

Александр Медведев, Ирина Медведева

Ц ДАОСКИЙ

И

Г

У

Н



Александр Медведев

**Даосский цигун**

«Свет»

2013

**Медведев А. Н.**

Даосский цигун / А. Н. Медведев — «Свет», 2013

Цигун является эффективным методом предупреждения и лечения болезней без применения лекарств. При лечении многих заболеваний с помощью относительно несложных упражнений цигун можно достичь даже лучших результатов, чем средствами современной медицины. Приведенные в этой книге техники и упражнения цигун были разработаны последователями древнего даосского клана Шоу-Дао. Эти в большинстве своем неканонические техники сохранили в своей основе эффективные подводящие упражнения-ключи, позволяющие включить нужное состояние организма, заставить его работать в желаемом направлении, а сознание – особым образом сконцентрироваться.

© Медведев А. Н., 2013

© Свет, 2013

## Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                                         | 6  |
| Часть I. Подготовительные техники                                                   | 10 |
| Некоторые концепции восточной философии                                             | 10 |
| Инструментарий медитативных практик                                                 | 15 |
| Мыслеобразы                                                                         | 15 |
| Мыслеформы                                                                          | 16 |
| Метаощущения                                                                        | 16 |
| Измененные состояния сознания                                                       | 17 |
| Предусмотренные и оргазмические ощущения                                            | 19 |
| Общее развитие чувствительности                                                     | 21 |
| Общие правила выполнения упражнений                                                 | 24 |
| «Сбрасывание» энергии или «снятие информации» с рук                                 | 25 |
| Упражнения для развития чувствительности рук                                        | 27 |
| Упражнение 1                                                                        | 27 |
| Упражнение 2. «Магнит»                                                              | 27 |
| Упражнение 3. Активация пальцев и ладоней                                           | 28 |
| Упражнение 4. Активация ладоней и пальцев с помощью магнита                         | 31 |
| Упражнение 5. «Мячик»                                                               | 31 |
| Упражнение 6. «Раскрытие» активных точек на кончиках и подушечках пальцев           | 33 |
| Упражнение 7. Развитие чувствительности активных точек подушечек и кончиков пальцев | 34 |
| Упражнение 8                                                                        | 35 |
| Упражнение 9                                                                        | 36 |
| Управление энергией. Перемещение энергии по телу                                    | 38 |
| Упражнение 10                                                                       | 38 |
| Упражнение 11                                                                       | 38 |
| Упражнение 12                                                                       | 38 |
| Упражнение 13                                                                       | 39 |
| Упражнение 14                                                                       | 39 |
| Упражнение 15. Разделение потоков энергии                                           | 40 |
| Упражнение 16. «Точечные» посылы энергии                                            | 40 |
| Получение и отдача энергии                                                          | 41 |
| Дыхание-ци                                                                          | 42 |
| Упражнение 17                                                                       | 42 |
| Упражнение 18                                                                       | 42 |
| Упражнение 19                                                                       | 42 |
| Упражнение 20                                                                       | 43 |
| Упражнение 21. «Большое легкое дыхание»                                             | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 46 |

# **Александр Медведев, Ирина Медведева**

## **Даосский цигун**

*Прежде, чем применять на практике описанные в книге рекомендации, техники и рецепты, необходимо проконсультироваться с врачом.*

© А. Медведев, И. Медведева, 2013

© Оформление. ООО «Свет», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие

Цигун является эффективным методом предупреждения и лечения болезней без применения лекарств. При лечении многих заболеваний с помощью относительно несложных упражнений цигун можно достичь даже лучших результатов, чем средствами современной медицины.

Слово «цигун» состоит из двух иероглифов: «ци» – энергия и «гун» – работа. По сути, цигун – это работа с энергией. Иероглиф «ци» также может переводиться, как «дыхание», а упражнения цигун могут классифицироваться, как медитативно-дыхательные.

Древний даосский цигун преследовал идею сохранения вечной жизни в здоровом теле воина. Техники цигун служили не только для лечения и оздоровления организма, но и для повышения его возможностей, для увеличения выносливости и сил человека, для стабилизации и укрепления его нервной системы.

– Приведенные в этой книге техники и упражнения цигун были разработаны последователями древнего даосского клана Шоу-Дао. Эти в большинстве своем неканонические техники сохранили в своей основе эффективные подводящие упражнения-ключи, позволяющие включить нужное состояние организма, заставить ци работать в желаемом направлении, а сознание – особым образом сконцентрироваться.

Упражнения цигун могут выполняться в трех манерах: канон, не канон и полуканон.

Следование канону подразумевает неукоснительное и точное соблюдение всех требований относительно правильности позы, последовательности и дозировки упражнения.

В не каноне исполнитель опирается в первую очередь на свои ощущения и потребности организма, руководствуясь лишь общей идеей упражнения и своими собственными переживаниями и потребностями.

Полуканон – это манера, которая включает черты как первого, так и второго типа.

Многие дожившие до современности школы цигун и йоги в попытке сохранить древние знания прибегали к жесткой канонизации тех или иных схем действий, упражнений, обрядов и ритуалов. Излишняя формализация привела к тому, что техники стали «неживыми», лишенными гибкости и в значительной степени утратившими свою первоначальную суть, вследствие чего эффективное исполнение их стало весьма затруднительным, а подчас и невозможным.

Использование методов «не канон» и «полуканон» позволяет занимающимся не только вести упражнения в нужном им направлении, но и регулировать дозировку и интенсивность занятий, что исключительно важно для успеха всего предприятия.

Чтобы пояснить, в чем заключаются «слабые места» канона, приведем один пример. Стандартным каноническим упражнением для укрепления зубов является постукивание зубами друг о друга 32 раза. Число 32 в каноне выбрано в связи с тем, что оно является священным числом, поэтому его легко запомнить и оно вызывает приятные ассоциации. Очевидно, что практически с тем же успехом можно было бы порекомендовать выполнять постукивание зубами 30 или 35 раз.

Если вы попытаетесь постучать зубами друг о друга, то заметите, что в связи со специфичностью прикуса человека невозможно задействовать в постукивании все зубы одновременно. При постукивании друг о друга передних зубов клыки и зубы мудрости не задействуются, и наоборот.

Если человек, следуя канону, постукивает зубами друг о друга наиболее удобным или привычным для него образом 32 раза, в действительности он воздействует лишь на некоторые зубы, и то не самым эффективным способом, поскольку необходимо еще правильно подобрать силу постукивания и настрой, с которым производится постукивание, а о том, как это сделать, канон, как правило, умалчивает.

Неканонический подход к тому же упражнению заключается в том, чтобы постукивать друг о друга то передними зубами, то резцами, то зубами, расположенными по бокам челюсти с такой силой и такое количество раз, которое требуется организму для оптимального воздействия на него. Действие в неканоническом подходе должно осуществляться не механически, а сопровождаться особым чувствованием, интуитивным отслеживанием потребностей своего организма. До тех пор, пока действие приносит организму пользу, оно сопровождается тонким чувством удовольствия. Когда организм насыщается действием, он становится к нему безразличен, а избыточное действие вызывает легкую негативную реакцию.

Неканонический подход к упражнениям цигун значительно более эффективен, но при этом и более сложен в передаче, поскольку человека надо обучить интуитивно чувствовать правильную дозировку и направленность упражнения. Следствием сложности в передаче неканонического цигун стали широко распространившиеся по миру упражнения канона, которые, ввиду отсутствия индивидуального подхода не всегда оказываются эффективными, а в некоторых случаях даже наносят ущерб здоровью занимающихся.

В качестве еще одного примера различия канонического и не канонического подходов к упражнениям приведем заметку, написанную одним из учеников Александра Медведева, изучавшим цигун Шоу-Дао.

*«Преподавание в Тайцзы, в основном, сводится к внешней форме, то есть тебе показывают, как ты должен стоять или двигаться, какие принципы должен соблюдать в покое или движении, а все рекомендации по „внутренней“ работе сводятся к „фансун“ (расслабься) и „опусти ци в дань-тянь“ (концентрируйся на зоне в области пупка)... Конечно, это не все, можно еще добавить: укореняйся, голова подвешена за макушку, локти опущены, колени не выходят за проекцию стопы, тело округлено и т. д. Все адепты этого стиля прекрасно помнят подобные наставления.*

*На начальных этапах занятий кажется, что это так много, и обо всем нужно помнить, и ты стараешься следовать этим правилам, изучаешь базовые упражнения, форму без оружия, форму с мечом, с копьем, с саблей...*

*Через несколько лет занятий по рекомендациям старших учеников тебя допускают к изучению Нейгун (внутренней работе – даосской алхимии, целью которой является продление жизни). В этом разделе обучают сидячей медитации, на первом этапе которой идет ментальное сосредоточение на области дань-тяня и „третьего глаза“, а на втором – ведение энергии по макрокосмической орбите, описание которой сейчас можно найти во многих книгах по цигун. В дополнение к этому давался „воинский массаж“ и массаж для завершения медитации.*

*До тех пор, пока я не начал заниматься цигун Шоу-Дао, я считал, что этого объема знаний вполне достаточно для успешной практики Тайцзы и Нейгун...*

*Уже с первых занятий Шоу-Дао я понял, что сильно заблуждался – мир упражнений цигун гораздо более многообразен и сложен, чем мне представлялось до этого.*

*Основные различия кроются в подходе к обучению.*

*Главное – это обучение работе с энергией не через форму, а через ощущения – а это уже совсем другие возможности и совсем другая скорость роста в практике цигун. Конечно, форма тоже используется, как и концентрация на точках, но акцент уже совсем другой – форма вторична и изменяется под конкретного человека, зависит от его текущего состояния, а не является истиной в конечной инстанции – вспомните, для сравнения, выставление позиций в Тайцзы...*

*Кроме этого, следует отметить высокую информационную насыщенность занятий – за полгода я узнал о цигун много больше, чем за шесть лет занятий Тайцзы и двух лет практики Нейгун плюс изучение материалов по цигун изложенных в книгах и доступных в Интер-*

нете. Если при занятиях Тайцзы постоянно была потребность в дополнительных источниках информации, то при занятиях в группе цигун, я заметил, что она иссякла, в связи с необходимостью успеть хотя бы частично проработать материал, который дается во время занятий.

Следующим отличием является множество подводящих упражнений, включающих в себя различные массажи, дыхательные упражнения, упражнения на укрепление тела и внутренних органов, – простейшие на первый взгляд упражнения, которые позволяют практически сразу почувствовать ту самую ци, с которой дальше приходится работать.

Отдельно хочется выделить технику безопасности при занятиях цигун (о которой я услышал здесь впервые). Может показаться, что в ней нет никакой необходимости, ведь это даже не боевое искусство – все направленно на укрепление и совершенствование тела и духа...

Приведу пример. Один мой друг, с которым я познакомился, занимаясь Тайцзы, рассказал, что пролежал практически в состоянии близком к коме почти месяц после того как „успешно“ поднял ци по позвоночнику в голову, а это был физически крепкий человек, посвятивший практике боевых искусств более десяти лет – вот вам и безопасный цигун.

Еще одной гранью является пласт знаний об использовании различных трав для поддержания и укрепления организма и энергетики.

Также приводит в восторг масса простых приемов, которые позволяют почувствовать, а, следовательно, понять и делать правильно упражнения, на изучение которых в других школах уходит по несколько лет. Возьмем для примера стояние столбом. Качественно практиковать его я начал только года через четыре занятий Тайцзы, хотя делал его постоянно. Те, кто пробовал, знают, как тяжело быть расслабленным хотя бы десять минут в этой позиции на первых этапах занятий, а о концентрации на дань-тяне в первый месяц даже речи не идет: ноги болят, руки опускаются – думаешь только о том, чтобы выстоять хотя бы еще минуточку...

В Шоу-Дао стояние столбом изучают... через стояние с бутылкой литров на пять (наполненной водой) – ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, руки удерживают под дно бутылки на уровне того самого дань-тяня. Вес тут же распределяется так, как надо – стопы словно сливаются с землей, плечи естественным образом округляются... Через некоторое время напарник резко вынимает бутылку из рук, и происходит следующее чудо – руки сами собой взлетают и остаются парить где-то на уровне груди – это ощущение незабываемо, ничего не нужно расслаблять – руки именно парят безо всяких усилий!!! Остается только наслаждаться процессом стояния, а не считать секунды до окончания этого „кошмара“.

