

## Коротко о положениях школы Мо-цзы (цигун и нейгун) (72 уровня)

На Первом Уровне надо заполнить свое «киноварное поле» – даньтянь мужской энергией ци. (\* Поза всадника – БД1 ).

На Втором Уровне мы наполняем каналы тела энергией ян-ци, одновременно формируя энергию ци в нашем даньтянь. На Втором Уровне, мы сжимаем ян-ци и вмещаем в тот же самый объем в два раза больше энергии. Это тяжело. Чтобы достичь этого, надо быть воздержанным в сексе. И тогда становимся способны вытолкнуть из тела ян-ци – но пока еще не в пространство ( \* в другое тело или выпячивание энергии с возвратом).

Третий Уровень (три-четыре часа непрерывных тренировок каждый день). На Третьем Уровне мы делаем даньтянь мобильным. Иными словами, заставляем его двигаться (по диагоналям квадрата, а затем произвольно).

На Четвертом Уровне мы перебрасываем нашу энергию ян вниз – в точку хуэй инь. Чем больше ян перешло вниз, тем больше накапливается инь. Через некоторое время, месяцы или годы, инь и ян поднимаются вверх и располагаются в правой половине ян, а в левой инь. Обе энергии циркулируют внутри тела – вы чувствуете боль, постоянную и очень сильную. Только если у вас хватит сил превозмочь эту боль, вы сможете взять обе энергии под контроль и поместить их в даньтянь. Именно тогда они сопрягаются, образуя единое целое. Это похоже на символ тай-ци. Четвертый Уровень – рубеж, с которого мы начинаем использовать инь и ян вместе.

Если удастся соединить энергии, вы можете заставить их реагировать друг с другом. Это не электрические полюсы – ян и инь не притягиваются, они отталкиваются (\* на близком расстоянии). Во время реакции образуется искра, светящаяся молния проскальзывает между вашими пальцами. Неправильное соединение ян и инь может привести к смерти.

Из книги Коста Данаоса «Маг с Явы»

\* - мои примечания.

---

---