

18+

Гринкевич Павел

Ци-гун

**Практика избавления от сомнений
заболеваний**

Шаг за шагом

Не для людей сомнительного характера с низкой духовностью, не для атеистов,
и не для богохульников



Павел Гринкевич

**Цигун. Секрет жизни, или
«Чудесная целительная практика»
избавления от сотен заболеваний**

«Издательские решения»

Гринкевич П.

Цигун. Секрет жизни, или «Чудесная целительная практика»
избавления от сотен заболеваний / П. Гринкевич —
«Издательские решения»,

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**Люди, применявшие изложенные в книге принципы,
смогли победить различные серьезные заболевания, которые современная
западная медицина считает неизлечимыми. Эти истории служат путеводными
звездами, показывая, что чудеса возможны если сердце открыто знанию,
а разум направляет каждый шаг. Иногда эти победы упоминаются в новостях
как результат влияния Высшей Силы, но истинный ключ к исцелению
находится внутри нас самих. Данная книга является проводником к этой
целительной силе.

Содержание

Цигун	6
Вступление	7
предостережение	8
От автора	9
Часть первая	11
Важные аспекты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Цигун
Секрет жизни, или «Чудесная
целительная практика»
избавления от сотен заболеваний

Павел Гринкевич

© Павел Гринкевич, 2026

ISBN 978-5-0070-8655-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Цигун

секрет жизни

или

«Чудесная целительная практика»

избавления от сотен заболеваний

Практическое руководство

Они хотели жить... как хотели жить все мы.

1982 год... Анна Герман, голос ангельской чистоты, кости.

2006 год... Любовь Полищук, блестящая комедийная звезда, угасает от саркомы.

2007 год... Александр Абдулов, любимец миллионов, сгорает в пламени рака лёгких.

2009 год... Патрик Суэйзи, сердцеед с экранов, терпит поражение от рака поджелудочной железы.

2009 год... Фэрра Фосетт, икона красоты, уступает раку прямой кишки.

2010 год... Анна Самохина, роковая красавица, сражена раком желудка.

2010 год... Деннис Хоппер, бунтарь и художник, уходит от рака предстательной железы

.2011 год... Стив Джобс, гений, изменивший мир, терпит крах от рака поджелудочной железы.

2014 год... Жанна Фриске, яркая звезда, угасает от глиобластомы, опухоли мозга.

2017 год... Вера Глаголева, актриса с глубоким взглядом, погибает от рака.

2018 год... Мы стали свидетелями бессилия современной медицины перед коварным «амилоидозом». Полгода отчаянных, но тщетных попыток лечения обернулись отказом в дальнейшей от помощи... Шесть месяцев госпитализации, бесконечные процедуры, анализы... и, увы, печальный финал на третьи сутки после выписки из клиники. Боль... невосполнимая потеря...

У каждого из вас есть свои, незабываемые истории, правда? Трагические, судьбоносные события, коснувшиеся близких, родных, знакомых...

И оказывается, есть способ... метод, практика доступная каждому из нас. Шанс прожить свою жизнь долго и счастливо!

Шанс на жизнь!

Не для людей сомнительного характера с низкой духовностью, не для атеистов, и не для богохульников

Вступление

В издании, которое вы держите в руках, запечатлено начало нашего совместного путешествия, трогательно названного **«Чудесная целительная практика»**.

Она познакомит нас с практикой «Микрокосмическая орбита», также известной, как «Малая вселенная».

Именно эта практика лежит в основе **всех** без исключения даосских медитативных практик управления потоками энергий.

Это база.

Предания гласят, что овладение ею дарует не только исцеление от недугов, но и ключ к сокровенным тайнам даосской йоги: к культивированию стихий природы (У-Син) и достижению Вечной жизни. Это ключ к освоению духовной алхимии, преображения, восхождения к Бессмертию (непрерывность самосознания) и Божественности.

Всё описанное, несёт в себе несоизмеримую ценность для всего человечества и сердце просит погрузиться в практику немедленно, но, умоляем, не спешите.

Отложите это сладкое предвкушение, пока не впитаєте в себя каждое слово последней страницы.

Пусть мудрость, заключенная в них, станет компасом, направляющим вас в этом путешествии к себе.

Не торопите мгновение, дайте ему созреть.

предостережение

Объяснение техник описано чётко и систематически, но при этом ни автор, ни издатель не несут ответственности за вред или нежелательные последствия, которые по тем, либо иным причинам могут возникнуть в результате чтения этой книги или выполнения описанных здесь упражнений.

Ответственность целиком лежит на читателе.

Однако не стоит сильно беспокоиться. За исключением техник высокого уровня, где даются специальные предостережения и пояснения, правильные занятия более безопасны нежели прогулка пешком.

Эффективность изложенных в книге тренировочных методов проверялась на протяжении тысячелетий множеством поколений бойцов, воинов и целителей.

Это практика осознанного применения естественных приёмов тонкой энергетической саморегуляции человека, и потому может быть с успехом использована для поразительного повышения эффективности любой методики общей психофизической тренировки.

Освоение и применение техник позволяет не только радикально корректировать практически любые функциональные нарушения, возникшие в организме человека вследствие каких-либо заболеваний, но также быстро и максимально полноценно устранять последствия травм и ранений, полученных в быту, либо в ходе тренировок и даже в боевых ситуациях.

До настоящего времени сохранилась информация о восьми китайских Бессмертных эпохи Бо-линь: они владели секретом полного преобразования энергетической структуры человека и подвергали ткани своих физических тел особым трансформациям, за счёт чего их тела оставались молодыми в течение немыслимо длительных по современным меркам промежутков времени.

Способность ясновидения, сверхчувственное восприятие, мгновенное перемещение в пространстве на различные расстояния, способность обходиться без пищи и воды, и владение множеством специальных магических сил — вот, каких результатов в своих практиках они достигли.

