

Ян Цзюньмин
СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ
Цигун изменения мышц и сухожилий
Цигун промывания костного и головного мозга
(ОТРЫВКИ)

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Цигун промывания костного и головного мозга (сисуй-цзин)
ГЛАВА 7

Восемь Чудесных Сосудов

1. Сосуд Управления (*ду май*)

Сосуд Управления состоит из четырех отделений и является местом слияния всех каналов Ян по этой причине и говорится, что он ими «управляет». Поскольку он контролирует все каналы Ян, его называют «океаном янских каналов». Это вполне очевидно связано с его положением, поскольку он расположен на срединной линии спины, в области Ян, и в центре по отношению ко всем янским каналам (за исключением канала Желудка, пролегающего в передней части тела). Сосуд Управления управляет всеми янскими каналами; это означает, что его можно использовать для увеличения энергии Ян в организме.

Поскольку Сосуд Управления является «океаном янских каналов» и контролирует заднюю сторону тела, эта область наиболее богата защитной ци (вэй ци) и, кроме того, ответственна за циркуляцию защитной ци в организме, что предохраняет его от вредных внешних воздействий. Циркуляция защитной ци начинается с точки фэнфу (Gv-16) и продолжается вниз, к Сосуду Управления, к точке хуэйинь (Co-1).

Согласно китайской медицинской науке, защитная ци является Ян-ци и, таким образом, представляет собой «Огонь» организма. Ее ускоренная и повсеместная циркуляция поддерживает в организме течение Огня и контролирует расход тепла в теле. Защитная ци, кроме того, неразрывно связана с жидкостями, протекающими вне каналов, в коже и плоти. Следовательно, посредством дыхания (под управлением Легких), защитная ци управляет раскрытием и запечатыванием пор, а также потоотделением. Сосуд Управления отвечает, кроме того, за питание пяти «родовых» органов, в число которых входят головной и спинной мозг. Это один из способов, которыми, как принято считать в китайской медицине, Почки «управляют» головным мозгом.

По причине их важности для здоровья, Сосуд Управления и Сосуд Зачатия считаются двумя наиболее важными сосудами ци, которые следует развивать с помощью цигуна, особенно методами нэйдань. Практика, связанная с этими двумя сосудами, включает упражнения, позволяющие:

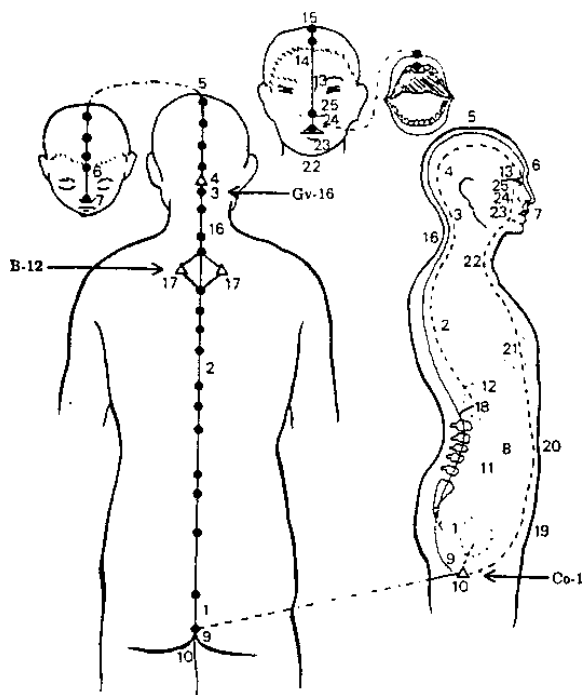


Рис. 7-1. Сосуд Управления (*думай*)

- 1) наполнять их *ци* так, чтобы ее было достаточно для регуляции двенадцати каналов;
- 2) раскрывать застойные области в этих двух сосудах, чтобы поток *ци* был плавным и сильным;
- 3) эффективно управлять *ци* для питания мозга и подъёма *шэнь*;
- 4) эффективно управлять *ци* в двенадцати каналах и питать ею органы тела;
- 5) использовать поднятый *шэнь* для направления *защитной ци* к коже и укрепления щита *защитной ци*, покрывающего тело.

В практике нэйдань-цигун, после того как вы наполнили эти два сосуда *ци* и умеете эффективно управлять циркуляцией *ци* в них, достигается «Малая шфкуляция». Чтобы добиться этого, вам следует знать, как преобразовывать в *ци* семя-цзин, хранящееся в Почках, как управлять циркуляцией *ци* в Сосудах Управления и Зачатия и, наконец, как направлять *ци* к голове, чтобы питать ею головной мозг и *шэнь* (дух).

Сосуд Управления пересекает фэнмэнь (В-12) и соединяется с Сосудами Зачатия и Поддерживающим Сосудом в точке хуэйинь (Со-1); с Сосудом «Хранителем Ян» в точках ямэнь (Gv-15) и фэнфу (Gv-16); и с Пяточным Ян-Сосудом — в точке фэнфу (Gv-16).

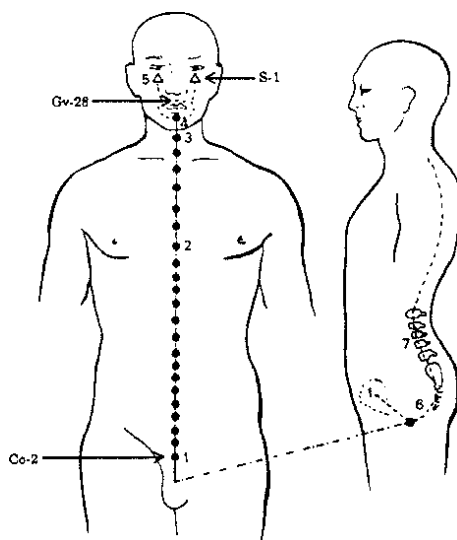


Рис 7-2. Сосуд Зачатия (*жэнь май*)

2. Сосуд Зачатия (*жэнь май*)

Слово «жэнь» означает в китайском языке «направление, ответственность». Жэнь май, «Сосуд Зачатия», играет главную роль в циркуляции *ци*, направляя ее и управляя ею во всех иньских каналах (а также в канале Желудка).

Этот сосуд включает два отдела, которые питают матку (один из пяти родовых органов) и всю половую систему. В книге Нэй-цзин сказано, что Сосуд Зачатия и Поддерживающий Сосуд содержат как кровь, так и семя-цзин, поднимают их вверх, к лицу, и проводят вокруг рта.

В Сувэнь говорится, что как Сосуд Зачатия, так и Поддерживающий Сосуд контролируют жизненные циклы, которые традиционно считаются равными: для женщин — семи годам, а для мужчин — восьми. Именно те изменения, которые происходят в этих сосудах через указанные периоды времени, являются причиной важнейших поворотов нашей жизни.

Кроме того, Сосуд Зачатия контролирует распределение и «рассеивание» защитной *ци* по всей брюшной полости и грудной клетке посредством множества малых «ручьев» *ци* (они называются ло). Этот сосуд играет также важную роль в распределении телесных жидкостей в брюшной полости.