Знаю, что по сути получается реклама, но что делать, если по всем параметрам то, с чем я встретился в Шоу-Дао превосходит все то, что я изучил до этого, занимаясь боевыми искусствами около десяти лет...»

В этой заметке приводится пример совершенно различного – канонического и неканонического подхода к процессу обучения. Люди, изучающие традиционное каноническое описание техники «стояния столбом» действительно тратят иногда многие годы для того, чтобы почувствовать правильную позу, а в процессе обучения испытывают серьезные неудобства.

В то же время неканонический подход Шоу-Дао не нуждается в громоздких описаниях позы, характерных для канона. Здесь используется подводящее упражнение-ключ – нехитрый трюк, заключающийся в том, что человек, держащий в руках пятилитровую бутылку с водой автоматически принимает правильную позу, так как в правильной позе бутылка удобнее всего держать.

Сосредоточение на нижнем дань-тяне происходит автоматически, поскольку бутылка с водой занимающийся удерживает точно на уровне дань-тяня.

Когда бутылка внезапно и быстро вынимают из рук практикующего упражнение человека, он автоматически испытывает ощущение расслабления, которого люди, тренирующиеся по канону, добиваются годами. Также он ощущает перемещение энергии в руках, мгновенно ставших легкими и невесомыми.

Запомнив все пережитые ощущения, занимающийся в последующих тренировках легко принимает правильную позу, поскольку его тело уже знает ее. Вспоминая ощущение нижнего дань-тяня, у которого он ранее удерживал бутылку с водой, ученик без затруднений удерживает концентрацию на нем. Мысленно воспроизводя воспоминание о состоянии расслабления, которое он уже ранее испытывал при вынимании бутылки из его рук, ученик добивается состояния легкости и «парения».

В техниках Шоу-Дао существует множество подобных трюков, подводящих упражнений-ключей, которые позволяют ученикам практически сразу почувствовать движение энергии, а также быстро и правильно сформировать мыслеобразы и мыслеформы, на которых базируются все основные упражнения цигун.

В нашей книге тщательно разобраны подготовительные техники, позволяющие занимающимся научиться ощущать энергию ци и работать с этой энергией, а также подобраны упражнения, которые будут полезны всем людям, не имеющим серьезных проблем со здоровьем и психических нарушений.

Люди, страдающие относительно серьезными заболеваниями также могут использовать многие техники цигун, приведенные в этой книге, но прежде, чем приступить к тренировкам, они должны, во-первых, проконсультироваться с врачом относительно допустимости подобных занятий, а, во-вторых, проводить занятия под руководством опытного инструктора, чтобы избежать неправильного выполнения упражнений и, как следствие, нежелательных побочных эффектов.

Начинающим практиковать техники цигун рекомендуется соблюдать осторожность и не стремиться к максимально интенсивным ощущениям. Интенсивность переживаний, испытываемых при выполнении упражнений следует наращивать постепенно, понемногу подготавливая организм и нервную систему к более мощным перераспределениям ци.

В любом случае прежде, чем использовать методы цигун, особенно для лечения различных заболеваний, необходимо дополнительно проконсультироваться о возможных индивидуальных противопоказаниях с врачом.

*Авторы выражают благодарность Ольге Жердевой и Ирине Панфиловой, оказавшим неоценимую помощь в подготовке этой книги.*

## **Часть I. Подготовительные техники**

### **Некоторые концепции восточной философии**

Согласно канонам древневосточной философии и медицины, человек, как и все существующие предметы и явления, подчинен действию «большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения» – инь и ян.

Теория инь-ян утверждает, что везде и во всем присутствуют два противоположных начала, обозначенных терминами инь и ян. Они и являются основными категориями для объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все существующее имеет свои антиподы.

К ян относятся солнце, день, мужское начало, верх, наружная и левая стороны, движение наружу, а также такие понятия, как сильный, явно выраженный, активный, быстрый и т. д.

К категории инь принадлежат земля, луна, ночь, женское начало, внутренняя и правая стороны, движение внутрь и такие понятия, как покой, слабый, скрытый, пассивный, нижний, медленный и т. д.

Согласно древним воззрениям, инь и ян хотя и являются противоположными началами, но их противоположность не постоянна, поскольку они не рассматриваются застывшими во времени, данными раз и навсегда. Инь и ян имеют свои процессы развития (т. е. каждый развивается «внутри себя») и взаимные переходы. Процветание инь рождает ян и наоборот.

Каким бы тесным не было взаимодействие, оно всегда предполагает относительную самостоятельность участвующих в этом элементов. Концепция единого целого распространяется не только на взаимодействие, но и на взаимопроникновение инь и ян, то есть в структуре одной противоположности можно обнаружить элементы другой.

Так, в ян заложен инь (иньский элемент) и наоборот. Таким образом возникает взаимопроникающая связь, схематично изображенная на рис. 1.

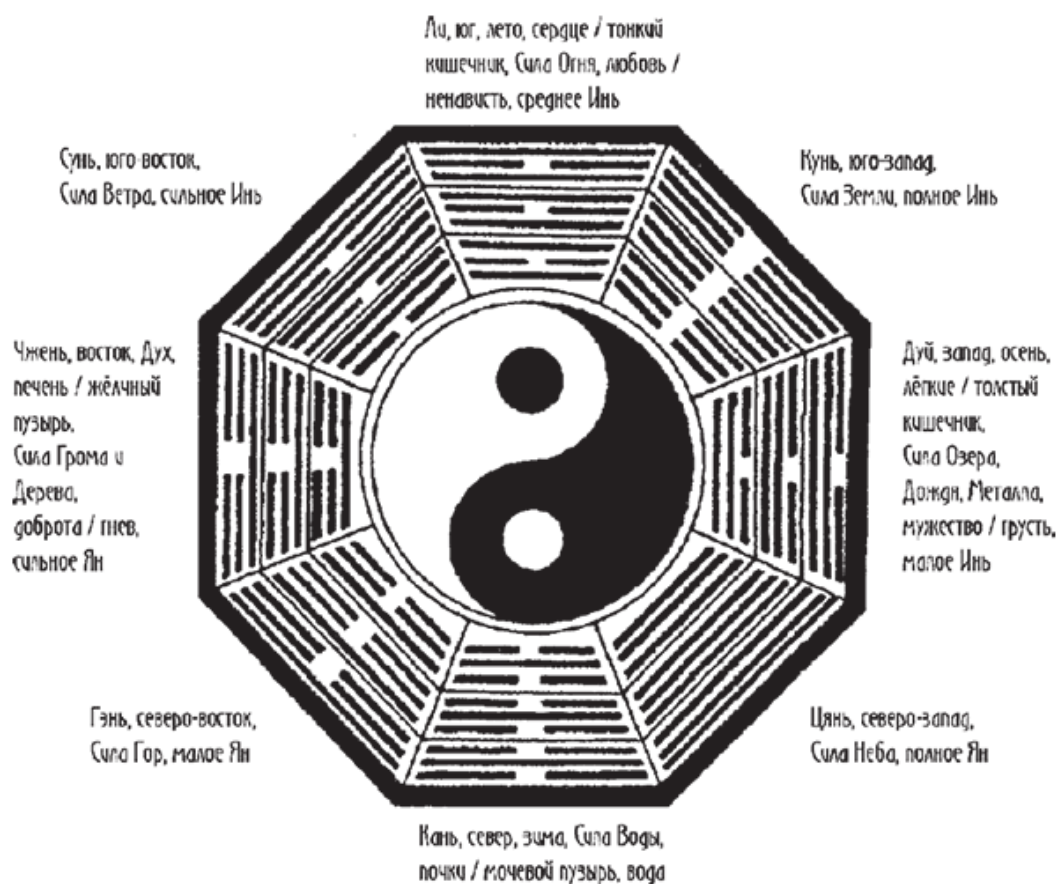


Рис. 1

Одно из основных положений концепции инь-ян заключается в том, что эти противоположные начала пребывают в состоянии постоянного противоборства, одновременно ограничивая друг друга. Преобладание одного начала вызывает недостаток другого и наоборот, при ослаблении какого-либо из начал наступает чрезмерное усиление другого.

Концепция инь-ян является не только теоретическим представлением, но и основой для диагностики и лечения. Согласно восточной медицине, в основе жизнедеятельности человеческого организма лежит равновесие инь и ян, их гармоничное взаимодействие и проявление. Нарушение равновесия ведет к патологии, выражающейся в преобладании или ослаблении какого-либо начала.

Исходя из принципа равновесия инь и ян, главная задача лечения и укрепления организма заключается в восстановлении нарушенного баланса инь-ян, то есть в обеспечении некой «гармонии». В терминах современной медицины необходимость установления гармонии может быть расшифрована, как задача восстановления гомеостаза, стимуляция жизненных сил и реактивной способности организма.

Упражнения цигун в первую очередь предназначены для восстановления равновесия инь и ян, что и обуславливает их высокий терапевтический эффект.

Теория у-син (пяти первоэлементов или стихий) находится в неразрывной связи с учением инь-ян. Философами древности были выделены понятия «крайней противоположности» инь и ян: ночь, зима, север – крайнее инь; день, лето, юг – крайнее ян, и «переходной противоположности»: переходное инь – утро, осень, запад; переходное ян – вечер, весна, восток.

Связи внутри суточного цикла выглядят так: день рождает вечер, вечер – ночь, ночь – утро, утро – день и т. д. Древние ученые считали, что цикличность свойственна всем явлениям. Каждый из этих циклов, согласно восточной философии, состоит из четырех последовательных

состояний: рождение (возрастание) – соответствует утру, весне; максимальная активность – полудню, лету; упадок – вечеру, осени; минимальная активность – ночи, зиме.

Эти последовательные состояния отображаются и в пространстве. Так, восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг – максимальной активности, запад – упадку, север – минимальной активности.

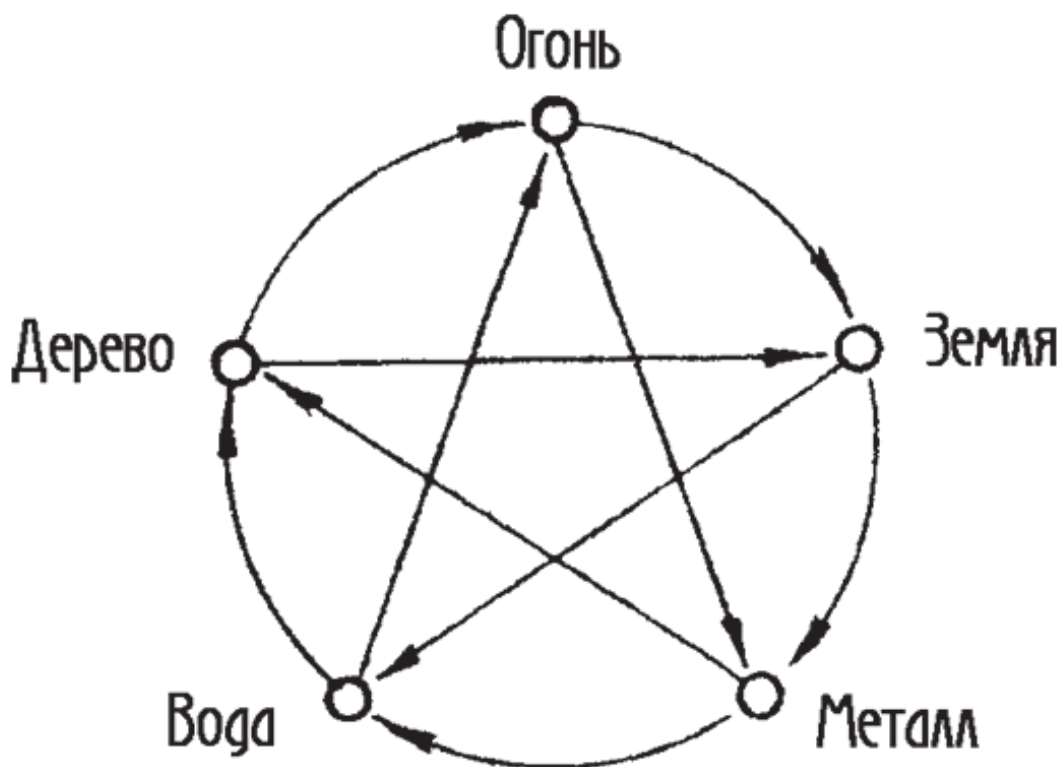
Восточная философия присвоила каждому из четырех последовательных состояний цикла свой символ: дерево – рождению (возрастанию); огонь – максимальной активности; металл или воздух – упадку; вода – минимальной активности. К этим символам, или элементам, был добавлен еще один, пятый элемент – земля, который служит центром и осью для циклических изменений во всем мироздании.