От автора

Наконец, этот день настал! Мой труд увидел свет спустя долгие десять лет, начавшихся ещё в далёком 2014 году. Именно тогда, в том ускользающем прошлом, я осознал: должен поделиться, донести до тех, кто ищет исцеления, кто жаждет жить здоровой и счастливой жизнью, полной радости. Это знания, проверенные моим опытом, ведь ещё в 2003 году я постиг в реальной практике умение управлять энергией, передавать её на расстояние.

Ежедневные тренировки — вначале 30 минут утром и вечером. И постепенно эти упражнения привели к тому, что «состояние цигун» окутало меня на протяжении всего бодрствования, оно стало моей повседневностью. Даосские тексты алхимии говорят о том, что это состояние должно длиться круглосуточно, но путь к нему нелегок. Лишь неуклонная целеустремлённость, искреннее, настоящее желание жить долго и счастливо приведут вас к этой цели.

Практика открыла мне новый мир переживаний — физических, духовных, психических. Ощущения периодически усиливались, пронизывая меня на протяжении всего дня, будто я, словно астральный путник, гуляю вне тела, не отделяясь от него. Невероятная лёгкость, как будто паришь в воздухе, поднимаясь на пару метров над землёй. Переживания столь реальные и в то же время смутные, что и сегодня, спустя столько лет, я не могу дать этим телесным и духовным откровениям точного объяснения. Я замечал, как в дождливую погоду, возвращаясь под крышу, оставался почти сухим, словно невидимая, светящаяся аура над моей головой отталкивала либо испаряла влагу, не позволяя каплям коснуться меня. И однажды во время практики я пережил первый выброс энергии — это был тренировочный удар кулаком в бетонную стену толщиной 7,5 сантиметров, пробивший в ней отверстие идеальной формы, размером с кулак. И никакой боли, лишь переполняющее радостью, упоительное ощущение. Это было волшебство! Я ощущал святость, подобную той, что описывается в священных писаниях, подобно тому, как Иисус ходил по воде...

Ещё в самом начале моего пути в даосской системе цигун, в 2000 году, по мере продвижения в умениях и освоении тех упражнений, которыми делюсь с вами, мне приоткрывалась завеса, скрывающая ту самую тайну, которую жаждет разгадать каждый, но которая, словно несбыточная мечта, ускользает и остаётся недостижимой.

И прежде, чем вы откроете для себя сокрытые знания, позвольте мне поделиться с вами сокровенной истиной: исцеление, к которому вы стремитесь, расцветет лишь благодаря вашей неустанной вере, непоколебимой настойчивости и мудро организованному пути тренировок. Помните, есть те, кто, следуя заложенным здесь принципам, отринули даже самые тяжкие недуги, перед которыми пала бессильной современная медицина. Эти истории — словно маяки надежды, шепчущие о том, что чудо возможно, если **сердце открыто для знаний и разум направляет каждый шаг**. Иногда, в потоке новостей, мы слышим отголоски этих побед, приписываемых непостижимому влиянию Высших сил, не ведая, что ключ к исцелению сокрыт внутри каждого из нас.

И эта книга — ваш верный проводник на пути к этой целительной силе.

И, хотя я искренне верю, что предлагаемые практики принесут вам лишь благо, станут источником живительной энергии и наполнят вас ощущением гармонии, я с глубочайшим уважением отношусь к вашему здоровью. Поэтому, прежде чем открыть для себя этот путь к обновлению, настоятельно прошу вас прислушаться к мудрому совету вашего лечащего врача. Пусть его опыт и забота станут вашим надежным компасом на пути к благополучию.

Когда занятия организованы с любовью и пониманием, каждый из нас обретает шанс вернуться к истокам, восстановить хрупкое, ускользающее равновесие тела, души и духа. Это словно исцеляющее прикосновение к самому сердцу, возвращающее утраченную гармонию, наполняющее жизнь светом и надеждой.

Практика описана доступным языком и действенна, словно сама жизнь! Неважно, кто ты, какие бури терзают твою душу — если ты отдашься ей, она непременно исцелит.

Да, она требует усилий, как любой путь к свету, как каждое зерно, стремящееся пробиться сквозь толщу земли к солнцу. Нужно возвращать её в себе день за днем, вкладывая в нее всю свою надежду, всю свою веру. И тогда, подобно древнему источнику, она утолит твою жажду, напоит тебя живительной силой.

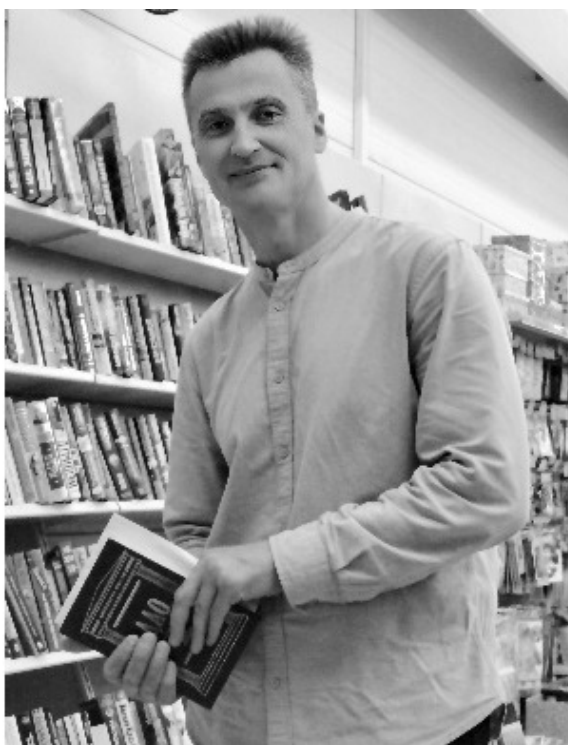
И этот чудодейственный прием, выдержавший испытание временем, ничуть не утратил своей силы в нашем суетном, полном тревог мире. Он по-прежнему способен пробудить в нас дремлющую гармонию, вернуть нас к самим себе, к истокам чистой радости и безграничной любви.