Как уже упоминалось, в традиции цигуна этот сосуд и Сосуд Управления считаются наиболее важными из всех каналов и сосудов, и их развитием следует заниматься в первую очередь. Считается, что в Сосуде Зачатия обычно не возникает существенных застоев *ци*. Однако очень важно увеличивать тот объем *ци*, который вы способны сохранять, — это повышает вашу способность регулировать работу иньских каналов. Сосуд Зачатия пересекается с чэнци (S-1) в канале Желудка и соединяется с Сосудом Управления в точках иньцзяо (Gv-28) и хуэйинь (Со-1), с Сосудом «Хранителем Инь» в точках тяньту (Со-22) и иляньцюань (Со-23), а с Поддерживающим Сосудом — в точках хуэйинь (Со-1) и иньцзяо (Со-7).

3. Поддерживающий Сосуд (чун май)

Этот сосуд состоит из пяти отделов. Одной из важнейших функций Поддерживающего Сосуда является соединение, сообщение и взаимная поддержка с Сосудом Зачатия. Благодаря такой взаимопомощи в обмене ци, оба сосуда способны эффективно регулировать ци в канале Почек. Почка является обителью изначальной ци и считается одним из наиболее важных для жизни иньских органов.

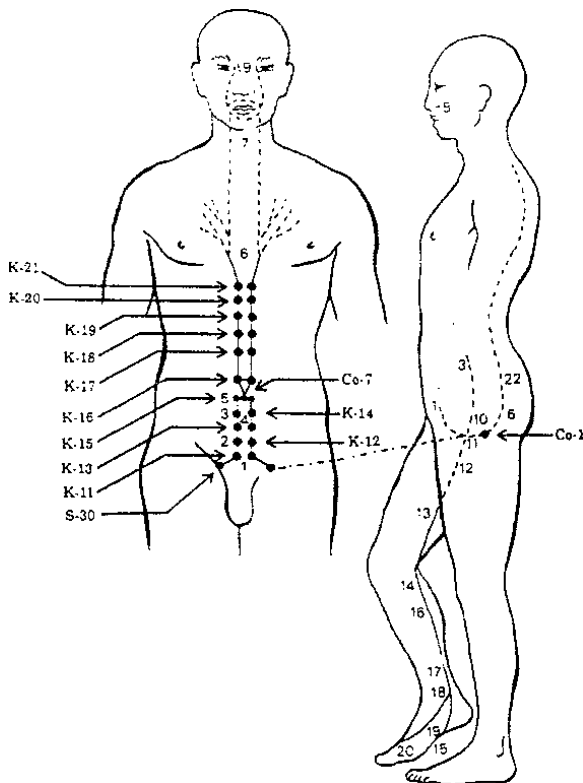


Рис. 7-3. Поддерживающий Сосуд (чун май)

Поддерживающий Сосуд считается одним из важнейших и имеющих решающее значение для практики цигуна сосудов, особенно для практики сисуй-цзина, что объясняется множеством причин. Прежде всего, этот сосуд пересекает две полости Сосуда Зачатия: хуэинь (Со-1) и ияэцзяо (Со-1). Хуэинь означает «встреча с Инь»; это акупунктурная точка (или, как говорят китайские врачи, «полость»), куда переносятся Яя-ци и Инь-ци. Ипэцзяо означает «соединение Инь»; она расположена чуть выше точки цихай (Со-6), которая называется в цигуне нижним Даньтянем. В этой полости изначальная ци (Водная ци, или Инь-ци) взаимодействует с Огненной ци, получаемой из пищи и воздуха. Поддерживающий Сосуд соединяется также с одиннадцатью полостями на канале Почек. Почка считается обителью «изначального семени» (юань цзин), которое преобразуется в изначальную ци (юань ци).

Вторая причина важности Поддерживающего Сосуда для практики цигуна заключается в том, что он непосредственно соединяется с костным мозгом спинного мозга и достигает через него головного мозга. Основная цель практики сисуй-цзин-цигуна заключается в том, чтобы направить ци в костный мозг и затем далее, к голове, для подпитывания головного мозга и духа (июнь).

И, наконец, третья причина открывается при реальной практике цигуна. Существует три наиболее распространенных пути практики: Путь Огня, Путь Воздуха и Путь Воды. В цигуне Огня основное внимание уделяется циркуляции Огня, или Ян-ци, в Сосуде Управления и, следовательно, укреплению физической силы мышц и органов тела. Путь Огня является главным направлением работы с ци в практике иэинь-цзин-цигуна. Однако Путь Огня может также привести к тому, что в теле станет слишком много Ян, что может ускорить процесс старения. Чтобы уравновесить Огонь на должном уровне, необходимо практиковать сисуй-цзин-цигун. Эта практика использует Путь Воды, в котором ци отклоняется от маршрута Пути Огня в полости хуэинь (Со -1), входит в спинной мозг, поднимается вверх и, наконец, достигает головы. Путь Воды обучает тому, как применять изначальную ци для охлаждения тела и как использовать эту ци для питания головного мозга и развития духа. Наука о согласовании в организме циркуляции Огненной ци и Водной ци называется Кань-Ли, что означает «Вода-Огонь». Отсюда становится

понятным, что Поддерживающий Сосуд играет чрезвычайно важную роль в практике цигуна. Поддерживающий Сосуд пересекается с каналом Почек в точках хэнгу (К-11), дахэ (К-12), цисюэ (К-13), сымань (К-14), чжунчжу (К-15), хуаншу (К-16), шанцю (К-17), шигуань (К-18), иньду (К-19), тунгу (К-20) и юмэнь (К-21), а с каналом Желудка — в точке цичун (S-30). Кроме того, он соединяется с Сосудом Зачатия в точках хуэйинь (Со-1) и иньцзяо (Со-7), а с Сосудом Управления — в точке хуэйинь (Со-1).

4. Опоясывающий Сосуд (*дай май*)

5. Пяточный Ян-Сосуц (*яnciao май*)

6. Пяточный Инь-Сосуя (*иньцяo май*)

7. Сосуд «Хранитель Ян» (*янвэй май*)

8. Сосуд «Хранитель Инь» (*иньвэй май*)

7-3. Теория

В этом разделе мы обсудим фундаментальную теорию сисуй-цзин-цигуна. Мы рассмотрим эту теорию в двух частях. Первая часть будет посвящена тому, как практика сисуй-цзина питает и очищает костный мозг, а вторая — тому, как она промывает головной мозг.