Каждый из пяти первоэлементов – это своеобразный символ жизненных процессов, протекающих как в природе, так и в человеке, и зависящих от активных и пассивных сил, то есть от ян и инь.

Основным положением теории у-син, имеющим практическое значение, является вывод о том, что между пятью первоэлементами существуют связи. Поскольку эта теория возникла на базе философской концепции инь-ян, то эти связи представлены в виде двух противоположностей: созидательной и деструктивной. Созидательная связь между первоэлементами представлена следующим образом: дерево стимулирует (рождает) огонь, огонь согревает (стимулирует) землю, земля рождает металл, металл или воздух дает (рождает) воду, вода питает (рождает) дерево.

Деструктивная связь между элементами выглядит так: огонь «угнетает» (плавит) металл, металл режет дерево, дерево подрывает корнями землю, земля впитывает воду, вода тушит огонь.

На рис. 2 схематично изображены связи между пятью элементами цикла у-син. Созидательная связь (наружная) осуществляется по кругу цикличности, а деструктивная (внутренняя) – внутри круга цикличности (так называемый цикл звезды).



*Рис. 2*

Учение о пяти стихиях служит основой для множества методов «внутренней работы», неразрывно связанной с категорией жизненной силы или энергии ци. Эта универсальная субстанция является основой всего сущего и имеет как материальный, так и духовный аспекты.

Согласно древневосточной философии, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». «Ци» – это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия именуется «праной» или «кундалини».

Ци – это основополагающая жизненная энергия, существующая как в макрокосмосе – в природе, окружающем мире (внешняя ци), так и в микрокосмосе, то есть в человеке (внутренняя ци).

Внутренняя ци циркулирует в организме по двенадцати основным парным меридианам, первичная (прародительская) ци циркулирует в восьми чудесных меридианах, защитная ци – в сухожильно-мышечных меридианах, переднесрединном и заднесрединном меридианах, а также во внутренних органах.

Пищевую энергию организм получает в процессе метаболизма из пищи и воздуха. Впоследствии она трансформируется в другие формы ци.

Полный круг циркуляции энергии по двенадцати основным меридианам осуществляется за 24 часа. В процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, а в активных точках меридианов совершается взаимодействие с окружающей средой.

Именно на учении о ци и энергетических каналах основаны иглоукалывание и рефлексотерапия.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по меридианам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. Именно по этой причине энергия и кровь в восточной медицине нередко сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов – внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.

Китайцы так и не дали точного определения того, что представляет собой энергия ци. Для них не играло роли, что это такое – материя, энергия или что-либо еще. Китайцы были практиками, и их гораздо больше волновали не безукоризненные определения, а то, каким образом можно использовать факт существования ци. В этом они преуспели.

Многие ортодоксальные европейские медики, ссылаясь на то, что нет ни точного определения ци, ни приборов, которые фиксировали бы ее, отрицают существование этой энергии, а эффективность акупунктуры объясняют или тем, что иглы воздействуют на определенные нервы, или еще каким-либо способом.

Несмотря на это, практически каждый из нас, будучи влюбленным или занимаясь любовью, испытывал особые переживания, как будто какие-то потоки, иногда легкие, иногда сильные, то прохладные, то горячие распространяются по телу, пробуждая в нем совершенно неопишуемые ощущения. Эти переживания свидетельствуют об активации и самопроизвольном движении ци.

Другой вид перемещения ци можно прочувствовать в мгновения страха, особенно внезапного испуга. Очень часто его можно наблюдать во время ночных кошмаров.

Большинство людей хотя бы раз в жизни видели во сне один из наиболее распространенных ночных кошмаров, заключающийся в падении в пропасть или с большой высоты. Тот, кто

пережил это, без труда сможет вспомнить нечто похожее на мощную холодную волну, стремительно распространяющуюся по позвоночнику и вызывающую тяжелое ноющее ощущение в области почек, спине, шее или затылке.

Выражение «мурашки по коже» с точки зрения восточной медицины означает прилив защитной или сексуальной ци к поверхности кожи (хотя это может быть и другой вид энергии).

При правильно выполняемых упражнениях цигун занимающийся активизирует энергию и перераспределяет ее по телу, что сопровождается аналогичными описанным выше ощущениями, которые в некоторых случаях могут быть предельно интенсивными.

Мы, следуя примеру китайцев, не будем ломать голову над определениями энергии, а просто научимся ощущать ци и работать с ней. Древняя восточная классификация типов энергии насчитывает тридцать две разновидности ци. Мы пока не будем вникать в подобные тонкости и ограничимся двумя ее видами – защитной и сексуальной энергиями.

Защитная энергия рождается в организме человека из воды, пищи и воздуха. Она образуется в результате метаболизма и ряда других сложных процессов, протекающих в человеческом теле. Сексуальная энергия возникает из защитной ци, являясь более высокой формой энергии.

Если защитную энергию можно сравнить с энергией воды в реке, то сексуальную ци можно уподобить электрической энергии, в которую преобразуется энергия воды после прохождения через турбины гидроэлектростанции. Человек может в какой-то мере регулировать и направлять энергию воды, но это достаточно сложно и не слишком продуктивно. Работать с электроэнергией гораздо легче. Ее можно накапливать и передавать на большие расстояния. Именно благодаря тому, что ею легко управлять, электрическая энергия применяется почти во всех областях человеческой деятельности.

В упражнениях цигун, как правило, задействуется именно сексуальная энергия, которая впоследствии может преобразовываться в другие формы энергии.

Защитная энергия проявляется через притекание ци к поверхности определенных областей тела в случае ощущения опасности в непосредственной близости от них или воздействия на эти зоны неблагоприятных факторов – холода, влажности, механического повреждения и т. д.

Почувствовать защитную энергию очень просто. Для этого достаточно поднести к своему лицу нож и поводить его острием перед самым глазом. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы, и, сосредоточившись на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием или проявляясь каким-то иным способом.

Запомните это ощущение прилива энергии, так как впоследствии лишь за счет его воспроизведения в соответствующем мыслеобразе вы сможете вызвать прилив ци к нужной вам зоне тела.

Управление сексуальной энергией осуществляется при помощи воображения, мыслеобразов, контролируемых эмоций и чувств, намеренно провоцируемых стрессовых ситуаций, с помощью партнера противоположного пола и т. д.

## **Инструментарий медитативных практик**

### **Мыслеобразы**

Мыслеобраз – одно из центральных понятий шоу-даосских психотехник. Он является важнейшим инструментом медитативных практик, в частности, техник цигун. Мыслеобразом называется созданное вашим воображением яркое образное представление чего-либо – ощущения, чувства, звука, цвета, зрительной картины или сочетания этих элементов.

Мыслеобраз – это становящееся реальным для вас творение вашего сознания. Подобно тому, как физические упражнения укрепляют мышцы и развивают тело, правильная работа с мыслеобразами развивает и укрепляет вашу психику.

На технике использования мыслеобразов основываются гипноз, магия, колдовство, игра талантливых актеров, «стигматы» – раны, открывающиеся на руках и ногах истовых христиан, образно представляющих себе страдания распятого Христа.

Европейская культура приучила нас работать в основном с интеллектуальными и абстрактными мыслеобразами в случае научной или технической деятельности, со звуковыми образами у композиторов и музыкантов и со зрительными образами у скульпторов и художников.

В культуре древних народов и изолированных от цивилизации племен работа с мыслеобразами, достигшая своего расцвета в шаманстве и колдовстве, направлена на достижение иных целей – здоровья, силы, удачи и т. д.

Так, в некоторых диких племенах Африки и Южной Америки существуют культы превращения в животных – леопарда или выдру. В ходе ритуала люди настолько отождествляют себя со зверем, что на время приобретают его повадки, его ловкость и силу и могут совершать действия, немислимые для них в обычном состоянии. В этих случаях они, используя ряд мыслеобразов, входят в измененные состояния сознания, действуя на уровне бессознательного и используя скрытые резервы своего организма и психики.

Все люди, даже не отдавая себе в этом отчет, в той или иной форме оперируют мыслеобразами. Мыслеобразы могут быть положительными или отрицательными, слабо выраженными или наполненными огромной силой. Продуцируемые человеком мыслеобразы могут поддерживать его дух и вести к победе или, наоборот, разрушать его здоровье и подрывать уверенность в себе.

В упражнениях цигун используется целый ряд мыслеобразов, связанных как с достижением особого состояния внутреннего спокойствия, необходимого для выполнения упражнений, так и с различными мыслеобразами активизации и перемещения энергии.

По мере совершенствования человек, практикующий цигун обогащает свою палитру мыслеобразов и одновременно учится работать с ними. Автоматически воспроизводя соответствующий мыслеобраз, он немедленно получает желаемый результат – настраивается на активизацию, перемещение, восприятие или отдачу энергии и т. д.

Мыслеобразы широко применяются в гипнозе и самогипнозе. Методика аутотренинга, техники гипноза и самогипноза в сущности своей предельно просты. Они заключаются в том, чтобы «отключить» внутренний диалог или хотя бы «затормозить» деятельность коры головного мозга, и на этом «приглушенном» фоне ввести в сознание соответствующую установку, или, иными словами, ключевой мыслеобраз. Поскольку этот мыслеобраз на «приглушенном» фоне оказывается доминирующим, он немедленно воплощается в жизнь.

Если к руке загипнотизированного человека прикоснуться пальцем и внушить ему, спровоцировав словами соответствующий мыслеобраз, что это – зажженная сигарета, кожа на месте прикосновения покраснеет, как от ожога.

Каждый человек в определенной степени обладает способностью к воображению. Одним создание мысле-образов покажется легкой задачей, у других это может вызвать некоторые затруднения, но с практикой ваши возможности в области создания мыслеобразов в значительной степени увеличатся.

## **Мыслеформы**

Мыслеформа – это подкрепленный (заполненный) энергией мыслеобраз, представление о некой энергетической конфигурации, располагающейся вне или внутри человеческого тела и воспринимаемой через метаощущения.

К мыслеформам, в частности, относятся описанные ниже энергетические пульсы, энергетические шары и т. д.

## **Метаощущения**

Метаощущения – это разнообразные ощущения тела, возникающие или в результате воспоминаний о тех или иных действиях, эмоциях и переживаниях, или как прямое следствие этих действий, эмоций или переживаний.

Метаощущения являются одним из основных инструментов для возбуждения и перенаправления энергии. По этой причине метаощущения активно используются в практиках цигун. Метаощущения неотделимы от мыслеобразов, которые, в свою очередь, являются одной из многочисленных форм метаощущений.

## Измененные состояния сознания

Измененное состояние сознания (далее в книге мы будем обозначать его аббревиатурой ИСС) – это состояние, в котором поле сознания ограничено вследствие сильной концентрации на чем-либо. Иногда случается и наоборот: оно ограничено по причине рассеянности внимания и наступающего вследствие этого торможения в коре головного мозга. В ИСС эмоциональные реакции и переживания человека существенно увеличиваются.

Подумав немного, каждый из нас сможет вспомнить моменты своей жизни, когда в неординарных ситуациях: в период влюбленности, из-за сильного волнения, нервозности на экзаменах или повышенного чувства ответственности во время соревнований он автоматически входил в ИСС.

ИСС также возникают в моменты, когда человек полностью сконцентрирован на какой-либо деятельности, и время для него летит незаметно, например, когда он смотрит увлекательный кинофильм, перевоплощаясь в его персонажей и испытывая вместе с ними любовь, ненависть, радость или страх.

Большинство упражнений цигун требует обязательного вхождения в ИСС.

Можно выделить активную и пассивную формы ИСС, учитывая при этом, что большинство ИСС включает в себя компоненты обеих разновидностей. В случае смешанного ИСС определять его активность или пассивность следует по доминирующему в состоянии компоненту.

Активные ИСС характеризуются сильной концентрацией на предмете, а пассивные являются следствием рассеивания внимания. Кроме того, в ощущениях, характерных для активных ИСС в большей или меньшей степени присутствует некий агрессивный, доминирующий оттенок, в то время, как пассивные ИСС тяготеют к расслаблению, подчинению и отрешенному «вовлечению в процесс».