P.S.:

Читайте и действуйте — результаты не заставят ждать!

С любовью и благодарностью к своему читателю, желающему жить здоровой, долгой и счастливой жизнью!

Павел Гринкевич



Часть первая

Эти древние восточные практики совершенствования воплотили в себе знания о человеческом теле, принципах мироздания и способны сделать человека здоровым, помочь ему понять природу происходящих событий, обрести счастье и прожить долгую жизнь.

Более 23 веков эти знания были доступны лишь избранным. Они хранились в строжайшей тайне и передавались в секретных рукописях (книгах киновари) от учителя к ученику. Легенды и мифы слагались об обладающих навыками практического применения. Даже сегодня, в «развитом научном мире», эти легенды живы, и на их основе создаются фильмы (например, Доктор Стрейндж, Властелины стихий, джедаи из Звездных войн, «Нео» из Матрицы, Люди Икс и другие — все герои владеют сверхспособностями управления энергией).

С 60-х годов 20-го века «цигун» стал популярным и широко распространился по всему миру. Это название чаще всего появлялось в различных печатных изданиях, посвященных физкультуре. Сегодня под термином «цигун» понимается система упражнений для укрепления и совершенствования как психических, так и физических способностей, которые существуют в современном Китае.

У некоторых людей цигун ассоциируется как оздоровительно-лечебная система, некоторые воспринимают его как «дыхательную гимнастику», другие связывают его с методикой достижения неуязвимости и крепкости физического тела (разбивание кирпичей голой рукой, выдерживание сильнейших ударов и хождение по углям, стеклу, гвоздям), третьи относят его к воздействию на расстоянии (диагностика, лечение) — другими словами, «паранормальными способностями». Все это, конечно же, имеет свои основания и не является религией, шаманизмом или чем-то подобным, ведь истинная цель цигун (даосской йоги или алхимии, которая передавалась исключительно от мастера ученику и не была доступна людям с низкой духовностью или сомнительного характера, атеистам или богохульникам) — полностью победить смерть.

Выражения «**дыхательная** система цигун» или «**оздоровительный** цигун», мелькающие в информационном пространстве, — всего лишь эхо, маркетинговый шепот, призванный заманить души, едва коснувшиеся мудрости цигун. Истина в том, что исцеление — это не самоцель, а неизбежный дар, расцветающий в саду практики. Дыхание — лишь лепесток на этом дивном цветке, важный, но не единственный, определяющий его суть. Не позволяйте поверхностным обещаниям затмить глубину и целостность древнего знания!

Цигун, вознесенный на высшую ступень, обретает дыхание духа, растворяясь в телесном. Но как часто мы остаемся у подножия, довольствуясь лишь исцелением плоти, слепы к зову души, к шепоту эмоций, к безмолвной глубине психики! И тогда цигун, увы, низводится до уровня обычной гимнастики, пусть и полезной, пусть и лечебной, но лишенной той сокровенной магии, что веками бережно хранилась мудрецами древности. Мы упускаем нечто большее, чем просто упражнения, — мы упускаем путь к себе, к истинному «Я», погребенному под грузом повседневности.

Важные аспекты

Ци — базовое для китайской картины мира понятие. Именно жизненная энергия — Ци — лежит в основе мироздания. Это не материя и не дух, но жизненная сила, которая даёт дыхание всем формам во Вселенной (Космосе).

Считается, что энергия Ци движется по одинаковым законам что в Космосе, что внутри человеческого тела. Благоприятные с точки зрения циркуляции энергии места на планете имеют плодородную почву и хороший климат, а человек без проблем с энергией Ци не имеет бед со здоровьем. Соответственно, хочешь хорошего — обеспечить нужную циркуляцию Ци.

Ци — это сама жизнь, энергия в чистом виде. Гун — это преобразования этой энергии, управления ее потоками внутри тела и установления священной связи с «Универсальным источником силы» — энергией Вселенной.

Соблюдение нижеописанных условий откроет вам двери к успеху в этой удивительной практике.

В основе всего — три священных столпа: освобождение сознания от оков мыслей — рожденная из глубин воли, способность раствориться в неге расслабления, и дыхание подобное легкому дуновению ветра, — плавное и неслышное.

Не ищите в форме выполнения практик самоцель. Истинная цель — пробуждение потока животельной энергии, струящейся внутри вашего тела, и гармоничный обмен с пульсирующим миром вокруг.

Но есть еще нечто, без чего танец энергии не будет полным. Это — проникновение в суть восточного мировоззрения, постижение мудрости китайской космологии, где Инь и Ян сплетаются в вечном танце, а У-Син порождает пять стихий. Это — знание невидимых рек — меридианов (Цзин-Ло), по которым жизненная сила течет, омывая каждую клетку вашего существа.

Не страшитесь! Эти глубинные знания — путь к вершинам даосской алхимии, сокрытым в древних книгах киновари. Для наших же целей достаточно прикоснуться к двум великим каналам — заднесрединному и переднесрединному, и запомнить лишь несколько ключевых точек, словно звезды на карте вашего тела. Без **этого** ваша практика цигун рискует превратиться в обыденную гимнастику, лишенную души.

Воля — вот ключ, открывающий врата к управлению энергией. Стоит лишь мысленно обратиться к органу, и поток энергии устремится туда, словно повинаясь зову сердца. Энергия — это сама суть телесной оболочки, основа каждой клетки, ткани, каждого физиологического процесса, каждого нервного импульса, каждой мысли.

Человек рожден из той же звездной пыли, что и вся Вселенная — из энергии. Она многогранна: есть тонкая, подобная дыханию небес, и грубая, укорененная в земле. Внутри нас энергия так же неуловима и динамична, как и во Вселенной — она постоянно преобразуется.

Эти изменения творят эпохи, формируют среду обитания. Рост и развитие человека — это не только игра климата, но и тончайшие колебания психических, физиологических и других энергий.