Костный мозг и здоровье

Костный мозг является фабрикой кровяных телец

Чтобы понять, как костный мозг связан с нашим здоровьем, следует сначала осознать ту роль, какую он играет в нашей жизни. Сегодня нам известно, что костный мозг является живой фабрикой, вырабатывающей большую часть красных и белых кровяных телец. Для эффективной работы этой фабрики необходимо обильное снабжение ци. Когда человек молод и продолжает расти, снабжение ци вполне достаточно, и костный мозг вырабатывает огромное количество новых и здоровых кровяных телец, полностью удовлетворяющее потребности организма. Кровяные тельца переносят питание и кислород по всему телу и являются основным источником питания организма. Когда кровяные тельца здоровые, тело функционирует нормально и продолжает расти. Человеческий организм подобен автомобилю: для нормального передвижения ему нужно хорошее топливо. Когда человек становится старше и возникает недостаток снабжения ци, часть костного мозга превращается в жир. Костный мозг начинает функционировать медленнее и вырабатывает все больший процент нездоровых кровяных телец. Когда эти тельца циркулируют по организму, его органы и мышцы начинают вырождаться. С точки зрения китайской медицины, кровяные тельца являются также основным носителем ци. Ци в кровяных тельцах не только поддерживает в них жизнь, но и переносится к каждой части тела. Считается, что причина того, что поранившийся ребенок излечивается намного быстрее, чем взрослый, заключается в том, что в его костном мозге циркулируют большие объемы ци. Итак, можно понять, что обильное снабжение костного мозга ци необходимо как для поддержки его функций, так и для достаточного обеспечения кровяных телец энергией ци.

Костный мозг является резервуаром ци.

Костный мозг не только вырабатывает кровяные тельца, но и, подобно сосудам, регулирует ци. Это означает, что, когда в костном мозге возникает недостаток ци, тело начинает стареть и разрушаться. Из описанных соображений видно, что первым шагом к сохранению здоровья и достижению долголетия является обучение тому, как повысить циркуляцию ци в костном мозге и вновь активировать вырождающийся костный мозг. Это позволит предотвратить костный мозг от превращения в жир. Естественно, прежде чем заняться этим, необходимо иметь достаточный объем ци. Теперь давайте посмотрим, как практика сисуй-цзин способна промывать костный мозг.

Как сисуй-цзин промывает костный мозг

В отношении прочистки костного мозга в практике сисуй-цзина существуют два требования. Во-первых, следует вырабатывать намного больше ци, чем обычно необходимо организму. В отсутствие такого излишка ци запасов организма не хватит для прочистки костного мозга. Во-вторых, нужно изучать методы, направляющие ци в костный мозг. Если вы развили достаточный уровень ци, но не знаете, как его использовать, избыточная ци может отклонить ваш организм в сторону Ян и заставить тело вырождаться быстрее, чем обычно. Ранее мы уже упоминали, что для того, чтобы повысить свой уровень ци, следует освоить, помимо практики ицзинь-цзина, и то, как получать больше ци другими методами, например путем стимуляции половых органов. Такие занятия повысят ваш уровень ци, но одновременно начнут отклонять ваш организм в сторону Ян. Сисуй-цзин является практикой, которая позволяет использовать избыточность ци и направлять тело в сторону Инь, что уравнивает Ян.

Спинной мозг

Прочистка спинного мозга является, вероятно, важнейшей частью практики *сисуй-цзина*. Поскольку спинной мозг непосредственно соединяется с головным мозгом, эта практика обучает тому, как направлять *ци* из нижних частей тела вверх, к голове, и при этом прочищать спинной мозг.

Костный мозг конечностей

В целом, существует две основные техники прочистки костного мозга конечностей. Однако эти техники можно использовать и для других частей тела. Если вы понимаете теорию и принципы методики, то можете применять эти знания в отношении других частей тела.

Костное дыхание

Техника костного дыхания классифицируется как *нэйдань-сисуй-цзин*. В цигуне считается, что существует два пути, которыми *ци* может войти в костный мозг при костном дыхании. Один путь — проникновение через суставную часть костей. Поскольку центр сустава является самой слабой частью кости, считается, что *ци* легче всего войти через нее. Второй путь — проникновение *ци* в кости сбоку, через миллионы малых каналов *ци*. Считается, что фасции между костью и мышцами являются ключом к питанию костного мозга. Чем больше *ци* сохраняется в фасциях, тем обильнее снабжение костного мозга.

В методе костного дыхания вы обучаетесь тому, как использовать ци и дыхание для направления *ци* из основных каналов в глубину костного мозга. В первой части мы объясняли, как следует использовать *ци* и дышать для согласования *Кань* и *Ли*. Вдох, представляющий собой *Кань*, позволяет направить *ци* глубоко внутрь тела и наполнить его *Инь*. По этой причине перед началом практики *сисуй-цзина* вам необходимо вначале накопить *ци* и сделать свое тело янским.

Во время практики дыхания костей разум должен быть спокоен, устойчив и восприимчив к ощущению глубочайшего проникновения *ци* в тело. По мере практики глубокого вдоха в сочетании с подниманием *хуэйинь* и ануса вы постепенно научитесь направлять *ци* все глубже, пока она не достигнет костного мозга. Эта практика действительно настолько же сложна, как выглядит в описании. Для того чтобы ощущать глубинные процессы организма, необходимо достичь очень высокого уровня в занятиях цигуном.

Стимуляция постукиванием

Вторым методом снабжения костного мозга ци является практика «постукивания». Это хорошо известное упражнение вайдань, повышающее эффективность обмена ци в костном мозге. Для постукиваний по костям, суставам и мышцам используется *специальный пестик или пучок стальной проволоки*; это повышает потенциал фасций для запасаания ци. Упражнения начинаются с легких постукиваний, но их сила постепенно увеличивается. Постукивание стимулирует циркуляцию ци между костным мозгом и поверхностью тела (рис. 7-11). Не следует прилагать чрезмерные усилия, иначе вы можете пораниться. Очевидно, что второй метод намного проще. Однако первый считается более эффективным. Нэйданское Промывание Костного Мозга всегда рассматривалось как жизненно важный ключ к долголетию и просветлению.

Костный мозг ребер

Для прочистки костного мозга ребер используются те же методы, что и для прочистки костного мозга конечностей. Однако направить ци с помощью костного дыхания нэйдань в костный мозг ребер намного сложнее, чем в костный мозг конечностей. Методы постукивания вайдань остаются эффективными, поскольку ребра расположены очень близко к поверхности тела. Таким образом, рекомендуется продолжать применять постукивание даже по завершении практики ицзинь-цзина.

7-4. Принципы практики

В этом разделе мы обсудим общую теорию и принципы, которые используются для проникновения в самое сердце практики сисуй-цзина. Необходимо понимать, что, независимо от того, следуете ли вы даосскому или буддийскому подходу, вам нужно придерживаться этих фундаментальных теоретических положений и практических процедур. Этот раздел поможет вам выработать твердое понимание практики, которую мы обсудим в следующей главе.

После четырнадцати столетий существования практики сисуй-цзина считается, что для достижения окончательной цели просветления, или «буддовости», нужно придерживаться следующих необходимых шагов:

- А. Очищение семени-цзин и его преобразование в ци {юань цзин хуа ци} — «Сто дней закладывания фундамента» (бай жи цзю цзи).
- В. Очищение ци и ее преобразование в шэнь (юань ци хуа шэнь) — «Десять месяцев беременности» (ши юэ хуа тай).
- С. Очищение шэнь и его возвращение в Пустоту (юань шэнь хуань сюй) — «Три года вскармливания» (сань нянь бу жу).
- Д. Сокрушение Пустоты (фэньсуй сюйкун) — «Девять лет лицом к стене» (цзю нянь мянь би).