Активные ИСС относятся к ян, а пассивные – к инь. В работе с энергией активные ИСС используются для достижения мощной активизации и бурного самопроизвольного перераспределения ци.

Преимущество упражнений с пассивными ИСС заключается в том, что они не требуют таких колоссальных затрат энергии, как тренировки с глубокими активными ИСС, поскольку они в большей степени тяготеют к получению и перераспределению энергии.

Чтобы привыкнуть к ИСС и научиться вызывать их, особенно на начальном этапе занятий, полезно будет вспомнить ситуации из прошлого, когда вы в силу обстоятельств спонтанно погружались в эти состояния, и постараться восстановить в памяти все детали ощущений и чувств, которые вы испытывали в тот момент.

Каждое из ИСС имеет свой особенный характерный «привкус», представляющий собой соответствующее этому состоянию метаощущение. Воспроизводя это метаощущение, вы снова без особых усилий войдете в нужное состояние. На основе подобных «привкусов»-метаощущений формируются мыслеобразы. Для удобства оперирования ими, вы можете связать метаощущение с каким-либо ключевым словом или каким-то дополнительным представлением.

Например, можно создать мыслеобраз расслабления, связав ключевое слово «расслабление» с ярким образным воспоминанием о реальном моменте из прошлого, когда вы чувствовали себя абсолютно расслабленными, лежа в горячей ванной с ароматическими солями и слушая легкую, приятную музыку.

Возможно, для вас состояние расслабления ассоциируется с другими образами прошлого, с отдыхом после тяжелого труда или с безмятежным созерцанием морских волн, мягко набегающих на песок.

При наличии хорошего воображения вообще не возникает необходимости связывать образное представление с ключевым словом. Каждый человек интуитивно определяет наиболее подходящие для него мыслеобразы.

Основываясь на собственных воспоминаниях, попробуйте создать своеобразную «коллекцию» мыслеобразов, связанных с самыми разными понятиями и ощущениями, такими, как спокойствие, расслабление, безмятежность, мягкое удовольствие и т. д. Эти мыслеобразы пригодятся вам при выполнении упражнений цигун.

Чем ярче и детальнее вам удастся мысленно воспроизвести каждую из вспоминаемых ситуаций, неразрывно связывая испытанное когда-то состояние с соответствующим ключевым словом или образом, тем легче, глубже и быстрее вы сможете погрузиться в активное или пассивное ИСС.

В медитативных практиках цигун благодаря определенной последовательности вызываемых мыслеобразов достигается устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное снижение реактивности организма на отдельные внутренние переживания и внешние раздражители. Пассивное ИСС, в которое погружается исполнитель в процессе выполнения наиболее близких к каноническим упражнений цигун, характеризуется тем, что настроение исполнителя приобретает спокойный и чуть приподнято-радостный характер, а соматическое состояние становится спокойно-расслабленным.

Неканонические упражнения цигун Шоу-Дао, оказывающие наиболее сильное воздействие на организм, как правило, связаны с активными ИСС. Некоторые из этих техник описываются в нашей книге «Секс и долголетие».

В процессе тренировки человек, практикующий цигун вводит себя в ИСС, в котором создаваемые им мыслеобразы реализуются. Именно поэтому для человека, практикующего психотехники работы с энергией крайне важно уметь приводить себя в состояние расслабленного спокойствия и полностью контролировать собственные мыслеобразы.

Если в период выполнения упражнения по активизации и перемещению энергии вместо необходимых для этого упражнения мыслеобразов из подсознания занимающегося всплывут какие-то травмирующие воспоминания или его будут одолевать тревожные мысли, энергия может не только излишне активизироваться, но и пойти в нежелательном направлении, что вместо пользы для здоровья причинит занимающемуся вред.

По этой причине людям, недавно начавшим заниматься цигун, не стоит стремиться быстрее войти в глубокие трансовые состояния с мощными перераспределениями энергии. В первую очередь им следует овладеть базовыми техниками работы с энергией и создания необходимого для работы с энергией внутреннего настроя.

## Предусмотренные и оргазмические ощущения

Активизация и перемещение потоков ци проявляются в специфических предусмотренных ощущениях. Предусмотренные ощущения – это любые ощущения холода, тепла, покалывания, щекотки, потока, вибрации, мышечных сокращений и т. д., связанные с прохождением ци по тем или иным объемам тела.

Оргазмические ощущения – это предусмотренные ощущения, связанные с перемещением по телу потоков сексуальной энергии. От предусмотренных ощущений, связанных с перемещением ци не сексуальной природы оргазмические ощущения отличаются специфическим привкусом удовольствия, в некоторых случаях тонкого и едва заметного, а иногда явно выраженного и весьма интенсивного.

Примером предусмотренных ощущений, связанных с перемещением защитной ци являются ощущения, возникающие в окологлазных мышцах при поднесении к глазу острия ножа.

Оргазмические ощущения могут возникать в самых разных обстоятельствах, не обязательно связанных с контактами с представителями противоположного пола.

Ощущение экстаза, сопровождающее вдохновение художника или скульптора в момент создания шедевра, чувство острого наслаждения особенной ясностью ума, которую испытывает ученый, придумывая новую теорию, имеют сексуальное происхождение и тоже являются оргазмическими ощущениями. Согласно восточным эзотерическим учениям, в данном случае происходит трансформация или, как еще ее называют, сублимации сексуальной энергии в более тонкие энергии, такие как умственная или духовная.

Вызванное внезапным испугом ощущение холодка, пробегающего по спине – оргазмическое ощущение. Оргазмическими ощущениями являются головокружение от радости победы, специфическое чувство, возникающее во рту, когда человек, предвкушая удовольствие, пробует очень вкусное блюдо или наслаждается букетом дорогого вина, замирание сердца от восторга при виде прекрасного пейзажа или произведения искусства и множество других ощущений, которые переживает человек.

Современный человек, поглощенный обрушивающимися на него потоками информации и повседневными заботами, в значительной степени утратил способность испытывать оргазмические ощущения по многим естественным для этого поводам. Он просто не успевает уделять внимание мимолетным отзвукам наслаждения, возникающим в его душе. Он заглушает их отрицательными эмоциями, порожденными суетливым бытом, так, как заросли крапивы заглушают робкие ростки садовых цветов.

На Востоке насыщение организма необходимым количеством освежающих и целительных для души и тела оргазмических ощущений являлось составной частью целого ряда ритуалов. В Японии этому были посвящены и чайная церемония, и созерцание цветущей сакуры, и создание танку – коротких стихов, в которых человек воплощал состояние своей души.

В условиях технократической цивилизации Запада дело дошло до того, что многие люди зачастую не способны испытать необходимое количество оргазмических переживаний даже в процессе полового акта. Отчасти в этом виноваты тяжелая одежда и жесткая обувь, уменьшающие чувствительность тела и кожи, вследствие чего сокращается количество эрогенных зон и их восприимчивость.

Особенно ярко последствия хронической нехватки оргазмических переживаний заметны в странах Северной Европы. Именно с острым недостатком оргазмических ощущений связано столь высокое количество самоубийств в Скандинавских странах – наиболее благополучных в Европе в экономическом смысле. Статистические исследования подтверждают устойчивую тенденцию к снижению общей удовлетворенности жизнью на фоне растущего материального благополучия.

Уверенность в будущем и материальная обеспеченность, несомненно, важны для ощущения благополучия, тем не менее, удовлетворенность жизнью в гораздо большей степени зависит от количества ярких, насыщенных и удовлетворяющих эмоциональных переживаний, чем от солидного счета в банке или стильного мебельного гарнитура.

В общее снижение количества необходимых оргазмических переживаний немалую лепту вносят и христианские постулаты о греховности чувственности и сексуальных желаний. Они становятся источниками внутренних конфликтов, которые сжигают огромное количество энергии. Следствием воздействия на психику религиозных постулатов являются психологические барьеры, не позволяющие человеку полноценно наслаждаться якобы «греховными» отношениями с сексуальным партнером.

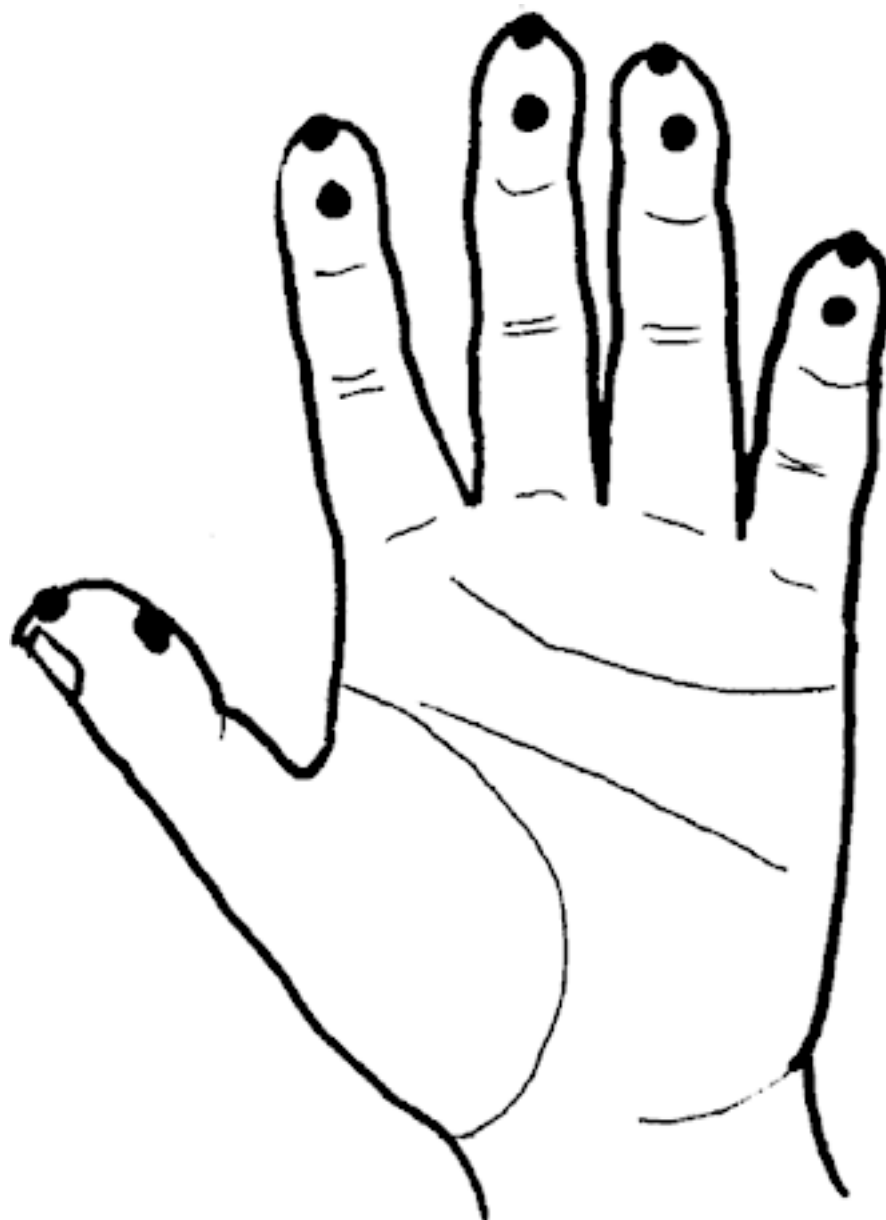
В даосских техниках цигун широко используется работа с сексуальной энергией, поскольку этот тип энергии наиболее легко активизируется и наиболее легко управляется. Последователями Шоу-Дао разработан ряд упражнений, предназначенных для развития чувствительности и чувственности человеческого тела, а также органов чувств. Эти упражнения дают возможность омолаживать и оздоравливать организм, одновременно наслаждаясь оргазмическими ощущениями во всей их полноте даже вне сексуального контакта. Некоторые из них будут описаны ниже.

## **Общее развитие чувствительности**

Людам, занимающимся цигун, следует уделить особое внимание развитию чувствительности в восприятии энергии как внешней, так и внутренней. Только таким образом они смогут не только отслеживать малейшие признаки активизации энергии в той или иной зоне, но и целенаправленно управлять потоками активизированной энергии. Кроме того, чувствительность в восприятии энергии впоследствии поможет людям, занимающимся цигун, распознавать и лечить различные заболевания, связанные с нарушениями циркуляции энергии в организме.