Дыхание — врата в иные миры, тайна, сокрытая в каждом вздохе. Существуют два его лика: пренатальное и постнатальное.

Пренатальное дыхание, изначальное, словно эхо духовной природы, дремлющей в нас до рождения. Оно — истинная суть, незыблемая и вечная. Именно к нему зывают даосские алхимики, стремясь к святости, к бессмертию, к растворению в океане божественного. В даосских текстах оно — символ света, надежды, возвращения к истокам.

Когда практикующий пробуждает это сокровенное дыхание, кажется, что жизнь замирает: дыхание останавливается, сердце едва бьется, но сознание проясняется, наполняется безмятежностью, неземной тишиной. Это состояние полного слияния с Вселенной, растворение эго в бесконечности.

Одно из объяснений, лишенное мистики, но исполненное глубокого смысла: «Плод во чреве матери не дышит ноздрями, но его жизненная сила, Ци, циркулирует, поднимаясь по позвоночнику к голове и ниспадая к пупку. Это и есть «дыхание плода». После рождения, с перерезанием пуповины, эта циркуляция прерывается, уступая место дыханию через ноздри. Практикуя даосскую алхимию, адепт, изучив основы, может восстановить эту изначальную циркуляцию, вернуть себе «дыхание плода».

Постнатальное дыхание — дыхание мира, искаженное, замутненное пеленой материальной жизни. Оно иллюзорно, преходяще, но именно через него мы можем вернуться к своей изначальной духовности, пробудить ее и явить миру ее сияние. В даосской алхимии оно — символ тьмы, забвения, отчуждения от божественного. Но именно через преодоление этой тьмы мы достигаем света.

Постнатальное дыхание имеет два облика: нижнее и обратное.

Постнатальное нижнее — **дыхание брюшное**. Вдох достигает глубин легких, а выдох начинается оттуда же. Воздух наполняет каждую клеточку, расширяя легкие вниз, оказывая давление на диафрагму. Грудь расслаблена, живот расширяется.

Выдох — это освобождение. Живот сокращается, толкая диафрагму вверх, изгоняя отработанный воздух. Дыхание, в гармонии с движениями живота и диафрагмы, подчиняется законам природы, обеспечивая свободную циркуляцию крови, даря жизнь каждой клетке нашего тела. Пусть же каждый вдох будет осознанным, исполненным любви и благодарности к жизни.

Дыхание должно струиться, подобно нежной мелодии, — плавно, медленно, едва ощутимо, непрерывно и глубоко. Забудьте о напряжении, позвольте себе раствориться в этом процессе, пока не почувствуете, что воздух проникает сквозь каждую пору вашего существа, а сами органы дыхания становятся ненужными, словно вы — сама суть дыхания.

Практика брюшного дыхания (нижнее)

1. Начинается с расслабления грудной клетки; вначале это может вызвать определённые сложности, однако, несмотря на них, необходимо добиться в этом положительного результата. Исходное расслабление грудной клетки имеет практически решающее значение. Начните вдыхать, стараясь наполнять воздухом живот.

2. Слегка втяните грудь и вдыхайте в нижние доли лёгких за счёт нисходящего движения диафрагмы. В брюшной полости при этом возникает избыточное давление, заставляющее её расширяться во всех направлениях.

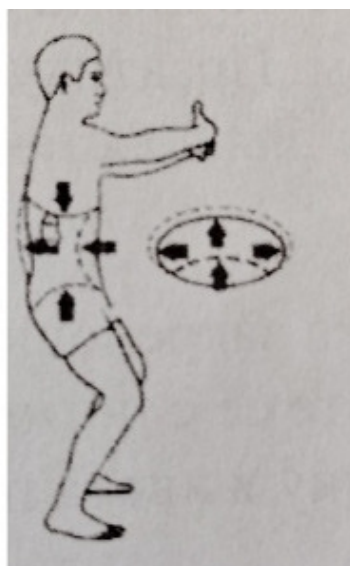
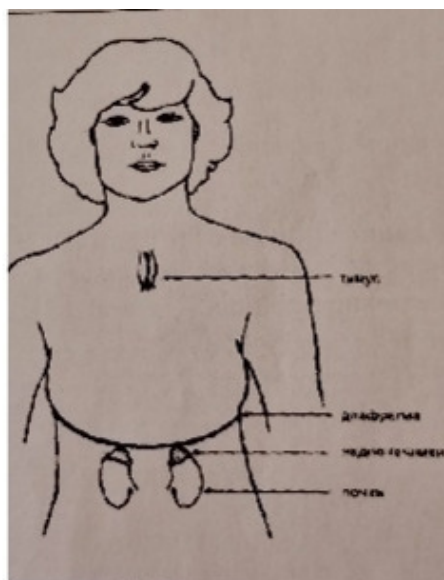


рис.: Нисходящее движение диафрагмы, активизирующее надпочечники, также заставляет втягиваться грудину, что, в свою очередь активизирует тимус (вилочковую железу).

а) нисходящее движение — сжатие почек и надпочечников сверху;

б) сжатие брюшной полости с трёх сторон — диафрагмой, мышцами брюшного пресса, мышцами тазового дна и промежности

3. Задержите ненадолго дыхание и сделайте выдох, прижав переднюю стенку живота к позвоночнику. Если всё выполнено правильно, вы ощутите некоторое давление в области промежности — между половыми органами и анусом. Подтяните половые органы вверх. Грудина по-прежнему втянута и стимулирует вилочковую железу. Всё должно выполняться без усилий. Живот втягивается мягко, давление в промежности — едва ощутимое, половые органы подтягиваются вверх лёгким и ненавязчивым сокращением мышц.

4. Ещё раз вдохните в нижние доли лёгких и расслабьтесь, ощущая, как брюшная полость расширяется во все стороны (а не только вперёд) — подобно мячу, который надувают насосом. Сделайте выдох и подтяните вверх половые органы.