Легко заметить, что Дао достижения просветления, или превращения в будду, требует долгих лет практики. Оно включает четыре основные стадии различных практик, которые представляют собой образование «эликсирного младенца» (сто дней основания), которого обычно называют шэн тай («святой зародыш») или лин тай («духовный зародыш»), десять месяцев его вынашивания и развития, три года вскармливания и, наконец, воспитание этого ребенка-духа до тех пор, пока он не окрепнет и не станет самостоятельным. В даосской и буддийской практиках цигуна считается, что для достижения окончательной цели просветления и «буддовости» необходимо сначала создать самостоятельное духовное энергетическое тело. После смерти физического тела это духовное тело продолжает жить вечно и уже не вступает на путь перерождений.

После того как практика сисуй-цзина была открыта всем желающим, в ней произошло определенное изменение. Поскольку окончательная цель просветления и «буддовости» в большинстве случаев перестала быть основной целью занятий, а также потому, что завершающие эту практику шаги были трудными для понимания и выполнения, многие люди, занимающиеся сисуй-цзином и нацеленные только на долголетие, считали, что для достижения их цели достаточно лишь первых трех шагов практики, и опускали последний шаг. По этой причине существует очень мало текстов, которые помогли бы сделать этот завершающий шаг. Сейчас мы обсудим четыре стадии практики более подробно.

А. Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (юань цзин хуа ци) — «Сто дней закладывания фундамента» {бай жи цзю цзи}

В Китае даосы обычно представляют достижение просветления в терминах образования «духовного зародыша» (лип тай) или «святого зародыша» (шэн тай), его вынашивания, вскармливания и воспитания до тех пор, пока он не станет самостоятельным. Многие люди, занимающиеся практикой сисуй-цзина только ради долголетия, рассматривают это дитя-дух как «эликсирного младенца», ведущего к долгой жизни. Считается, что для образования этого духовного младенца необходимо здоровое и гармоничное взаимодействие Инь-ци и Ян-ци. Инь считается его матерью, а Ян — отцом. Чтобы произошло зачатие, объемы Инь (Воды) и Ян (Огня) должны быть обильными, и отец (Ян) и мать (Инь) должны быть достаточно сильными и способными уравновешивать друг друга. Чтобы в организме появилось обильное количество Инь-ци и Ян-ци, необходимо изучить методы создания этих двух форм ци. Для того чтобы Инь и

Ян взаимодействовали гармонично, следует научиться согласовывать Кань (Воду) и Ли (Огонь). Поэтому на этой стадии человек направляет Инь-ци и Ян-ци в полость хуантин (рис. 7-13) и приводит их к гармоничнолгу взаимодействию. Этот процесс обычно называют «Кань и Ли».

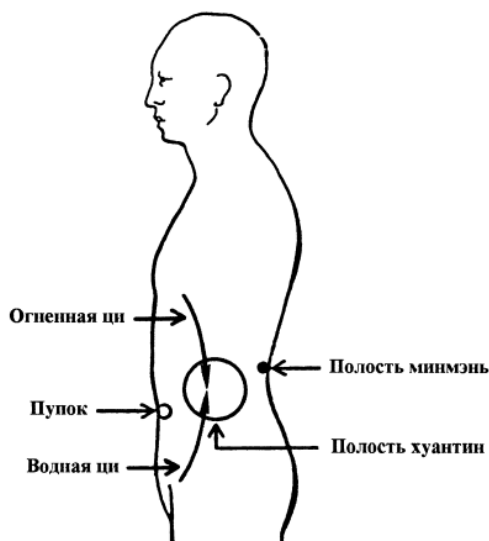


Рис 7-13. Взаимодействие *Инь-ци (Водной ци)* \ *Ян-ци (Огненной ци)* в полости хуантин

С научной точки зрения это означает сохранение электрических зарядов в полости хуантин, которую можно рассматривать как батарею. Накопив достаточные объемы ци, человек способен активировать большее число клеток головного мозга и последовательно возвысить свой дух до более высокого уровня. Таким образом, «святой зародыш» образуется и созревает в хуантин, после чего направляется в головной мозг для дальнейшего роста.

Как использовать хуаитии для накопления ци и вынашивания зародыша? Давайте проанализируем работу хуаитии. Эта полость называется также юйхуань-сюэ — «Полость Нефритового Кольца». Название «Нефритовое Кольцо» было впервые использовано в труде Тунжэнь шу сюэ чжэньцзю ту («Схема точек иглоукальвания и прижигания, нанесенная на медный манекен») медика Ван Вэйи. В даосской книге Ван лу ши юй говорится: «В книге Схема точек иглоукальвания и прижигания записано, что среди полостей тела во внутренностях и кишках существует Нефритовое Кольцо (юйхуань), (но) мне не известно, что такое Нефритовое Кольцо». Позже даос ЧжанЦзяян объяснил, что это то место, которое бессмертные используют для образования Эликсира: «Сердце наверху, почки внизу, селезенка слева, а печень справа. Дверь жизни впереди, запертая дверь позади, и они соединены, как кольцо; оно белое, как хлопок, и имеет диаметр около дюйма. Оно охватывает семя-/рми и очищение всего тела. Это — Нефритовое Кольцо». Дверь жизни впереди означает дверь ци, открываемую спереди и, естественно, запирающуюся сзади. Из этого следует вывод о том, что, если вы решили направить в кольцо Инь-ци и Ян-ци и управлять их взаимодействием, их следует вводить в эту полость спереди.

С точки зрения китайской медицинской науки, хуантин соединяется с Сосудом Зачатия и Поддерживающим Сосудом в точке иньцзяо (Со-7). Кроме того, посредством Поддерживающего Сосуда она сообщается с Сосудом Управления через точку хуэйинь (Со-1). Благодаря таким связям, эта полость способна накапливать огромные запасы ци. Более того, хуантин расположена между солнечным сплетением (средним Даньтянем), то есть тем местом, где сохраняется Ян-ци (Огненная ци), и нижним Даньтянем, где хранится Инь-ци (Водная ци). Таким образом, она является тем центром, где возможно взаимодействие Инь и Ян.

Помимо этого, из практики ицзинь-цзин известно, что фасции в области хуантин способны сохранять обильные объемы ци. Это повышает количество ци, доступной «святому зародышу».

Практикуя ицзинь-цзин, вы вырабатываете ци путем преобразования изначальной цзин во внутренних Почках. Однако этот процесс не обеспечивает достаточного для практики сисуй-цзин объема ци. Чтобы восполнить ее недостаток, необходимо привлечь цзин из внешних Почек (яичек), преобразуя ее в ци путем стимуляции.

С точки зрения современной медицины оздоровительный эффект практики сисуй-цзин частично обусловлен тем, что она использует самостимуляцию для повышения производства гормонов. Гормоны представляют собой секреты эндокринных желез, к которым относятся, в частности, и яички. Эти сложные химические соединения переносятся кровью или лимфой и оказывают мощное и специфическое воздействие на функции организма.

Гормоны способны стимулировать активность, мышление и рост; они непосредственно связаны с

мощностью жизненной силы. Гормоны определяют продолжительность жизни человека, его здоровое и больное состояние. Они стимулируют эмоции и поднимают настроение или, наоборот, подавляют человека физически и эмоционально. Гормоны, если достаточно глубоко проанализировать их влияние, представляют собой изначальный источник, стимулирующий человеческие идеи и мышление; они даже создают энтузиазм к энергичной деятельности. Если вам известно, как вырабатывать гормоны, вы можете создавать в себе объемы энергии, недостижимые для обычного человека.