Обычно наиболее чувствительными частями человеческого тела являются кисти рук, а, конкретнее, ладони и точки, расположенные на подушечках и кончиках пальцев (*рис. 3*), так что в первую очередь необходимо развивать чувствительность именно этих зон.

На более высоком уровне тренировок возможно развить чувствительность любой части тела, в том числе и глаз, то есть ощущать энергетику человека или предметов, лишь сканируя их глазами и регистрируя исходящие от них сигналы.



*Рис. 3*

Существуют упражнения на развитие общей чувствительности, то есть чувствительности всего тела одновременно, когда, например, человек, проходя по улице, как бы «кожей» воспринимает сигналы, исходящие от проходящих мимо людей, от проезжающих машин, от домов, от деревьев и т. д.

В боевых искусствах Шоу-Дао изучение подобных психотехник, относящихся к комплексу упражнений по «созданию чувственной оболочки» было широко распространено. Воин учился «спиной» ощущать чужой взгляд или присутствие врага, он должен был в каждый момент схватки полностью отдавать себе отчет в том, что его окружает, кто или что и на каком расстоянии находится вне поля его зрения. Упражнение «расширения чувственной оболочки» позволяло как бы «раздвинуть» сферу чувственного восприятия за пределы человеческого тела.

Развитие обостренной чувствительности к восприятию потоков ци – задача относительно несложная, особенно для людей с живым воображением и подвижной психикой.

Большинство психотехник, предназначенных для управления энергией базируется на специфической внелогической и внесловесной деятельности сознания и подсознания, а именно

на мыслеобразах, вызывающих и сопровождающих действия, приводящие к желаемому результату.

Так же как ребенок складывает слова во фразу, имеющую какой-то смысл, человек, практикующий цигун создает ряд мыслеобразов, позволяющий получить желаемый результат.

Человеку, с рождения слепому, невозможно объяснить, что такое свет и цвет, потому что слова не способны адекватно отразить специфический опыт зрительного восприятия. Лишь прозрев, он сможет создать полноценный мыслеобраз света и цвета и производить с ним какие-то целенаправленные манипуляции.

Умение ощущать потоки внутренней и внешней ци и работать с ними – это непривычный для нас опыт совершенно нового уровня. Лишь испытав его, мы создаем соответствующий мыслеобраз ощущения энергетического поля, воспроизведение которого позволяет нам настроиться на то, чтобы вновь воспринять ощущения, порождаемые внутренней или внешней ци.

Проще всего в первый раз ощутить энергетические поля, окружающие людей и различные предметы, тренируясь вместе с опытным инструктором, который «откроет» чувствительные зоны ваших рук и поможет вам прочувствовать предусмотренные ощущения тяжести, покалывания, прохлады или тепла, характерные для восприятия ци.

Более чувствительные люди, даже занимаясь самостоятельно, хотя бы слабо, но начинают чувствовать энергетические поля уже на упражнении «магнит», которое будет описано ниже. Тем же, кто лишен природной чувствительности и кому не удастся испытать необходимые ощущения, придется прибегнуть к приему, использовавшемуся последователями Шоу-Дао, который срабатывает стопроцентно даже у самых «бесчувственных» учеников.

Как уже было упомянуто, защитная энергия проявляется через ее притекание к поверхности тела в случае ощущения опасности или воздействия на конкретную зону тела неблагоприятных факторов – холода, влажности, механического повреждения и т. д.

Хорошо всем знакомые «мурашки», бегущие по телу могут быть следствием притекания защитной энергии к поверхности кожи, хотя это может оказаться и другая разновидность ци.

Для того, чтобы ощутить симптомы прилива энергии к определенному участку тела, мы создадим искусственную опасность, поднеся к лицу остро отточенный нож и поведя его кончиком в двух-трех сантиметрах от глаза. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы. Сосредоточившись на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием или проявляясь каким-то иным способом.

Постарайтесь как следует запомнить это ощущение прилива энергии, так как впоследствии лишь за счет его воспроизведения в соответствующем мыслеобразе вы сможете вызывать прилив энергии к нужной вам зоне тела. Ощущение энергетического поля, исходящего от внешних предметов, будет несколько отличаться от ощущений, вызванных приливом защитной энергии, но главное для вас – это «пробить барьер» и научиться вначале хоть как-то воспринимать энергию, прежде чем вы начнете развивать навыки управления ею.

Предлагаемые ниже упражнения помогут вам научиться явственно ощущать энергетику вашего тела и объектов окружающего мира.

Затрачивая около десяти минут в день на простые упражнения для развития чувствительности рук, вы за достаточно короткий срок сможете воспринимать с их помощью потоки внешней ци.

## **Общие правила выполнения упражнений**

Перед выполнением упражнений необходимо снять все металлические предметы и украшения – часы, кольца, серьги, цепочки и т. д. В противном случае эти предметы могут «зарядиться» нежелательной энергией и впоследствии негативно воздействовать на организм человека.

Очень важным фактором является специфический настрой, с которым выполняются упражнения. О том, как создавать данный психологический настрой, будет рассказано ниже.

Необходимо помнить о том, что упражнения требуют полной концентрации на их выполнении в сочетании с общим расслаблением тела. На первый взгляд может показаться, что понятия «концентрация» и «расслабление» противоречат друг другу, но это не так. Необходимо совместить эти два состояния, сочетания их в оптимальной пропорции, которая, по мере накопления опыта, определяется интуитивно.

Нужно быть здоровым, физически отдохнувшим и спокойным, так, чтобы ваше сосредоточение не нарушали навязчивые мысли о личных проблемах.

Успех выполнения упражнений в значительной степени зависит от вашей мотивации и заинтересованности. Проверено на опыте, что занимаясь в группе или вместе с товарищами, ученики показывают намного более высокие результаты, чем тренируясь в одиночестве. Здесь сказывается, с одной стороны, автоматическая активация энергии в момент группового общения, а, с другой стороны, успехи более способных учеников вдохновляют более слабых, помогая преодолевать психологический барьер представления об ограниченности собственных возможностей. Кроме того, благоприятным фактором оказывается дух соревнования и желание «не ударить в грязь лицом» перед другими.

В то же время слишком сильное желание достичь успеха и проистекающая из него нервная напряженность могут отрицательно повлиять на занимающегося, мешая ему сосредоточиться на выполнении упражнения. Предпочтительнее привносить в занятия дух увлекательной игры, чем ставить себе жесткую цель добиться неких результатов в четко определенные сроки.

## «Сбрасывание» энергии или «снятие информации» с рук

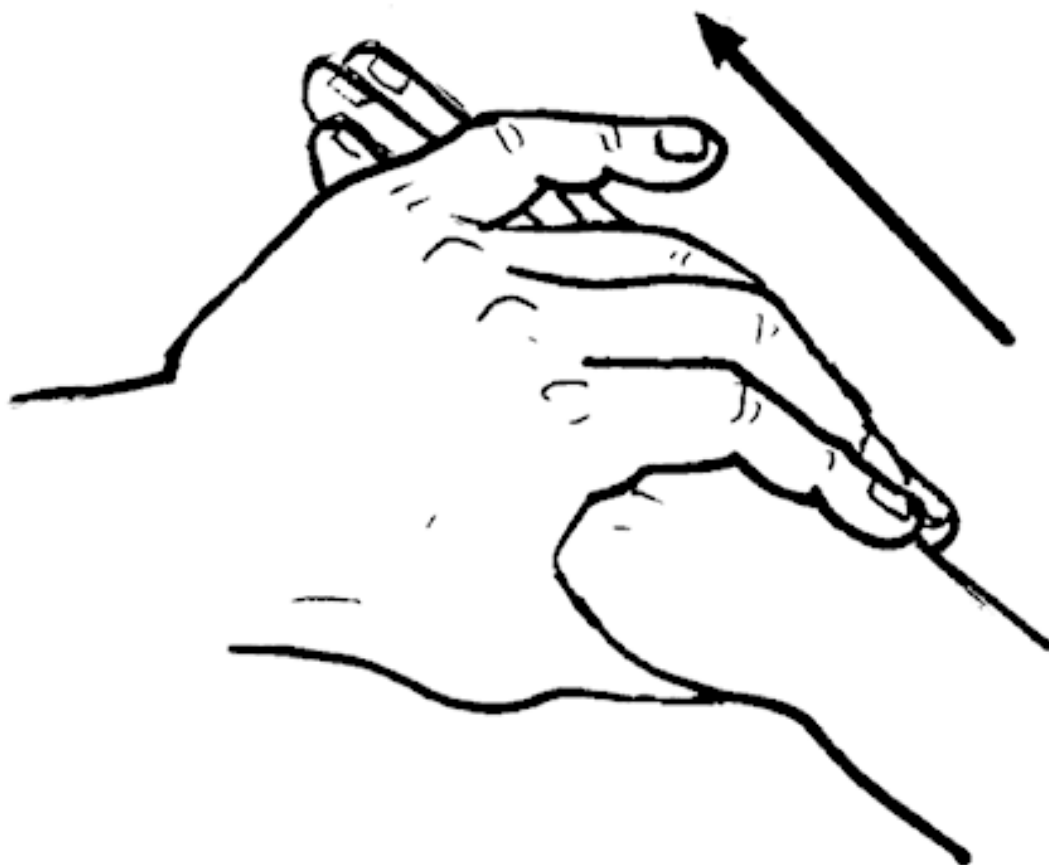


Рис. 4

При выполнении любых упражнений с энергией рекомендуется периодически «снимать информацию» с рук, то есть избавляться от излишков энергии. Избыток энергии может привести к нарушению энергетического баланса в соответствующей зоне, что в некоторых случаях чревато неприятными последствиями.

В случае, когда избыток энергии в кистях рук (согласно субъективным ощущениям) незначительный, может быть достаточно просто потрясти кисти или резко их встряхнуть, словно сбрасывая с них какой-либо налипший предмет.

Процесс «сбрасывания» желательно дополнительно сопровождать мыслеобразом избавления от нежелательной или «наведенной» энергии.

Второй вариант «сброса информации» – это при необходимости повторяемое несколько раз скользящее «обтирание» кисти руки, с которой снимается энергия, другой рукой, и стряхивание энергии уже с этой руки (рис. 4).

В некоторых случаях, когда наведенная энергия распространяется от кистей выше до локтей или даже до плеч, или если вам покажется, что руки онемели, а попытки «снять информацию» не приводят к успеху, рекомендуется омыть холодной водой все зоны рук, в которых чувствуется избыток энергии.

Бывают ситуации, когда, несмотря на все попытки сбрасывания энергии, ощущения в кистях или каких-то других зонах тела продолжают беспокоить. Обычно это связано с тем, что человек подсознательно продолжает концентрироваться на них, и его повышенное внима-

ние в свою очередь вызывает дополнительный прилив беспокоящей энергии к месту концентрации. В этом случае нужно просто отвлечься на что-либо, что полностью поглотит ваше внимание или сосредоточиться на другой зоне. Неприятные ощущения сразу исчезнут.

## Упражнения для развития чувствительности рук

### Упражнение 1

Сядьте, руки положите на колени. Сосредоточьтесь на большом пальце левой руки таким образом, чтобы в кончике пальца ощутить сильное покалывание и (или) жжение. Когда результат будет достигнут, переместите внимание на кончик указательного пальца и ощутите покалывание там. Затем научитесь вызывать покалывание во всех остальных пальцах по очереди, одновременно в нескольких пальцах в разных комбинациях и в произвольно выбранных пальцах.

Желательно научиться очень быстро переключать внимание с одних пальцев на другие и вызывать покалывание почти мгновенно. После того, как вы перестанете сосредотачиваться на каком-то пальце, покалывание в его кончике должно сразу исчезнуть. Если оно не исчезло, не прилагайте никаких особых усилий, чтобы убрать его. Просто перестаньте обращать на него внимание, и оно пройдет само.

Проделайте то же самое упражнение с правой рукой.