5. Вдох-выдох — это один цикл. Обычно начинают с девяти циклов за один раз. Освоив практику, переходят к восемнадцати повторениям за раз и в конечном доводят до тридцати шести дыхательных циклов.

Брюшное дыхание, практикуемое вначале тренировки, относится к энергетизирующему дыханию, являясь своего рода «техникой энергетического запуска».

Кроме того, оно используется внутри тренировочного цикла в качестве подготовительного шага перед нагнетающим дыханием.

Практикуемое после нагнетающего дыхания, брюшное дыхание используется для восстановления нормального дыхательного ритма.

6. Если вы чувствуете, что диафрагмальная перегородка закреплена и не подчиняется волевым импульсам, а давит на лёгкие снизу, расслабьте её с помощью самомассажа. Всеми пальцами обеих рук нажмите на переднюю стенку живота под рёбрами и восходящим пальцевым нажатием мягко промассируйте диафрагму. Она должна расслабиться и свободно провиснуть вниз. Второй причиной, по которой вам может не удаваться полноценно дышать в нижнем дыхании, может быть закреплённость и излишняя скованность мышц передней стенки живота. С этим можно справиться также с помощью мягкого пальцевого самомассажа — массируйте живот до тех пор, пока не почувствуете, что его мышцы стали мягкими и эластичными. Это позволит вам добиться максимальной глубины дыхания.

Практика обратного дыхания.

Обратное дыхание — где танец живота и диафрагмы обретает противоположную гармонию — расширение и сжатие в унисон. На выдохе нижняя часть живота наливается силой, расширяясь, словно колыбель жизни, наполняясь энергией из самой глубины вашего существа. Грудь при этом освобождается, расслабляется, позволяя диафрагме обрести свободу. На вдохе грудь расцветает, наполняясь до краев, а живот мягко сокращается, словно оберегая это сокровище. Диафрагма, поддаваясь нежному давлению воздуха сверху и восходящей волне живота снизу, пробуждается, становясь более живой и сильной. И даже в моменты, когда живот втянут, он не пуст, а полон внутренней силы. Центр тяжести опускается вглубь живота, ниже пупа, обретая устойчивость, словно якорь, удерживающий вас в бушующем море жизни. Дыхание становится неслышимым, даже для вас самих, — настолько оно естественно и органично. Вдохи и выдохи уравниваются по продолжительности, сливаясь в единый поток (хотя это только рекомендация).

Истинная цель — пробудить и усилить диафрагму, сделать ее более отзывчивой и сильной. Но в обращенном дыхании диафрагма обретает не только силу, но и легкость, танцуя в ритме вашего существа.

В обратном дыхании во время вдоха внутренние органы сжимаются со всех сторон мускулатурой. Это заставляет диафрагму подниматься вверх, в то время как воздух заполняет весь свободный объём лёгких. По мере практики развивается способность управлять движениями диафрагмы и при обратном вдохе удерживать её внизу, ещё сильнее сжимая внутренние органы и не давая им подниматься.

Когда обратное дыхание практикуется в качестве подготовительного шага перед нагнетающим, основной акцент внимания несколько смещается, и, приходится, точно так же, как и в нижнем дыхании, на заполнение нижних долей лёгких. В этом случае обратный вдох выполняется несколько иначе и состоит как бы из двух шагов. Вы начинаете вдыхать, как в нижнем дыхании, в нижние доли лёгких, но грудину при этом не втягиваете и живот не расслабляете, а наоборот подтягиваете. Затем вдох распространяется вверх, заполняя воздухом все остальные доли лёгких. Обычно обратное дыхание практикуют после нескольких подготовительных циклов нижнего.

1. Выполните шесть нижних дыханий.

После шестого выдоха подтяните живот. Не отпуская живот начинайте вдыхать. При этом старайтесь втягивать живот ещё больше, пытаясь как бы прижать его переднюю стенку к позвоночнику и подтянуть вверх промежность, в которой при этом возникает давление. Стараясь втянуть половые органы как можно выше, заставляйте диафрагму выполнять нисходящее движение, как бы заталкивая внутренние органы обратно в живот. Не позволяйте диафрагме выпячиваться вверх. Это самый сложный элемент техники обратного дыхания. Его освоению способствует практика внутренней улыбки, адресованной внутренним органам и собственно диафрагме.

2. Выдохните, расслабив живот промежность и половые органы. Брюшная полость при этом должна расслабленно расшириться во всех направлениях, а не только выпятиться вперёд. Полностью расслабьте грудную клетку и все мышцы торса. Улыбнитесь внутри себя и ещё больше расслабьтесь.

3. Вдох и выдох составляют один дыхательный цикл. Количество циклов обратного дыхания, практикуемых за один раз — шесть, далее девять, двенадцать и восемнадцать в зависимости от тренированности. Не спешите в наращивании количества.

В итоге вам необходимо научиться полностью контролировать движения диафрагмы.