Сегодня многие важные гормоны можно создавать искусственно. Однако следует понимать, что использование синтетических гормонов подобно приему витаминов: это неестественно и непостоянно, но если человек вырабатывает гормоны в своем организме, это естественный и продолжительный процесс. Кроме того, когда мы самостоятельно вырабатываем гормоны, тело способно настроиться на них и приспособиться к постепенному повышению их производства. Однако когда гормоны привносятся в организм извне, тело подвергается внезапным изменениям, а это приводит к побочным эффектам. Многие гормоны можно извлекать из определенной пищи, но этого количества не хватит для того, чтобы наполнить сосуды тела достаточным объемом ци. Даосы говорят: «Для улучшения здоровья полезнее пища, чем лекарства. Но использование ци для улучшения здоровья полезнее, чем пища».

Легко увидеть, что сисуй-цзин-цигун является способом стимуляции увеличения гормонов в организме. Затем гормоны используются для увеличения объемов ци, которая, в свою очередь, используется для питания головного мозга и подъема жизненного духа.

Здоровое духовное дитя можно развить только при достаточном объеме ци. Для образования зародыша необходимо по меньшей мере сто дней надлежащей диеты, точного согласования Кань и Ли, правильной стимуляции половых органов для увеличения количества цзин (семени) и воздержания от секса с целью создания сильного тела ци, сочетающего Инь и Ян. В практике сисуй-цзин-цигуна процесс очищения цзин (семени) и его преобразования в ци в первый стодневный период считается созданием фундамента. Этот процесс так и называется: «Сто дней закладывания фундамента». Духовный зародыш будет здоровым лишь в том случае, если у него есть такой фундамент.

Цзин (семя) яичек является одним из основных источников человеческой энергии. Когда семя человека полное, он обладает высокой жизненной энергией и мощной жизненной силой. Если человек теряет равновесие между производством и расходом семени, его эмоции также выходят из равновесия; это подавляет тело разума и приводит к быстрому вырождению физического тела. Когда у человека нормальное производство семени или гормонов, у него будет достаточно цзин для стимуляции роста, мышления и повседневной деятельности. В процессе практики сисуй-цзина часть этого цзин преобразуется в ци, а затем переносится в головной мозг. Эта ци стимулирует головной мозг и мышление и наполняет тело энергией, необходимой для деятельности. Когда человек вырабатывает недостаточное количество семени, его головной мозг не получает необходимого питания ци, а дух слабеет и плохо управляет циркуляцией ци во всем организме. Это приводит к недомоганиям.

Таким образом, первым шагом практики сисуй-цзина является повышение уровня производства семени и изучение способов преобразования семени в ци быстрее и эффективнее, чем организм делает это обычно. У обычного зрелого мужчины количество семени увеличивается без какой-либо внешней стимуляции. Обычно необходимо две-три недели на то, чтобы полностью восполнить опустошенные запасы семени. Когда хранилища семени и спермы наполняются, этот гормон стимулирует головной мозг и вызывает сексуальные желания. Иногда этот гормон способен вызывать у человека прилив энергии и делает его нетерпеливым, подавленным и склонным к несдержанности.

Следует понимать, что время, необходимое для восполнения запасов семени, различно для каждого человека. К примеру, при частых занятиях сексом запасы семени пополняются быстрее. Однако при воздержании от сексуальной активности в течение продолжительного времени яички начинают функционировать медленнее. Если человек занимается сексом слишком часто, то большую часть времени уровень его семени будет низким, а это повлияет на преобразование гормона в ци, которая затем переносится в головной мозг. Помимо этого, большую часть ци, выработанной в результате преобразования семени, получают четыре сосуда ци в ногах. При слишком частых занятиях сексом можно обнаружить, что ноги слабеют; это связано с дефицитом ци в этих сосудах. Таким образом, рекомендуется контролировать свою сексуальную активность.

Тело подрастающего мальчика вырабатывает семя во время сна, с полуночи до утра, потому что циркуляция ци начинается в голове (байхуэй) и опускается по передней части тела к Сосуду Зачатия и достигает полости хуэйинь в промежности около полуночи (хуэйинь и байхуэй, связанные с Поддерживающим Сосудом, являющиеся двумя важнейшими точками потока ци в полночь). Когда циркуляция ци достигает хуэйинь, она стимулирует гениталии, взаимодействует с изначальной ци тДаньтяня и вырабатывает семенную ци (цзин ци).

Обычно по утрам мальчики просыпаются с эрекцией, и это начинается очень быстро, сразу после рождения. Конечно, в этом возрасте мальчики еще не вырабатывают сперму и не испытывают полового возбуждения. Китайская медицинская наука считает, что сразу после рождения мальчика его яички начинают непрерывно вырабатывать семя. Оно взаимодействует с изначальной ци {юань ци), обителью которой является Даньпянь, и образует семенную ци (цзин ци). Последняя переносится в головной мозг (включая гипофиз) и стимулирует рост ребенка. Если юань ци мальчика здорова и сильна, взаимодействие семени и юань ци тоже

эффективно, и ребенок растет нормальным и здоровым. Когда мальчик достигает возраста полового созревания, его яички начинают вырабатывать сперму. Обычно ее производится больше, чем необходимо для роста, поэтому у подростков много ци и они чаще всего здоровы и сильны.

Интересно отметить, что, начиная с полуночи, когда мы спим и все наше тело расслаблено, семенная ци из яичек естественным образом начинает подпитывать головной мозг и восстанавливает в нем энергетическое равновесие. Именно это возвращение к равновесию вызывает сновидения.

В практике сисуй-цзина существуют два основных метода стимуляции производства семени. Один из них — вайдань, метод физической стимуляции, а второй — нэйдань, метод умственной стимуляции. Чем сильнее стимуляция паховой области, тем больше семени вырабатывается и тем дольше этот орган будет функционировать нормально. Следует также научиться тому, как преобразовывать семя в ци более эффективно, чем это происходит обычно при автоматических процессах организма. Если не преобразовывать обильное семя в ци, не направлять ее в головной мозг и не распределять по двенадцати меридианам, избыток семени будет вызывать усиление сексуальных желаний, а ваши эмоции выйдут из равновесия.

Теоретически, метод преобразования цзин в ци очень прост. Человек направляет ци из четырех сосудов в ногах вверх, к полости хуантин, а также в головной мозг. Это вызывает дефицит ци в четырех сосудах, после чего становится необходимым дополнительное преобразование цзин для восполнения запаса ци. В этом случае человек «переваривает» или «поглощает» излишки вырабатываемого цзин. Процесс направления ци вверх называется лянъ ци шэнхуа, что означает «тренируя ци, сублимировать ее».

Поскольку ци является формой энергии, процесс ее подъема подобен возгонке молекул воды от поверхности льда в виде водных паров. Процесс направления ци вверх и ее использования для питания головного мозга называется хуанъ цзин бу нао, то есть «возвращение семени-цзин для питания головного мозга».