### Упражнение 2. «Магнит»

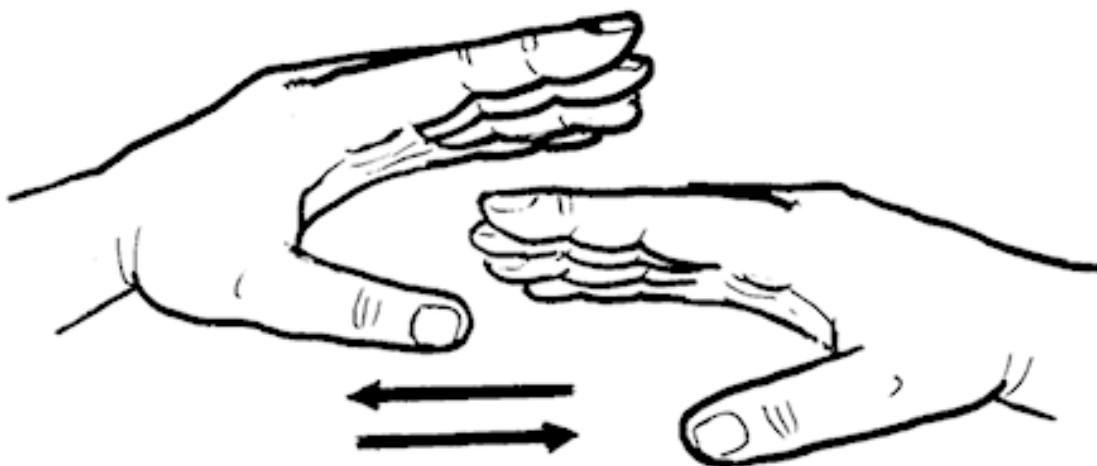


Рис. 5

Левая рука неподвижна. Большой палец противопоставлен и параллелен остальным четырем слегка разомкнутым пальцам. Правая рука с пальцами, расположенными аналогично, перемещается таким образом, чтобы ее четыре пальца двигались взад-вперед, проходя между большим и остальными пальцами левой руки (рис. 5).

Выполняя упражнение, полностью сосредоточьтесь на кистях рук. Представьте себе, что левая рука – это мощный магнит, а большой палец и четыре противопоставленных ему пальца – полюса магнита. Вообразите, что ваша правая рука – чувствительный датчик, воспринимающий излучение этого магнита.

В момент, когда четыре пальца правой руки будут проходить между «полюсами», вы должны ощутить нечто подобное приливу защитной энергии к глазу в упражнении с ножом.

Если вы расслабитесь и сосредоточитесь на ощущениях, которые возникают в кистях ваших рук, то почувствуете тепло или легкое покалывание, как будто по пальцам одной руки

в момент, когда они проходят между пальцами другой, пробегает очень легкий электрический разряд. Это и есть ощущение биополя.

Концентрируйтесь на возникающем ощущении, отмечая его малейшие нюансы – в какой момент оно появляется, как оно заканчивается, какие зоны пальцев лучше воспринимают излучение «магнита».

Еще один вспомогательный мыслеобраз – это испускание энергии пальцами левой руки. Представьте, как с каждым выдохом вы сильнее и сильнее генерируете «магнитное поле», которое все мощнее взаимодействует с пальцами правой руки.

Сбросьте энергию.

Поменяйте руки и выполните то же самое, но на этот раз правая рука будет статичной, а пальцы левой будут двигаться между полюсами «магнита».

Сбросьте энергию.

Длительность выполнения упражнения – 1–3 минуты на каждую руку.

Выполнять упражнение желательно ежедневно.

### **Упражнение 3. Активация пальцев и ладоней**

Ладонь правой руки с раскрытыми и распрямыми, но не напряженными пальцами статична. Кисть левой руки с пальцами, расположенными аналогично, описывает круги по часовой стрелке над правой рукой, так, чтобы на первом полукруге пройти над ладонью, а, возвращаясь – над ее пальцами (*рис. 6*).



Рис. 6

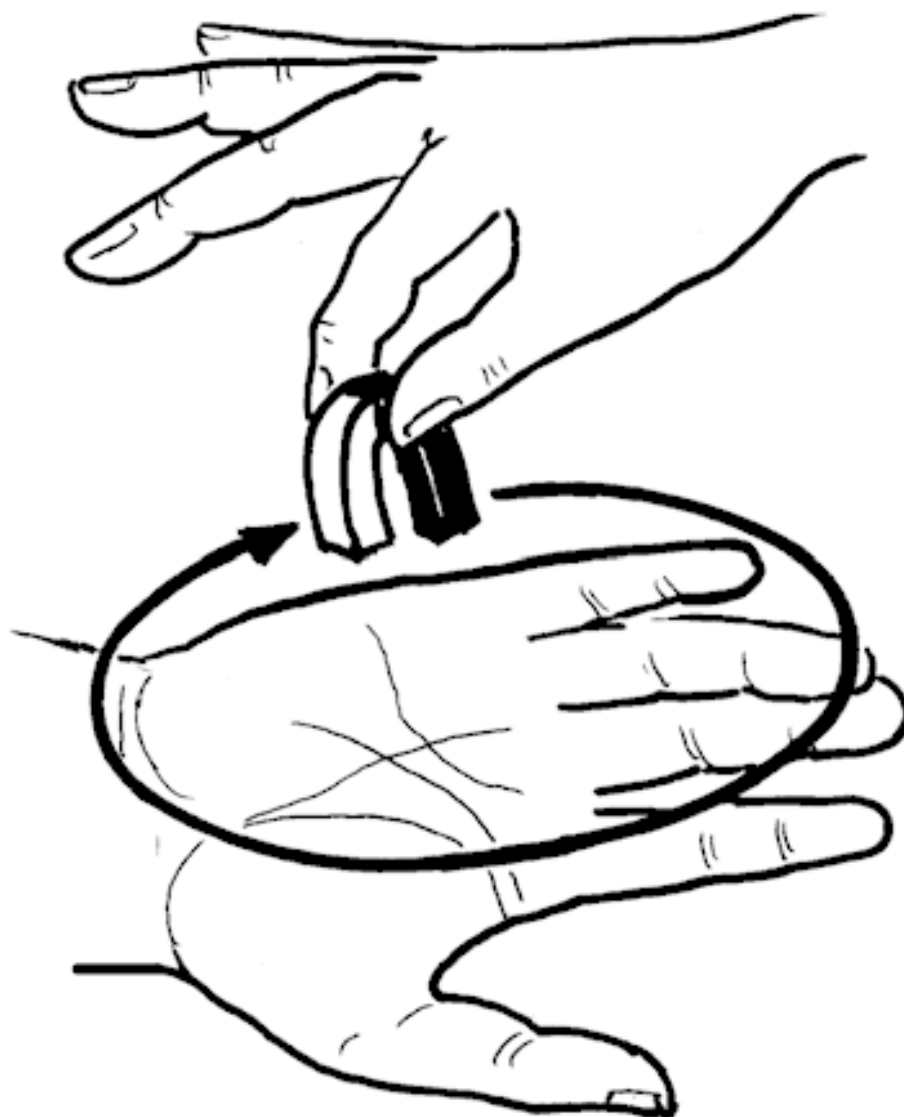


Рис. 7

Мыслеобраз – что левая рука излучает или индуцирует сильное поле, а правая рука ощущает его, поглощает его и как бы «напитывается» им. При этом в правой руке должны появиться ощущения, аналогичные приливу защитной энергии к зоне глаза. По мере выполнения упражнения ощущения будут усиливаться, в некоторых случаях становясь даже болезненными. Вы можете почувствовать нарастающую тяжесть, распирающее, сильное, возможно, болезненное покалывание в отдельных зонах или точках пальцев или ладони. Не бойтесь этих ощущений. Они вполне естественны.

На ладонях рук, как и на стопах, находится значительное количество биологически активных точек и зон, являющихся проекциями внутренних органов, а также начала или окончания некоторых акупунктурных меридианов. Некоторые из этих точек обладают повышенной чувствительностью или испытывают необходимость в притоке энергии, так что происходит как бы «пробивание» подобных точек, напоминающее прохождение по телу легкого электрического тока.

Поменяйте руки, и выполните то же самое, вращая левую руку над правой.

По завершении каждого этапа упражнения сбрасывайте энергию.  
Длительность выполнения упражнения – 1–3 минуты на каждую руку.  
Выполнять упражнение желательно ежедневно.

#### **Упражнение 4. Активация ладоней и пальцев с помощью магнита**

Упражнение выполняется аналогично упражнению 3, но в правой руке, совершающей вращательные движения по часовой стрелке над неподвижной левой рукой вы должны держать сильный магнит (*рис. 7*). Поле магнита обычно воспринимается очень хорошо, иногда даже сильнее, чем поле другой руки.

Сбросьте энергию и поменяйте руки.

Длительность выполнения упражнения – 1–3 минуты на каждую руку.

#### **Упражнение 5. «Мячик»**

Это упражнение развивает чувствительность и ладоней, и кончиков пальцев.



Рис. 8

Активировав пальцы и ладони с помощью упражнения 3, расположите кисти рук с ненапряженными разомкнутыми пальцами друг напротив друга, так, как будто ваши ладони охватывают мячик примерно пятнадцати сантиметров в диаметре. Руки при этом не касаются друг друга (рис. 8).

Легкими колебательными движениями начните слегка сводить и разводить ладони, с каждым движением стараясь ощутить между рук упругий энергетический «мячик». Как только ощущение станет достаточно выраженным, не прерывая колебательных движений, начните медленно раздвигать руки, следя за тем, чтобы восприятие упругой «пружинки» между ладонями не терялось.

Разведите руки на максимальное расстояние, при котором продолжает чувствоваться поле.

Сбросьте энергию и повторите упражнение 2–4 раза, стараясь с каждым разом чувствовать «мячик» между руками на все более далеком расстоянии и с большей интенсивностью.

Длительность каждого повтора – 1–3 минуты.

Выполнять упражнение желательно ежедневно.

### **Упражнение 6. «Раскрытие» активных точек на кончиках и подушечках пальцев**

Наиболее хорошо энергия ощущается ладонями и двумя точками, расположенными на ногтевых фалангах пальцев. Одна точка находится на самом кончике пальца, примерно в трех миллиметрах от середины ногтя и соответствует акупунктурной точке ши-сюань, а вторая расположена на подушечке пальца напротив середины ногтевого ложа (см. рис. 3).

Для того, чтобы точка начала хорошо ощущать энергию, ее требуется «раскрыть». «Раскрыть» точку означает сделать ее чувствительной к восприятию энергии. Наиболее простой вариант раскрытия точки – это воспользоваться помощью опытного наставника, который будет воздействовать на нее до тех пор, пока в точке не появятся необходимые ощущения.

Если же вы тренируетесь самостоятельно, придется раскрывать точки с помощью собственной энергии, или, что на начальном этапе может оказаться эффективнее, с помощью лезвия ножа. Желательно использовать нож с длинным узким сужающимся к концу лезвием и остро отточенным острием. Оружие такого типа автоматически пробуждает ощущение опасности, провоцируя прилив защитной энергии к зоне, на которую будет направлено острие.

Начнем «раскрытие» с указательного пальца левой руки, с точки, расположенной на его кончике.

Поднесите острие ножа как можно ближе к выбранной точке и, сосредоточившись на возникающих в ней ощущениях, начните по часовой стрелке вращать острием над точкой по кругу диаметром в несколько миллиметров (рис. 9).

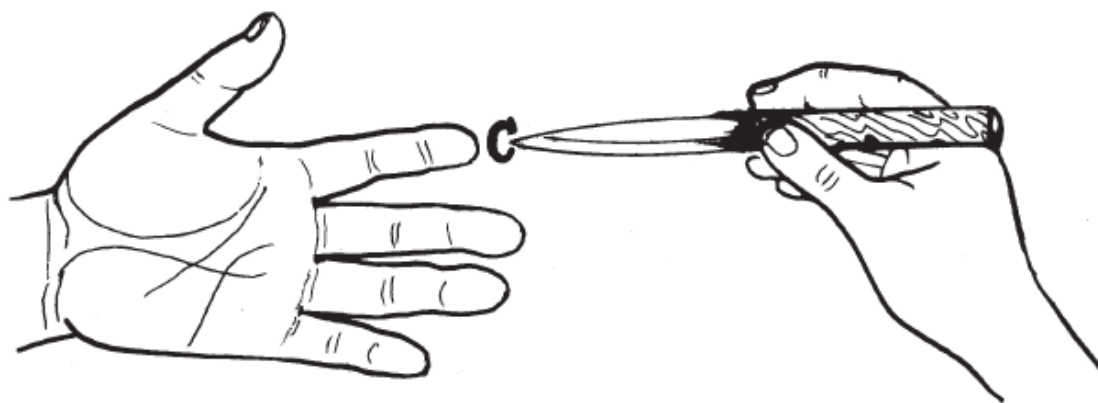


Рис. 9



Рис. 10

Раскрытие точки сопровождается ощущением глубоко проникающего чувствительного точечного укола и возникновением между острием ножа и точкой своеобразной энергетической «нити», которая, согласно вашим ощущениям, вращается синхронно с движением лезвия, провоцируя в точке всевозможные ощущения – распирающие, покалывания, вибрации и т. д.