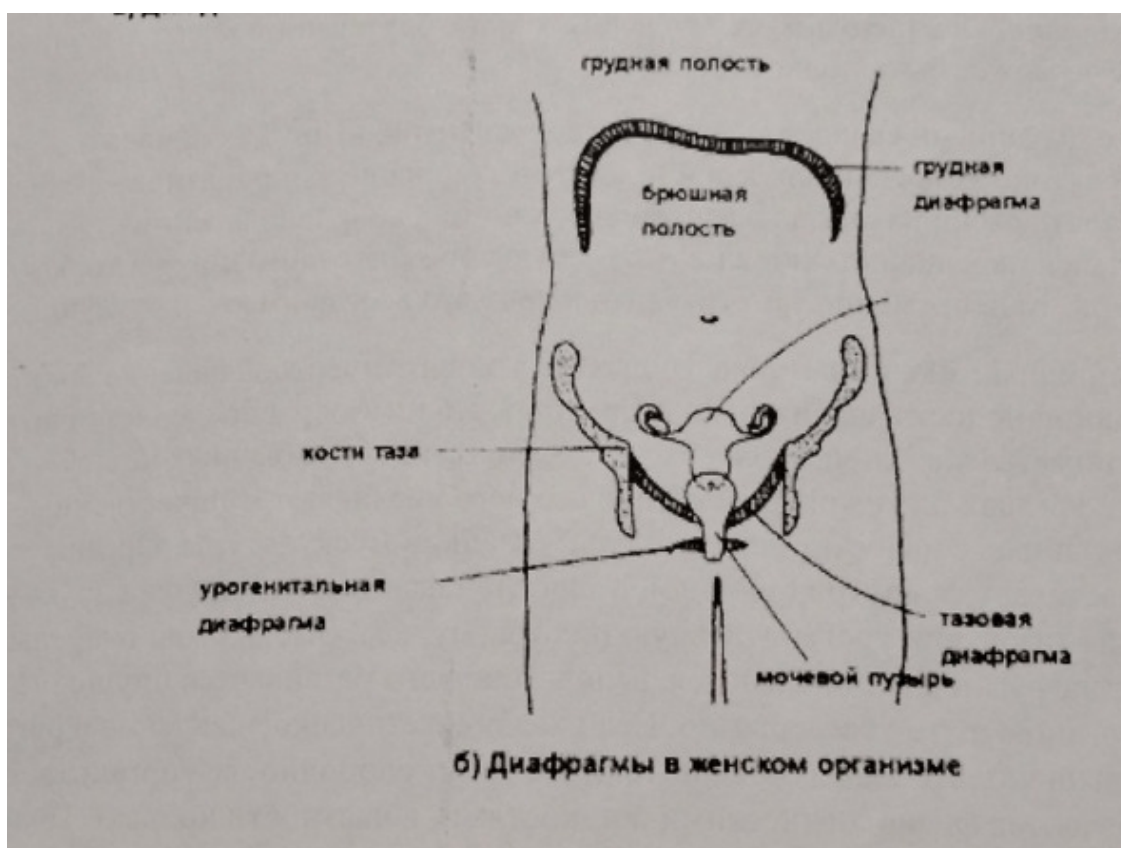
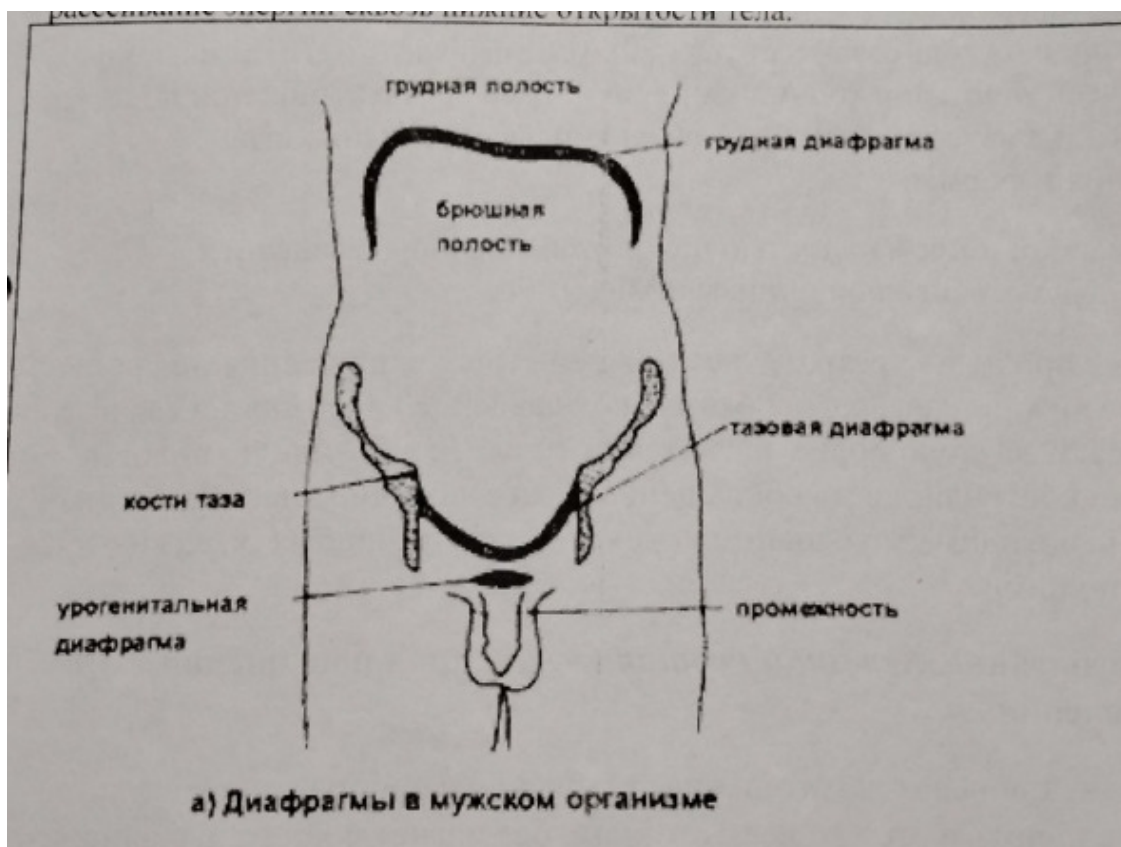
В таком дыхании воздух наполняет лёгкие снизу-вверх, как жидкость наполняет бутылку.

Тазовая и урогенитальная диафрагмы

В практике Микроскопическая орбита и далее в более высокого уровня, используется «сила промежности».

Для того, чтобы направлять энергию ци в те органы и части тела, в которые вы хотите упаковать энергию ци, повысив её концентрацию в данном месте.

Кроме диафрагмы, отделяющей полость грудной клетки от брюшной полости, имеются ещё две диафрагмальные перегородки — тазовая и урогенитальная.



Используются осознанные манипуляции ими, поскольку эти диафрагмы играют существенную роль в распределении энергии в теле человека.