Вначале у вас может не получаться эффективное преобразование семени в ци. Однако чем больше вы занимаетесь, тем больших успехов добьетесь. Вообще говоря, существуют два основных стиля преобразования семени: буддийский и даосский. Буддисты уделяют основное внимание процессу преобразования нэйдань, и их стиль в целом более продолжителен, чем даосский, который, помимо нэйдань, использует преобразование вайдань. Буддийским монахам запрещается вступать в брак. Однако у них по-прежнему существуют сексуальные желания, возникающие естественным образом, поскольку организм вырабатывает гормоны и семя. Пытаясь уничтожить свое половое влечение, они открыли способ преобразования семени в ци и использования этой ци для наполнения головного мозга энергией и достижения «буддовости». Ключевыми моментами практики преобразования нэйдань, позволяющими направить ци вверх, являются // и дыхание. В сочетании со специальными позами тела и определенными контролирующими движениями в областях хуэйинь и ануса, ци можно направить вверх, к хуантин и головному мозгу. Мы подробнее обсудим эти практические методы в следующей главе.

В дополнение к практике нэйдань, даосы обнаружили несколько методов преобразования вайдань. Теория остается той же — необходимо поднять ци из сосудов в ногах к хуантин и головному мозгу. Вообще говоря, методы вайдань приносят результаты быстрее. Как уже упоминалось, даосы используют, прежде всего, методы вайдань, связанные со стимуляцией яичек, с целью повышения производства семени и ускорения преобразования цзин в ци методами вайдань. Упражнение по стимуляции производства семени называется гаованъ юньдун («Упражнения с яичками») или чжи лао хуанъ цзи юньдун («Упражнения для замедления старения и возвращения к нормальному функционированию»). Помните, что только при условии существования достаточных объемов семени вы сможете преобразовывать его в ци эффективнее, чем это делает обычный человек. Чем больше у вас семени, тем большее количество ци вы можете получить.

В. Очищение ци и ее преобразование в шэнь (юань ци хуа шэнь) —

«Десять месяцев беременности» (ши юэжуа тай)

Считается, что через сто дней первой стадии закладывания фундамента в хуантин образуется духовный зародыш. Это то семя, из которого вырастает младенец. После этого, на второй стадии, человеку необходимо десять месяцев вынашивания плода (в китайском месяце 28 дней). В течение этих десяти месяцев необходимо продолжать обеспечивать зародыш очищенной ци, подобно тому как мать обеспечивает питание и кислород вынашиваемому плоду. В эти десять месяцев следует развивать способность эффективного преобразования семени в ци, поскольку духовный зародыш непрерывно растет. Если процесс преобразования окажется недостаточным, дитя либо умрет до рождения, либо родится больным и будет плохо расти в дальнейшем. На этой стадии вы выращиваете зародыш до уровня настоящего ребенка, который сможет обрести собственную жизнь.

Теоретически, на предыдущей стадии вы должны были научиться тому, как направлять Инь-ци и Ян-ци в хуантин и делать их взаимодействие гармоничным. На второй стадии вы продолжаете наращивать ци в хуантин. Обычно для достижения высшего уровня ци в этой полости требуется десять месяцев. Лишь затем, на третьей стадии практики, у вас будет достаточная ци для того, чтобы активировать незадействованные клетки головного мозга и повысить производительность мозга. Сделав это, вы способны также поднять свой дух на более высокий уровень.

Вынашивая духовный зародыш, вы должны, кроме того, делать очень важную вещь. По мере развития зародыша в нем возрастает и дух. Поэтому на второй стадии практики, помимо питания ци, вам следует направлять в зародыш и свой дух, подобно матери, чей дух должен быть сосредоточен на растущем плоде, чтобы у нее родился духовно здоровый ребенок. На этой стадии привычки матери и то, о чем она думает, передаются ребенку.

Это означает, что на второй стадии, пользуясь помощью со стороны матери, возрастает и собственный дух святого зародыша. Вот почему эта стадия называется «Очищение ци и ее преобразование в шэнь». Помните, что лишь тогда, когда зародыш обладает собственным духом, он может родиться как здоровое и целостное существо. Даос Ли Цинань сказал: «Шэнь и ци соединяются, чтобы породить сверхдуховное качество. Синь и дыхание взаимосвязаны в процессе создания святого зародыша». Это означает, что для того, чтобы вырастить духовный зародыш, необходимо сначала научиться соединять свои шэнь и ци в полости хуангтя. Лишь тогда святой зародыш обретет сверхъестественное, духовное качество. Синь представляет собой эмоциональный разум, а дыхание является стратегией практики. Только когда вы сосредоточите все свои эмоции и соедините их с дыханием, святой зародыш сможет вырасти и окрепнуть. Многие люди, занимающиеся цигуном, считают, что, как только зародыш образовался, его нужно перемещать для дальнейшего роста в верхний Дантянь. На самом же деле, не имеет никакого значения, где именно вынашивается зародыш. Сначала следует накопить обильную ци, потом научиться тому, как использовать эту ци для питания зародыша, и, наконец, помочь зародышу выработать его собственный дух. Если вы способны накапливать обильную ци для активации и питания энергией клеток головного мозга и возвышения духа, то, где именно растет зародыш, не имеет значения.

С. Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту {*юань шэнь хуань сюй*} — «Три года вскармливания» (*сань нянь бу мсу*)

После того как вы в течение десяти месяцев вынашивали духовный зародыш, он становится достаточно зрелым для рождения. Это означает, что ци, которую вы накопили в хуангтя, достаточно сильна, а ваш шэнь помог зародышу создать его собственный шэнь. На этой, третьей стадии практики зародыш необходимо направить для рождения в верхний Дантянь. По опыту многих людей, верхний Дантянь, который в западном мире называют «третьим глазом», является тем местом, посредством которого человек способен воспринимать и сообщаться с энергией природы и духовным миром. Как упоминалось ранее, в цигуне это место называется шэньгу («долина духа»), потому что физическая форма этой области выглядит подобно входу в глубокий желоб, образуемый двумя долями головного мозга. Другой причиной является то, что, когда человек воспринимает или общается с энергией природы, это ощущается как нечто, происходящее в глубокой долине, которая проникает в центр мышления и простирается так далеко, как человек способен видеть.

По представлениям современной науки, нам известно менее 10 процентов функций головного мозга. Это означает, что с головным мозгом связано множество тайн, которые современная наука еще не способна объяснить. Я верю, что желоб, образуемый двумя долями мозга, является ключом к вопросу о длине волн мозга. Энергия резонирует в этой долине и передается вовне, подобно волнам, исходящим от антенны радиостанции. Я считаю, что верхний Дантянь, или «третий глаз», является воротами, позволяющими нам передавать свои мысли другим людям и сообщаться с природой.

Если с помощью цигуна человек способен задействовать больший процент клеток своего головного мозга, то он, вероятно, повышает при этом чувствительность мозга к более широкому диапазону волн. Он сможет воспринимать многие вещи более ясно и выработать в себе невероятно высокую чувствительность к энергии природы. Он сможет даже ощущать волны мозга других людей и видеть то, о чем они думают, без устного общения. На таком уровне, когда у человека огромный объем ци и он обладает высокой концентрацией, возможно также использовать свой разум и свою ци для исцеления других.