Если подобные ощущения возникают не в точке, а во всем кончике пальца, это означает, что точка еще не открыта, и следует продолжить выполнение упражнения или попробовать то же самое с точкой на другом пальце.

Как только точка откроется, оповестив вас об этом чувствительным уколом, начните, не прекращая вращения по часовой стрелке, удалять лезвие от кончика пальца, двигая его по расширяющейся спирали до максимального расстояния, на котором еще чувствуется упругая энергетическая нить, соединяющая острие с точкой и вызывающая в этой точке предусмотренные ощущения (рис. 10).

Повторите то же самое со всеми активными точками на кончиках и подушечках пальцев сначала левой, а потом правой руки.

Длительность выполнения упражнения – около одной минуты на каждую точку или до появления предусмотренных ощущений.

### **Упражнение 7. Развитие чувствительности активных точек подушечек и кончиков пальцев**

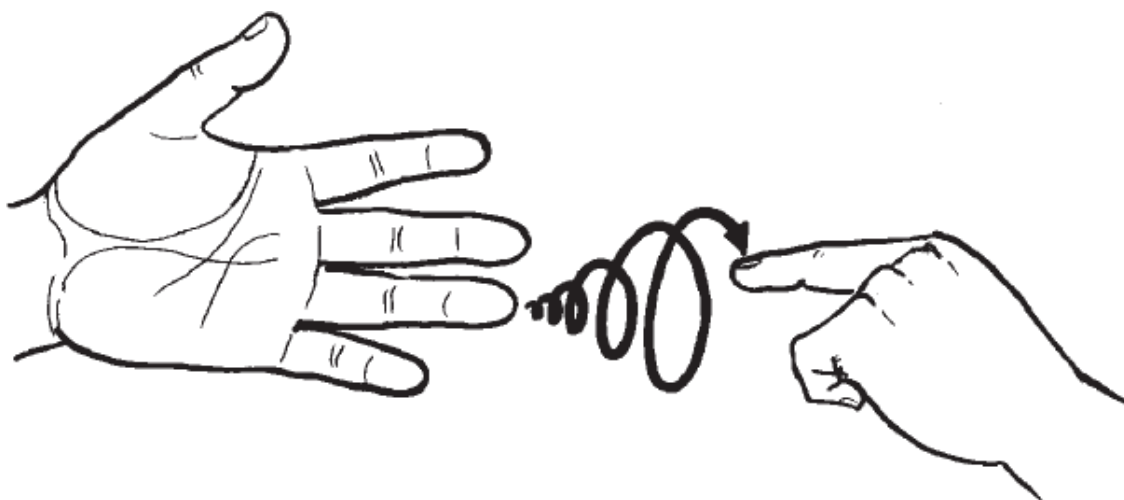


Рис. 11

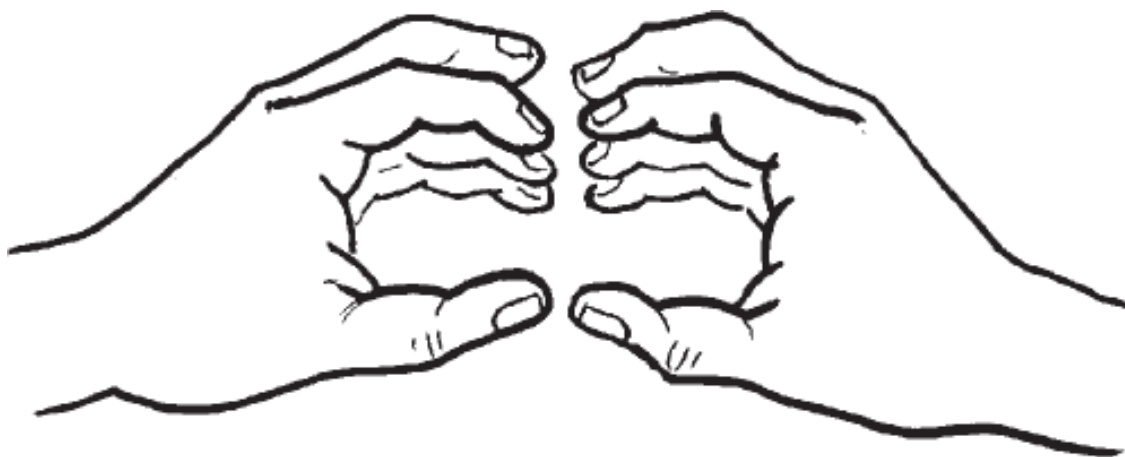
После того, как точки будут раскрыты с помощью лезвия ножа, для развития и поддержания их чувствительности следует выполнять аналогичное упражнение, в котором вместо лезвия ножа будет использоваться одна из активных точек на пальце другой руки (*рис. 11*).

Вращение производится по расширяющейся спирали в направлении часовой стрелки. Необходимо добиться чувствительного покалывания в активных точках обоих пальцев и ощущения эластичной, но прочной энергетической нити, связывающей их во время движения.

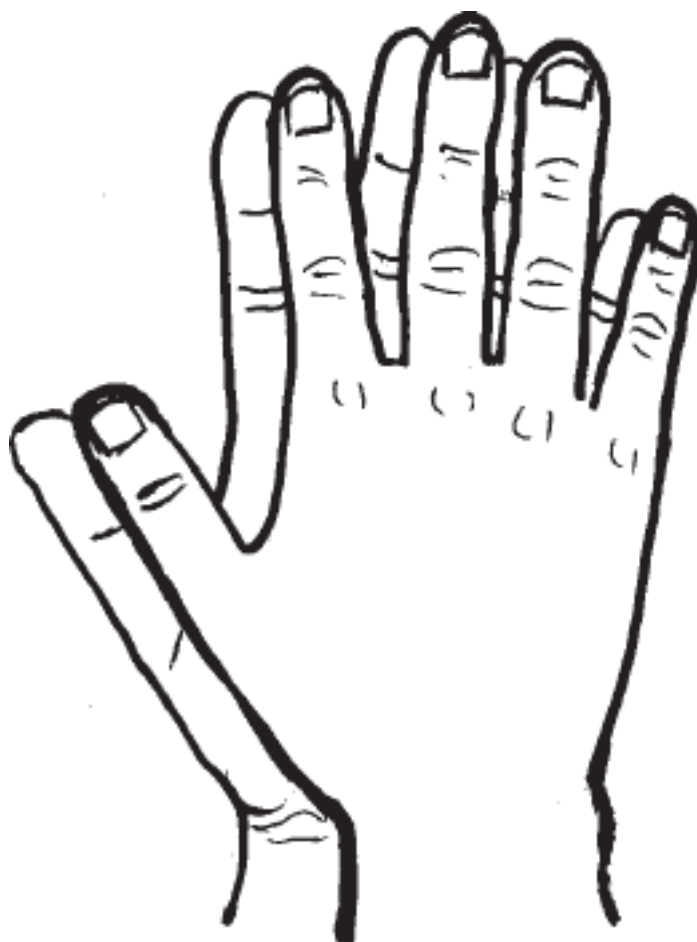
Сначала вращения осуществляются кончиком большого пальца правой руки над всеми по очереди кончиками пальцев левой руки, начиная с большого, а затем – над подушечками пальцев. После этого то же самое выполняют указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки. Затем руки меняются, и все повторяется с той лишь разницей, что теперь спиральное вращение осуществляют пальцы левой руки над активными точками пальцев правой руки.

Каждый элемент упражнения выполняется около одной минуты.

### Упражнение 8



*Рис. 12*



*Рис. 13*

Это упражнение является упрощенным вариантом предыдущего, которое занимает слишком много времени, но заменять упражнение 7 на упражнение 8 можно лишь после того, как вы с легкостью научитесь активировать и чувствовать активные точки пальцев вместе с энергетическими нитями.

Расположите руки с полусогнутыми пальцами таким образом, чтобы кончики одноименных пальцев оказались друг напротив друга (*рис. 12*).

Левая рука статична. Правая рука начинает вращение с очень маленькой амплитудой, которое продолжается до тех пор, пока во всех одноименных точках пальцев не возникнет ощущение покалывания и их не свяжут энергетические нити.

Затем правая рука начинает медленно отдаляться, двигаясь по часовой стрелке по раскручивающейся спирали. Следите за тем, чтобы ощущения в связанных нитью точках не угасали, а сами нити не рвались.

Снова проделайте то же самое упражнение, но с активными точками на подушечках пальцев. Исходная позиция рук в этом случае несколько иная (*рис. 13*), так как центры подушечек одноименных пальцев должны в начале упражнения располагаться точно друг напротив друга.

Каждая фаза упражнения продолжается около одной минуты.

## Упражнение 9

Это упражнение выполняется аналогично упражнению «мячик», но вместо энергетического шара между ладонями создаются энергетические нити между пальцами.

Разведите руки на максимальное расстояние, при котором между одноименными точками сохраняется связь. По очереди шевелите пальцами, следя за тем, как реагируют на их движение связанные с ними энергетическими нитями точки на одноименных пальцах другой руки.

Длительность выполнения упражнения – 1–3 минуты.

## **Управление энергией. Перемещение энергии по телу**

Управление энергией обычно осуществляется с помощью одних только мыслеобразов или мыслеобразов в сочетании с дыханием.

Приведенные ниже упражнения, особенно те, в которых в качестве вспомогательного инструмента используется нож, рекомендуется выполнять в спокойном состоянии, находясь в комнате, где вас никто не побеспокоит, поскольку резкий звук или какое-нибудь отвлекающее событие могут заставить вас вздрогнуть и пораниться о лезвие.

### **Упражнение 10**

Это упражнение вам уже знакомо. Поднесите к глазу острие ножа и начинайте медленно описывать им круги в районе глазницы, сосредотачиваясь на ощущениях напряжения, тяжести или распирающего, возникающих в области глазных мышц. Хорошенько запомните эти ощущения, формируя таким образом мыслеобраз прилива защитной энергии к определенной зоне тела. Затем проделайте то же самое с другим глазом.

### **Упражнение 11**

Отложите нож в сторону и постарайтесь вызвать в области глаза аналогичные ощущения, но уже без использования лезвия. Как только нужные ощущения появятся, постарайтесь изменить сопровождающий их эмоциональный фон.

Если нахождение острия ножа около глаза создает у вас чувство напряжения, тревожности, настороженности или беспокойства, постарайтесь трансформировать характер своего восприятия, проассоциировав прилив энергии к окологлазной области с приятными положительными ощущениями – расслаблением зоны прилива энергии, ощущением тепла и мягкого успокаивающего покалывания, на фоне общего расслабления тела в сочетании с состоянием легкого блаженства.

Выполните то же упражнение с другим глазом.

В некоторых случаях, особенно когда в организме тренирующего наблюдаются энергетические застои или нарушения циркуляции ци, не обязательно проявляющиеся в острых заболеваниях, перемещение энергии по телу может оказаться болезненным и проявляться всевозможными неприятными ощущениями. Сильная распирающая боль, отдающая в локоть, в плечо или в другие части тела, может возникать в кистях рук во время упражнений по развитию чувствительности или в других частях тела при выполнении упражнений по управлению энергией.

Этого не надо бояться. Болезненные ощущения означают, что ци пытается восстановить нарушенное энергетическое равновесие в организме. В случае возникновения болезненных ощущений следует дышать медленно, глубоко и равномерно, но без напряжения, представляя себе что-либо приятное и расслабляющее и связывая ощущения от накопления или перемещения энергии с положительными эмоциями, превращая таким образом боль в удовольствие.

### **Упражнение 12**

Снова возьмите нож и медленно поводите его острием над тыльной стороной ладони, сосредотачиваясь на приливе защитной энергии к участкам кожи, над которыми движется лезвие.

Наложите состояние положительного эмоционального фона на ощущение прилива защитной энергии, постепенно избавляясь от чувства тревожности, вызываемого лезвием.

Затем проведите острием ножа над руками, ногами, животом, добиваясь того, чтобы тело откликалось на его движение мгновенными перемещениями энергии, усиливающимися в своей интенсивности.