Тазовая диафрагма представляет собой вогнутую вершиной вниз поперечную мышечную перегородку, которая находится в самой нижней части туловища — на уровне лобковой кости спереди и на уровне крестца — сзади. Имеется несколько органов, которые проходят сквозь эту перегородку — уретра, прямая кишка и влагалище в женском организме.

Фактически тазовая диафрагма является тем мышечным дном, которое не только фиксирует проходящие сквозь него органы, но также поддерживает весь толстый и тонкий кишечник и все органы брюшной полости, не давая им опускаться и в известной степени обеспечивая сохранение ими нормального положения и формы.

Между тазовой диафрагмой и промежностью находится ещё одна мышечная перегородка, именуемая урогенитальной диафрагмой.

Сквозь эту перегородку проходит уретра, а к её нижней стороне прикрепляется основание пениса. Обе нижние диафрагмы оказывают давление на жизненно важные органы и железы и играют важную роль в нагнетении энергии ци в брюшную полость.

Способность осознанно контролировать сокращение и расслабление диафрагмальных перегородок является необходимым условием успеха в практике любых даосских психоэнергетических техник.

Внутричерепной и копчиковый насосы.

Внутри черепа и во внутреннем канале позвоночного столба расположено ядро нервной системы человека. Защиту этому ядру обеспечивает цереброспинальная жидкость: в полости черепа циркулирует мозговая жидкость, а в канальцах позвонков — спинномозговая.

Согласно представлениям древних даосских мудрецов, движение этой жидкости обеспечивают два насоса. Один из них расположен в копчике и носит название копчикового насоса. Второй находится в районе верхних шейных позвонков и основания черепа — его называют внутричерепной насос.

Люди способные ощущать работу этих насосов, рассказывают, что в процессе выполнения продвинутых техник цигун, ощущают, как вдоль позвоночника прокатывается «большой шар» энергии.

Копчиковый насос

В юности крестец человека состоит из пяти подвижных костей. С возрастом эти пять костей срастаются в единое целое. В даосских системах духовного и физического совершенствования область соединения крестца с копчиком представляется насосом, способствующим удержанию сексуальной энергии, которая оступает из яичек (яичников) и области промежности. Кроме того, копчиковый насос служит трансформации энергии ци, давая ей возможность и силу подниматься вверх вдоль позвоночного столба. Таким образом, этот насос представляет собой своего рода станцию, которая очищает циркулирующую внутри тела энергию яичек (яичников). При выполнении продвинутых практик копчик обычно отклоняют назад с тем, чтобы выпрямить пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Это способствует включению копчикового насоса, который заставляет спинномозговую жидкость подниматься вверх.

Внутричерепной насос

У даосов костная структура черепа всегда считалась основным насосом, обеспечивающим поступление энергии из энергетических центров нижней части тела в верхние энергетические центры. Современные медицинские исследования подтвердили, что в процессе дыхания происходят микродвижения восьми костей, составляющих череп. Эти микродвижения способствуют образованию и циркуляции цереброспинальной жидкости, которая, окружая тело головного и спинного мозга, является необходимым условием нормальной деятельности мозга, нервной системы и энергетической структуры всего организма.

Нарушения функции черепного дыхания происходят по разным причинам.

Например, они могут быть врождёнными: черепные кости младенца мягкие и подвижные, так что неудачное прохождение плода по родовым путям, либо осложнения родовой деятельности, требующее применения специальных щипцов для извлечения плода, могут приводить к деформации черепа. Нарушения могут произойти и в процессе жизни человека — в результате ушиба головы в определённом месте на определённой стадии дыхательного цикла. Кроме того, чреваты подобными осложнениями и резкие перемещения тела, сопряжённые с хлыстообразным движением головы и шеи (например, столкновение автомобиля с препятствием). В результате подобных нарушений изменяется циркуляция цереброспинальной жидкости и условия деятельности головного мозга, что, как мы уже говорили, влияет на мозговую, нервную и энергетическую деятельность организма в целом. Последствия этого могут развиваться совершенно непредсказуемо.

Поэтому укрепление мест соединения черепных костей позволяет увеличить концентрацию ци, а также облегчить симптомы нарушения здоровья — головная боль, болезни синусов гайморовой полости, расстройства зрения и болезненные ощущения в области шеи.

Постоянное улучшение работы таза, промежности, урогенитальной диафрагмы, зоны ануса, а также копчикового и внутричерепного насоса является одним из принципов даосизма, способствующим лучшему перемещению жизненной силы и сексуальной энергии в высшие энергетические центры человеческого тела.

Встаньте прямо, расслабьтесь, легко остановите дыхание, позвольте телу самому диктовать ритм. Вращая тело вправо-влево, чередуя повороты почувствуйте, как вращение в пояснице, раскрывает удивительный механизм — тело само втягивает и выталкивает воздух, словно древние меха, сжимаясь и расширяясь в такт движениям. Тело дышит без вашего участия, словно врожденная мудрость ведет его.

Позвольте дыханию следовать за движениями тела, поддаваясь его сжатиям и расширениям. Тонкое, легкое, медленное, глубокое дыхание, без пауз и задержек.

Много мыслей — плохо!

Освободиться от мыслей — это не бегство от них, не иллюзия пустоты, а скорее, обуздание ума, требующее невероятных усилий воли. Но что есть эта ускользающая сила воли? О ней говорят много, но как часто мы действительно осознаем её суть, её природу?

Сила воли — это не просто абстракция, а мысль, рождённая из глубин жгучего желания, выстраданная каждой клеткой тела. Это абсолютная, безраздельная концентрация на избранной мысли, подкреплённая неумолимой командой, отданной всему организму, приказывающей действовать. Все прочее словно сорняки, заглушающие росток надежды, в вашей голове безжалостно отсекается.