Если мое предположение верно, то величайшей трудностью на пути развития в процессе практики, по мере того как человек учится направлять ци для активации клеток головного мозга, является изучение того, как открывать ворота верхнего Даптяня. С физической точки зрения, в этом месте под кожей скрывается черепная кость, а за ней — лобная пазуха. И кость, и кожа способны поглощать большую часть энергии, излучаемой или получаемой головным мозгом. Вот почему эти ворота считаются закрытыми. Теперь известно, что кости являются полупроводниками. Это означает, что, если через кость проходит достаточно сильный электрический ток, эта область может быть активирована и стать проводником. На высших ступенях духовного цигуна эти ворота называются сюань гуань, что означает «магические ворота». Для того чтобы их открыть, в них путем концентрации сгущается ци; это называют кай цяо, то есть «открывание замка с секретом». По мнению мастеров китайского цигуна, если эти ворота были однажды открыты, они остаются открытыми навсегда.

Еще одни ворота расположены на макушке головы. В акупунктуре они называются байхуэй, а в цигуне — ниваньгун. Иначе эти ворота называются гушэнь, что означает «дух долины». Это еще одно место, посредством которого головной мозг способен сообщаться с энергией природы. Однако китайский цигун не считает эти ворота духовным центром и рассматривает их просто как ворота, позволяющие обмениваться ци

с природой. Эти ворота обычно используются для поглощения небесной ци (энергии Солнца и звезд) и земной ци (энергии магнитного поля Земли) и питания ими организма.

Если вы разобрались с описанным выше, то у вас не возникнет трудностей в понимании третьей стадии практики сисуй-цзина. На третьей стадии необходимо направить обильную ци в головной мозг для того, чтобы активировать как можно больше незадействованных клеток головного мозга и повысить производительность работы мозга. Кроме того, обильная ци направляется путем концентрации, фокусирования и медитации на активацию клеток кости в области верхнего Дапъяня для раскрытия этих ворот. Это означает, что духовное дитя рождается в верхнем Данъяне.

После того как эти ворота открыты и вы даровали жизнь духовному младенцу, его необходимо вскармливать. Вскармливание означает непрерывную заботу, опеку и подпитывание. В сисуй-цзине этот процесс называется ян шэнь, то есть «пестование шэнь». На этой стадии человек непрерывно заботится о младенце, и тот становится все сильнее и крепче. Иными словами, человек повышает объем ци в этой области, чтобы легче чувствовать природу. Когда человек достигает этой стадии и постоянно направляет свой дух на восприятие природы, дух постепенно привыкает к пребыванию в энергии природы и медленно забывает о физическом теле. Поскольку дух природы незрим, он пуст. Пустота означает также отсутствие эмоциональных ощущений и желаний. Вот почему эта стадия практики называется «Очищение шэнь и его возвращение в Пустоту». Поскольку наше духовное тело произошло из физической и эмоциональной Пустоты, то в процессе практики мы возвращаемся к Пустоте. Буддисты называют это сы да цзе кун, или «Четыре Больших — Пусты». Это означает, что разум ускользает от Четырех Элементов (Земля, Огонь, Вода и Воздух), и тогда человек становится равнодушным к мирским искушениям.

Когда духовный младенец рождается, необходимо нянчить («пестовать») его по меньшей мере в течение трех лет. Как и обычного ребенка, его следует защищать и питать, пока он не станет самостоятельным. Чтобы выжить, духовный младенец должен оставаться рядом с телом матери, поэтому если он и путешествует, то не заходит далеко. Этот процесс похож на то, как двух-трехлетний ребенок постепенно знакомится с неизвестным ему окружением. Обычно, когда человек достигает этой стадии, он уже совершает первый шаг к просветлению, или «будцовости».

Д. Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*) — «Девять лет лицом к стене» (*цзю нянь мянь би*).

На этой стадии человек начинает видеть духовный мир более реально, чем мир физический. «Сокрушение Пустоты» означает разрушение иллюзии, связующей физический мир с духовным планом. Согласно буддизму, дух не способен полностью отделиться от физического тела, пока он привязан к человеческому миру эмоциональными ощущениями и желаниями. Только если человек способен освободиться от всех оков человеческих эмоций и желаний, его дух сможет отделиться от физического тела и стать независимым. Девять лет медитации предоставляют духу время на то, чтобы испытать мир энергии природы и научиться жить в нем самостоятельно. По завершении этих девяти лет духу исполняется двенадцать лет, и он способен отделиться от физического тела и продолжить жизнь после того, как это тело умрет.

Окончательная цель монаха заключается в том, чтобы достичь просветления, или стать буддой. Чтобы стать буддой, ему следует продолжать развитие своего шэнь, пока тот не станет самостоятельным и не сможет продолжить существование после смерти физического тела. Когда монах достигает такого уровня, его ци способна настолько сильно наполнять головной мозг, что человек начинает взаимодействовать с энергией (электрическими зарядами) воздуха и вокруг его головы возникает свечение. На самом деле, это свечение, или нимб, может возникать и на более ранних стадиях практики. Свечение вокруг головы часто показано на иконах Будды, особенно когда он изображен во время медитации в темноте. Такое же свечение, или нимб, имеется на изображениях западных святых. Я считаю, что если эти картины показывают то, что художник действительно видел, то изображаемые на них люди, несомненно, достигли просветления.

Чтобы достичь такого уровня, духовное дитя должно стать намного сильнее и нейтральнее. Этот процесс называется «Девять лет лицом к стене». Когда человек обращен лицом к стене, его не задевают многие искушения, и так ему легче достичь спокойствия. В течение этих девятилетних медитаций духовное дитя учится тому, как жить в энергии природы и продолжать расти даже после того, как физическое тело у мрет. Эта стадия называется юань шэнь, или «тренировка духа». В этот период дух обучается у энергии природы. Разумеется, обычно этот процесс занимает намного больше двенадцати лет. На самом деле, буддисты верят, что на это требуется много последовательных жизней. В каждой новой жизни человек укрепляет своего младенца-шэнь, и если он продолжает практику, то в один прекрасный день сможет достичь уровня просветления. Однако существует также множество буддистов и даосов, которые считают, что практика целиком опирается на уровень понимания человека. Они верят, что, если человек способен по-настоящему осознать процесс практики, он может достичь просветления за любой, даже самый короткий срок. Я склонен согласиться с этим мнением. Я обнаружил, что практически в любой сфере занятий человек, понимающий

принципы и старательно изучающий их, обязательно найдет способы достичь своей цели намного быстрее, чем тот, кто плохо осознает и понимает, чем он занимается.

В завершение этого раздела мне хотелось бы особо подчеркнуть, что эта книга позволит вам освоить лишь первые две стадии практики сисуй-цзин-цигуна, которые обеспечат вам долгую и здоровую жизнь. Существует множество документов, рассказывающих об этих первых стадиях практики, но о последних двух стадиях достижения просветления написано очень мало. Однако я уверен, что если ваше стремление искренне, а ваш разум сосредоточен на этой окончательной цели, вы сами поймете, что вам необходимо для достижения более высокого уровня. Помните: НИКТО НЕ СПОСОБЕН ПОНЯТЬ ВАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ САМИ.

