не от неандертальцев, которые 30...40 тысяч лет назад внезапно уступили место *Homo sapiens*, т.е. людям современного физического склада, которые, в сущности, ничем не отличались от сегодняшних европейцев ...).

Второе. На счет почек. На мой субъективный взгляд, хранилищем изначальной энергии Юань Ци на весь жизненный цикл человека, еще не родившегося получается человека (эмбриона) впрок, немножко преувеличено. Точнее

«изначальная» энергия Юань Ци, полученная из Юань Цзин, в почках человека. Также не увязывается с тем, что накопление само по себе не согласуется с жизненным ритмом (циклом) человека, а также нереально удерживать и реализовать значительный потенциал здоровья одними органами человека, то есть почками. Но использование в качестве некоего «аккумулятора», резервуара или фильтра (очистителя) для обновления энергии – возможно.

Третье. Также хотел изложить свое видение на счет земной энергии или энергии Земли. Есть множество упоминаний использования земной энергии для усиления силы удара, перенаправления энергии в землю в целях очищения своей. А также что Земля – это некое побочное явление Вселенной и т.д.

В моем представлении энергия эта одна и та же, имеет единую систему и называется она энергией Вселенной. Можно, конечно, назвать и по-другому, но суть от этого не меняется. Энергия пронизывает всю Вселенную, соответственно пронизывает и Землю, и Луну и другие планеты и галактики Вселенной. Скорее всего земная энергия видоизменяет эту самую Вселенскую энергию в пределах своего влияния. Например, очищая (увлажняя) её и придавая свой колорит. Тем более несмотря на то, что Земля наша огромная, но в космическом масштабе она сравнима с очень незначительной величиной, в плане размера конечно.

И земная энергия органично вписывается в эту глобальную энергетическую систему Вселенной. Соответственно нам можно и нужно её использовать как раз в целях усиления потока Ки (Ци). Тем более кроме «разнонаправленных» меридиан в теле человека очень много классических меридианов, расположенных вдоль всего тела, вертикально. То есть исходящие как бы из Земли. Перечислю некоторые из них:

—
меридиан желчного пузыря имеет 44 активных стандартных точек. Начинается от активной точки

«Тун-цзы-ляо», расположенной на 0,5 см дальше от наружного угла глаз. Образует сложную траекторию на боковой стороне головы. Вниз, огибая плечевой сустав, идет в подмышечную область и в виде изломанной линии проходит боковую часть грудной клетки и туловища. Идет по наружной поверхности бедра, голени к латеральной лодыжке, по тыльной стороне стопы и доходит до ногтевого ложа 4 пальца стопы, точки

«Цзу-сяо-инь»;

—
меридиан печени имеет 14 активные стандартные точки. Начинается на латеральной стороне первого пальца стопы точки «Да-дунь», идет по внутренне тыльной поверхности стопы и голени, далее по внутренней поверхности бедра подходит к животу, где объединяется с преднесрединным меридианом в трех активных точках, входит в печень и желчный пузырь. Далее

вверх, связывается с глазами, далее в лобную и теменную область головы, где в точке «Бай-хуэй» связывается

с

заднесрединным

меридианом. Имеет ответвления внутреннего хода, одно из них от печени идет к легким;

—

меридиан селезенки (поджелудочной железы) имеет 21 активную стандартную точку, исходящий из активной точки «Инь-бай», расположенный на медиальной стороне стопы на 0,3 см

от угла корня ногтя. Идет вверх по почти внутренней стороне голени, по внутренне передней поверхности бедра. Далее связываясь с каналами толстой кишки, тонкой кишки, желудка, сердца, легких и конечно

селезенки,

заканчивается

активной

точкой

«Да-бао» в районе подмышки;

—

меридиан почек

имеет 27 активных стандартных точек. Исходящий из активной точки «Юн-цюань», расположенный почти в центре подошвы, чуть сдвинутая вперед и между вторым и третьим плюсневными костями, в углублении пяток. Выходит, по внутренней стороне стопы к верхнему краю пяточной кости, опускается вниз и назад образуя как бы петлю на пяточной кости. Далее идет по внутренне-задней поверхности голени и бедрам к промежности, к точке «Хуэй- инь». Отсюда начинается внутренний ход меридиана, который погружается внутрь таза.

Внутренний ход меридиана через «Хуэй-инь» проходит к почкам, мочевому пузырю. Его внутренние ответвления соединяют почки, печень, диафрагму, легкие, а также связываются с переднесрединным меридианом в точке VC17 и с меридианом перикарда в точке MC1.

Полагаю, что читатели данной книги в той или иной степени осведомлены про основные Инь и Ян меридианы, это Переднесрединный, Заднесрединный и Опоясывающий меридианы (каналы). Считается, что Переднесрединный меридиан (канал) объединяет все иньские меридианы (каналы), а Заднесрединный меридиан (канал) – все янские меридианы (каналы).

Так как меридиан почек один из значимых, для понимания всех остальных, а также использования её при ударной технике, рассмотрим более подробно и со всеми активными точками (смотри Рис.1, стр.26).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.