Для большей эффективности упражнения можно полностью снять одежду, чтобы ее наличие не ослабляло эффект воздействия лезвия. По окончании тренировки тщательно разотрите ладонями все тело, чтобы равномерно распределить защитную и сексуальную энергии по организму. Растирание тела следует прекратить лишь после того, как полностью исчезнут ощущения прилива энергии к его отдельным зонам. Это действие до некоторой степени аналогично сбрасыванию излишков энергии с кистей рук после упражнений на развитие чувствительности.

Если вы тренируетесь с партнером, то можете попробовать чувствовать перемещения лезвия над вашим телом, не видя его. Закройте глаза и попросите партнера, чтобы он проводил ножом над какой-либо частью вашего тела, желательно, над наиболее чувствительной. Вначале научитесь ощущать легкое изменение температуры или движения воздуха, производимые острием ножа, перемещающимся в считанных миллиметрах от вашей кожи. С практикой вы приобретете способность чувствовать перемещения ножа на расстоянии до нескольких метров, воспринимая уже не изменения температуры или движения воздуха, а чисто энергетическое воздействие лезвия.

### Упражнение 13

Прodelайте то же самое, что и в предыдущем упражнении, но в данном случае без ножа, заменив движение его острия над вашим телом мыслеобразом этого движения и при помощи сосредоточения интенсифицируя возникающие от этого мыслеобраза ощущения активации и перемещения энергии.

По окончании упражнения разотрите тело так же, как это рекомендовалось в предыдущем упражнении.

### Упражнение 14

С помощью упражнения 3 активируйте кисть левой руки. Сосредоточьтесь на ощущении прилива к ней энергии. Затем встаньте прямо и вытяните руки перед собой. Расслабьтесь. Кисти рук не напряжены, пальцы слегка разомкнуты. Вызовите в кисти левой руки ощущение тяжести, тепла, пульсации или покалывания. Представьте, что из пульсации и тепла формируется упругий и пульсирующий энергетический шар, становящийся все более тяжелым.

Воспользовавшись мыслеобразом перемещения ци по телу, которое вы вырабатывали в предыдущем упражнении, на вдохе переместите этот шар вверх по руке до середины груди, а на выдохе – от середины груди в кисть правой руки.

После этого в левой руке должно появиться чувство легкости и «пустоты», а в правой – тяжесть, распирание или другие ощущения, свидетельствующие о приливе энергии.

Сделайте несколько равномерных вдохов и выдохов, чтобы передохнуть, а затем на вдохе переведите энергию из правой кисти в центр груди, а на выдохе – из центра груди – в левую кисть.

По мере практики вы научитесь перемещать энергию все быстрее и быстрее, и, уже не делая перерывов, сможете на вдохе посылать ци из левой руки в правую, а на выдохе – из правой в левую. В идеале энергия должна перемещаться из одного пункта в другой практически мгновенно при воспроизведении соответствующего мыслеобраза, то есть в течение одного вдоха со временем вы научитесь перемещать энергию из руки в руку 5–10, а то и большее число раз.

Научившись с легкостью посылать ци из кисти в кисть, вы можете перейти к упражнениям по ее свободному перемещению по телу, направляя энергию из правой кисти в правую ступню и обратно, из левой кисти в левую ступню и обратно, из правой кисти в левую ступню и обратно, из левой кисти в правую ступню и обратно, из руки в голову и обратно, из головы в ногу и обратно, из груди в спину и обратно, из живота в плечи и обратно и т. д.

### **Упражнение 15. Разделение потоков энергии**

Следующий этап – научиться разделять и сливать потоки энергии, то есть, активировав ци в кисти упражнением 3, послать ее оттуда одновременно в две ступни и обратно; послать ци из левой кисти в правую кисть и левую ступню и обратно; в голову и живот и обратно; в голову и обе ступни и обратно и т. д.

Вы можете придумать себе любые варианты траекторий движения ци, главное – добиться того, чтобы с помощью соответствующего мыслеобраза вы свободно управляли потоками своей энергии, мгновенно перемещая ее, разделяя ее потоки и вновь объединяя их.

### **Упражнение 16. «Точечные» посылы энергии**

Это упражнение помогает научиться концентрировать энергию в очень небольших зонах, вплоть до активных точек. Подобный навык оказывается весьма важным для энергетического воздействия на активные точки тела для общего укрепления организма или для лечения определенных заболеваний.

Посылая энергию в какую-то зону, старайтесь каждый раз минимизировать размер этой зоны. Вы можете перемещать ци в область глаз, в кончик носа, в кончики пальцев или в общеукрепляющие точки акупунктуры типа цзу-сань-ли, хэ-гу, сань-инь-цзяо и т. д.

С одной стороны, тренируясь таким образом, вы научитесь точечной концентрации ци, а, с другой стороны, периодически сосредотачиваясь на общеукрепляющих активных точках, вы будете дополнительно оздоравливать и укреплять свой организм. Последователями Шоу-Дао разработан целый ряд мыслеобразов, при помощи которых они воздействуют на точки акупунктуры возбуждающим, успокаивающим или гармонизирующим методом. Более подробно методы энергетического воздействия на активные точки тела будут разобраны ниже.

## **Получение и отдача энергии**

Получение и отдача энергии реализуются с помощью двух основных мыслеобразов – мыслеобраза «втягивания» энергии кистями рук или другими частями тела и мыслеобраза «излучения» ци из рук или других частей тела.

Получение или «втягивание» энергии обычно осуществляется на вдохе, а отдача – на выдохе, по ассоциации с втягиванием и испусканием воздуха из легких.

## **Дыхание-ци**

Это классическое даосское упражнение, имеющее множество назначений, начиная от успокаивающего, расслабляющего и общеукрепляющего воздействия на организм и заканчивая управлением потоками внешней и внутренней ци.

Дыхание-ци основывается на мыслеобразе, особым образом соединяющем процесс дыхания с перемещением потоков ци, результатом которого является энергообмен с окружающей средой, другим человеком или каким-либо объектом. Воздух в данном случае ассоциируется с энергией, которую можно вдыхать и выдыхать не только легкими, но и любой частью тела. Дыхание-ци можно направлять по любому маршруту, насыщая «воздухом-ци» произвольно выбранный участок или объем тела. Потокам ци с помощью мыслеобразов можно придавать любые свойства, например, «омывать» воображаемым потоком больной орган, выбрасывая вместе с выдохом из организма «грязную» ци.

### **Упражнение 17**

Вдохните очень медленно и глубоко, представляя, что вместе с воздухом вы вдыхаете ци в виде вязкой жидкостно-газовой субстанции, и эта субстанция по мере поступления наполняет вашу грудь приятными ощущениями, сопровождаемыми теплом, тяжестью и чувством распирания. С выдохом воздух-ци постепенно удаляется из вашего тела. Постарайтесь через соответствующий мыслеобраз связать процесс дыхания-ци с оргазмическими ощущениями. Наличие оргазмических ощущений, являющихся следствием активизации энергии, указывает на правильность выполнения упражнения.

Повторите упражнение 6–12 раз.

### **Упражнение 18**

Медленно и глубоко вдыхая, создайте тот же самый образ воздуха-ци в форме вязкой жидкостно-газовой субстанции, но в этот раз вместо того, чтобы поступать в организм через легкие, дыхание-ци будет осуществляться через какую-либо часть тела, например, через руку. Можно представить, что воздух-ци поступает в руку через поры кожи, или что рука имеет нечто вроде «энергетических легких».

Выдыхая, удалите воздух-ци наружу через ту же самую часть тела.

Повторите упражнение несколько раз, осуществляя дыхание-ци через различные зоны тела.

### **Упражнение 19**

Выполните дыхание-ци через всю поверхность вашего тела, представляя, что воздух входит и выходит через поры кожи, постепенно наполняя весь объем тела, а затем так же постепенно покидая его.

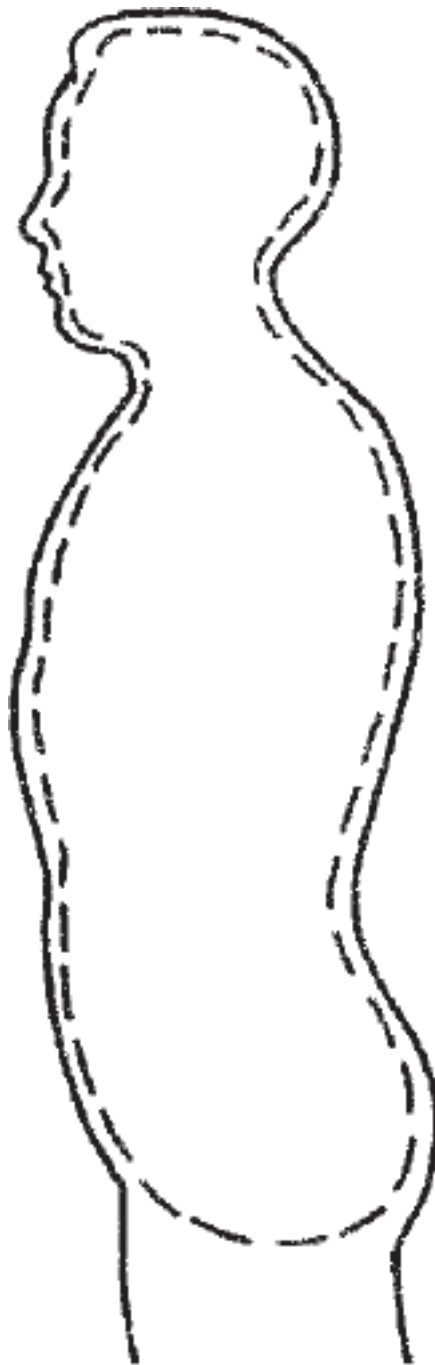
Это упражнение рекомендуется делать на свежем воздухе и на природе – в горах, в лесу или около моря. Дополняя дыхание-ци мыслеобразом полного расслабления, спокойствия и счастья, вы сможете достигнуть глубокой релаксации и быстро восстановиться от последствий стресса или усталости.

## Упражнение 20

Это упражнение состоит во вращении ци по микрокосмической орбите (*рис. 14*). Так же, как и на первых этапах обучения дыханию-ци, вращение энергии по микрокосмической орбите является в большей мере действием воображаемым, чем реальным, и обычно не сопровождается ярко выраженными перемещениями ци, но со временем при регулярном выполнении упражнения, можно научиться в значительной степени активизировать свою энергию и повышать общий энергетический уровень организма.

Вдыхая через область гениталий, пошлите поток воздуха-ци к копчику, оттуда вверх по позвоночнику к макушке, а затем, выдыхая, опустите его по средней линии передней части тела через лоб, нос, губы и шею, к половым органам, после чего начните цикл сначала.

Повторите цикл вращения 6–12 раз.



*Рис. 14*

### **Упражнение 21. «Большое легкое дыхание»**

«Большое легкое дыхание» очищает организм и насыщает его энергией. Эта разновидность дыхания-ци, как правило, выполняется по завершении комплекса упражнений с сексуальной энергией, или после тяжелой нагрузки, сопровождающейся большим расходом энергии.

Лягте на спину, укройтесь легким одеялом, чтобы чувствовать комфортное тепло, и расслабьтесь.

Дышать следует легко и без напряжения. Используйте мыслеобраз «дыхание есть, и его нет», то есть ваше дыхание настолько тонкое, мягкое и неторопливое, что протекает почти незаметно.

Медленный, плавный, долгий и спокойный вдох переходит в такой же медленный и плавный выдох, причем переход этот настолько тонок, что его практически невозможно заметить. Без напряжения сосредотачиваясь на движении воздуха-ци, вы отслеживаете его перемещение. Вдыхая, вы проводите воздух-ци по траектории от носа вверх через лоб по середине черепа и вниз вдоль позвоночника, затем между ног и вверх по средней линии передней части тела, повернув и остановив поток в полости внутри тела на 2–3 цуня ниже пупка (в области нижнего дань-тяня). На всем протяжении вдоха должно сохраниться ощущение текущего под кожей прохладного ветерка, наполняющего весь организм.

Область нижнего дань-тяня, в которой накапливается ци, желательно представить в виде диска, заполняемого воздухом-ци, из которого затем он будет вытеснен наружу.

Выдох осуществляется следующим образом: от нижнего дань-тяня поток воздуха-ци, снова выходит на среднюю линию передней поверхности тела, и по ней направляется вверх к носу.

## **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.