ЖГУЧЕЕ ЖЕЛАНИЕ — МЫСЛЬ — ФОКУС — ДВИЖЕНИЕ (могучий импульс, рождённый в глубинах мозга, пронизывающий каждый орган, каждую ткань, каждую мышцу).

В медитации же, мы бережно выбираем мысль, как хрупкий цветок, и позволяем её энергии свободно течь по телу, по таинственным каналам, синхронизируя её движение с ритмом дыхания. Но давайте будем честны: энергия движется независимо от нашего согласия или несогласия. Мы — лишь малая часть огромного, пульсирующего мира, сотканного из потоков энергии, подчиняющихся вечным законам Вселенной. И лишь благодаря упорным медитативным практикам, мы можем научиться деликатно влиять на направление этих потоков, направлять их течение.

Со временем, закаляя свою волю, словно сталь в горниле, мы обретаем способность концентрировать энергию в невероятных количествах. И тогда происходят чудеса: передача

мыслей на расстоянии, влияние на окружающий мир, исцеление недугов, даже повеление стихиями — деяния, которые мы приписываем святым, восхищаясь ими со страниц древних религиозных книг.

Жгучее желание — это не просто мимолетная искра, это сложный и глубокий вопрос, затрагивающий саму суть человеческого бытия. Его корни уходят в самую колыбель, формируясь под влиянием рождения, воспитания, того общества, что нас окружает. Будь то светлые души, наполненные высокой духовностью и жаждой знаний, или же те, чьи сердца омрачены невежеством и пустотой — все они оставляют неизгладимый отпечаток. Эта тема настолько многогранна и деликатна, что требует особого, вдумчивого разговора. Но сейчас мы остановимся на этом, оставив эту бездну чувств для дальнейшего исследования.

Глубокое заблуждение — считать, что успех является мерилем силы воли. Мол, преуспел — значит, волевой человек, а потерпел неудачу — значит, слаб духом. Нет, у каждого из нас есть эта сила. Вопрос лишь в том, какая мысль доминирует: у одних — мысль, пропитанная отчаянием, рождённая из пепла несбывшихся надежд, из боли утрат, лишивших жизнь смысла, затуманивших взгляд, погрузивших в пучину несчастья. А у других — мысль, окрылённая жгучим желанием, питающаяся счастьем или, по крайней мере, отсутствием той самой трагедии, что сломила первых.

Ведь «ничего не делать» — это не так уж и просто, как кажется на первый взгляд. Лежать на диване, махнув на всё рукой — разве это не требует колоссальной силы воли? Силы, направленной на саморазрушение, на отказ от жизни, но всё же — силы. И в этом кроется трагедия человеческого существования: мы обладаем невероятным потенциалом, способным творить чудеса, но так часто направляем его против самих себя, погрязая в болоте апатии и безнадёжности.

Способность к расслаблению.

Умение раствориться в безмятежности — казалось бы, дар, доступный каждому. Но в суете дней, словно оковы, сковывающих душу, мы замечаем, как ускользает эта способность. Расслабление, это простое, естественное состояние, становится непостижимой вершиной для многих, кто отчаянно нуждается в тишине и покое. Как же тяжело видеть, как эта базовая потребность превращается в мучительную недостижимость!

Большинство взрослых людей (у детей меньше с этим проблем, но они также встречаются) — вовсе, не умеют расслабляться.

один из простых способов, как этому научиться

· Найдите спокойное, тихое место
• Станьте прямо, ноги вместе. Свободно опустите руки вдоль тела (рис).
• Закройте глаза и ни о чем не думайте. Выполните последовательно приведенные ниже действия:

1. Расслабьте голову. Почувствуйте, как расслабляются мышцы лица и даже волосы.
2. Расслабьте плечи. Если нужно, встряхните их (поднимите и резко опустите)
3. Расслабьте грудь и переднюю часть корпуса (она как бы слегка впадёт — станет впалой). Ощутите естественность вашего дыхания.



4. Расслабьте спину. Почувствуйте расслабление каждой мышцы.
5. Расслабьте руки вплоть до кончиков пальцев. Пальцы можно согнуть.
6. Расслабьте ноги вплоть до кончиков пальцев. Почувствуйте, как все напряжение уходит со ступней ваших ног.
7. После расслабления тела, расслабьтесь умственно. Почувствуйте, что вас ничто не заботит. Ни о чем не думайте, т.е. используем силу воли на выполнение упражнения, последовательности действий.

Для исполнения этой последовательности действий требуется всего две минуты. Вы можете расслабляться с удобной вам скоростью и потратить десять минут или столько, сколько надо. Достигнув физического и умственного расслабления, оставайтесь в этом радостном и спокойном состоянии на протяжении пяти минут. Можете и дольше — но, до тех пор, пока вам приятно (состояние похоже на то, когда вы выспались и проснувшись, потягиваетесь ощущая позывы приятного растекающегося по телу удовольствия).

Однако не надо оставаться в таком состоянии слишком долго — вы можете заснуть!

Действие, дающее понимание расслабленности :

Встаньте, и пусть тело отзовется легкой, трепетной дрожью.словно росток, пробивающийся сквозь землю, начните с едва заметных, частых толчков стопами ног, поднимаясь лишь на носки. Позвольте волне этой вибрации прокатиться по вам, освобождая от пут напряжения.

Руки, словно потерявшие связь с вами, пусть беспомощно трепещут в такт. Ощутите, как груз, сдавливавший плечи, осыпается, как песок сквозь пальцы. Впустите это чувство свободы, осознайте его целительную силу.

Или же, стоя начните вращать корпус плавно, но быстро из стороны в сторону. Руки, безвольно повиснув вдоль тела, поддадутся ритму вращения, закружатся в собственном танце. Пусть ощущение их отстраненности станет ключом к освобождению от контроля, к глубокому, безмятежному расслаблению.

В этих простых действиях кроется понимание истинного расслабления — не как отсутствия напряжения, а как возможности отпустить его, раствориться в потоке ощущений и позволить себе быть.

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.