7-5. Методы вайдань и нэйдань в практике сисуй-цзина

Во второй части этой книги мы объяснили общее различие между методами вайдань и нэйдань. В этом разделе нам хотелось бы подробнее описать использование теории вайдань и нэйдань в практике сисуй-цзина.

Теория относит любые внешние практические методы, связанные с накоплением и перераспределением ци, к вайдань. Это подразумевает, что методы вайдаиь-сисуй-цзина представляют собой, в первую очередь, физическую стимуляцию, вызывающую выработку и перераспределение ци. Но если производство и перераспределение ци вызывается сосредоточением разума в сочетании с дыханием, то метод классифицируется как нэйдань-сисуй-цзин. Ниже мы для ознакомления кратко перечислим некоторые методы вайдань и нэйдань. Подробному обсуждению этих практических методов посвящена следующая глава.

Вайдань-сисуй-цзин

Стадия 1: Очищение семени-цзин и его преобразование в ци (юань цзин хуа ци)

- A. Физическая стимуляция яичек и пениса для увеличения производства *цзин*.
- B. Прием или передача *ци* партнеру по занятиям в «Двойном Развитии» с целью достижения нового равновесия *ци* в организме. Это может включать также методы обмена *ци* с сексуальным партнером и поглощения его *ци* для повышения уровня *ци* в организме.

Стадия 2: Очищение ци и ее преобразование в шэнь (юань ци хуа шэнь)

- A. Работа с грузом, подвешенным в паху, для направления *ци* вверх, к *хуантин* и голове.
- B. Надавливание пальцами *тхуэйинь* для управления воротами, через которые *ци* выводится на *Путь Огня* или *Путь Воды*.
- C. Сжатие паха руками для направления *ци* вверх, к *хуантин* и голове.
- D. Усиление циркуляции *ци* в костном мозге путем стимуляции постукиванием.

Стадия 3: Очищение шэнь и его возвращение в Пустоту (юань шэнь хуань сюй)

- A. «Постукивание в Небесный Барабан» для очищения разума и усиления концентрации.
- B. Массирование или разминание *верхнего Даньтяня* для усиления фокуса силы в этой области.

Стадия 4: Сокрушение Пустоты (фэньсуй сюйкуя) Информации о методах *вайдань* на этой стадии не имеется.

Нэйдань-сисуй-цзин

Для направления ци к тренируемому месту нэйдань-сисуй-цзин использует И в сочетании с дыханием. Для достижения этого высокого уровня практики нэйдань человек обычно должен уже в той или иной мере осознать и испытать некоторые из пяти необходимых шагов практики нэйдань: 1) регулирование тела; 2) регулирование дыхания; 3) регулирование разума; 4) регулирование ци; и наконец, 5) регулирование духа.

Прежде чем приступить к практике нэйдань-сисуй-цзина, необходимо овладеть практиками регулирования тела, дыхания и разума и иметь определенный опыт в регулировании *и* и духа. Регулирование *ци* и духа — это главная цель практики нэйдань-сисуй-цзина. В первой книге нашей цигуновской серии, которая называется *ifo/wz/* китайского цигуна, мы подробно обсуждали эти пять шагов практики. Если вы чувствуете, что в вашем понимании этой темы нет полной ясности, вам следует вновь обратиться к соответствующим разделам первой книги.

Далее мы обсудим некоторые существующие методы нэйдань-сисуй-цзина. Известно, что когда человек достигает третьей и четвертой стадий духовного развития, практика нэйдань-сисуй-цзина становится жизненно важным ключом к успеху. К сожалению, мы не сможем предложить очень глубокого обсуждения этого уровня, поскольку существует очень мало документов, описывающих эти стадии. Несмотря на это, я считаю, что те люди, которые стремятся достичь окончательных стадий просветления, смогут осознать последующие шаги без дальнейших внешних указаний. Если вы не можете понять, к какой практике следует обратиться на новых стадиях, это означает, что вы еще не готовы к этим стадиям.

Стадия 1: Очищение семени-грии и его преобразование в *ци* (*юань цзин хуа ци*)

- А. Метод накачивания *ци* дыханием. Посредством дыхания и под руководством *И* можно направлять *ци* в пах для стимулирования производства семени.
- В. Метод полостного дыхания. Полостное дыхание включает дыхание полостей *хуантин* и *хуэйинь*. Эта техника также использует *И* в сочетании с дыханием для направления *ци* в эти полости. Это прочищает застойные области и повышает эффективность преобразования *цзин* в *ци*.

Стадия 2: Очищение *ци* и ее преобразование в *шэнь* (*юань ци хуа шэнь*)

- А. Дыхание *шэнь*. На этой стадии дыхание *шэнь* сосредоточено на духовном младенце в полости *хуантин*. Оно помогает ребенку обрести собственный дух и направляет его на правильный путь.
- В. Костное дыхание. На этой стадии координация *И* и дыхания используется для направления *ци* к спинному и костному мозгу для его прочистки и поддержания в нем надлежащих функций.

Стадия 3: Очищение *шэнь* и его возвращение в Пустоту (*юань шэнь хуань сюй*)

А. Дыхание *шэнь*. Это дыхание *шэнь* развивает дух младенца, пребывающий в *верхнем Даньтяне*. Духовный младенец должен иметь свой собственный дух, чтобы быть независимым.

- В. Тренировка фокусирования *шэнь*. На этой стадии необходимо питать свой дух и помогать ему расти. Кроме того, следует научиться фокусировать свой дух в крошечную точку и усиливать его до тех пор, пока не откроются «магические ворота». Естественно, важнейшим ключом к успеху в этом является практика регулирования ума.
- С. Тренировка разделения духа и физического тела. Когда ворота открываются, дух следует уводить от физического тела. Однако этот дух-дитя пока не способен отдаляться от физического тела слишком далеко.

Стадия 4: Сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*)

- А. Тренировка *шэнь*. На этой стадии человек воспитывает свой дух и все больше отдаляет его от тела.
- В. Практика «спячки». Чтобы позволить духу покинуть физическое тело, человеку необходимо уметь достигать глубокой медитации. Сердцебиение замедляется, а потребление кислорода сводится к минимуму. Только когда физическое тело достигло такой стадии *Инь*, дух способен покинуть его. Для этого необходима практика «спячки». Говорят, что, как только монах достиг этого уровня, его дух способен покидать физическое тело на несколько месяцев, а затем вновь возвращаться в тело и пробуждать его.

В завершение этого раздела нам хотелось бы напомнить вам, что для того, чтобы достичь высокого уровня в практике *сисуй-цзина*, важны как методы *нэйдань*, так и методы *вайдань*. Они представляют собой *Инь* и *Ян*. Обе группы методов должны помогать и уравновешивать друг друга. Как уже упоминалось, практики *шэнь-цзина* и *сисуй-цзина* являются одним целым, и их не следует разделять. Практика *шэнь-цзина* есть *Ли*, *сисуй-цзина* — *Кань*. Занимаясь и тем, и другим, вы сможете уравновесить *Инь* и *Ян* в своем организме.