

Желание, исполнись!

Андрей
ЛЕВШИНОВ

*Секретные
даосские техники*
**УПРАВЛЕНИЯ
СОБЫТИЯМИ**



Исполнение желаний!

Обретение здоровья!

**Укрепление
материального положения!**

Достижение любых целей!

Из ФАКСЕРВЕРА собранного С. Масенковым (2:5020/3948@Fidonet)
Hello All!

Помню, пару месяцев назад я обещал написать о субже, да как-то все руки не доходили. Ну вот, дошли %-)

Хочу сразу сказать, что я сам занимаюсь этими практиками и могу 100% уверенно утверждать, что они неплохо работают. При чем у всех, с кем я общался и кто занимался ими серьезно. Правда, обычно их выполняют в совокупности с другими упражнениями Ба-Гоа и Тай-Дзы, но, имхо (и как нам говорили "более опытные товарищи") эти два упражнения могут выполняться вполне самостоятельно. Кроме того, они мои любимые %-)

Кстати, поскольку слово "медитация" изначально означало совсем другие вещи, прошу разрешения называть эти две вещи "упражнениями". В конце концов, какая разница?

И еще оговорюсь. Эти два упражнения банальны и известны. Описывать я их буду "нормальным" языком, без использования родных названий точек, ибо все-равно они на китайском. Цель этого текста - помочь начинающим, подсказать им полезные вещи. Прошу не пинать. Научен же я этому в школе ИНБИ.

1) "Столб".

"Общее" упражнение. Очень многофункционально. Помогает накапливать энергию и трансформировать тело (особенно на пути к главной цели алхимического даосизма - перерождению тела). Помогает в дополнении к любым "энергетическим" занятиям. Минимальная рабочая доза - 20-30 минут в день. Рекомендуемая доза для наиболее серьезных - 1-2 часа в день по 1-2 захода. (Тяжело, лучше уж по 20 минут, но регулярно, чем по 2 часа, но через силу и раз в месяц). При нерегулярности эффект быстро пропадает и разрушается.

Положение тела:

Стоя. Спина _прямая_ от шеи до конца копчика (тыльной стороной ладони у поясницы можно проверить выпрямленность позвоночника). Плечи расслаблены и приопущены, ноги на ширине плеч, ступни строго параллельны, колени присогнуты. Нужно достигнуть _естественности_ в ощущениях (ох, не сразу придет!). Руки как будто охватывают полуметровый шар перед грудью так, что пальцы почти касаются друг друга напротив солнечного сплетения. Локти смотрят вниз. Голова прямо, глаза закрыты. Макушка на одной линии с позвоночником. Чувствуется общая ось.

Процесс:

Максимально расслабиться. Никаких мускульных усилий. Распустить все узлы напряжения. Дышать животом. (Теоретически столб можно сочетать с дыхательными практиками и кручением орбиты, но для начинающих не рекомендуется). Мысли расслаблены. _Запрещено_ думать о повседневных заботах и т.п. Самое оно - попытаться добиться внутреннего безмолвия, но, поскольку это, как известно, не самая легкая вещь, лучше тогда

сконцентрировать все внутреннее внимание на собственном теле. Попытаться прочувствовать все происходящие в нем процессы. Если появляется посторонняя мысль - определить источник и задавить вместе с ним. Еще раз: полная отрешенность и спокойствие. Никаких желаний. Никакого подглядывания, особенно на часы %-)

Минимальная длительность одного захода - 20 минут. Перед упражнением можно немного расслабиться предварительно. Можно делать под соотв. музыку.

"Приход" приходит где-то через месяц ежедневных занятий. Какой - уж это-то вы не пропустите %-) Кстати, Столб здорово влияет и на физическое состояние тела.

2) "Верчение малой орбиты"

Более глубокое упражнение. Основная задача - восстановление нормальной энергетики тела, рассасывание заторов и восстановление всего остального в нашей энергетике, что разрушено гадким обществом и неправильным детством. Поскольку в процессе упражнения можно уделять больше внимания отдельным точкам, можно достигать и более узких эффектов - например, улучшения иммунной системы и здоровья (см. дальше) и т.п. Регулярность, соответственно, как и во всех даосских практиках, необходима. Хорошее время - утро.

Положение тела:

Вариант 1 (мой любимый): Сидя "по-турецки". Под попу можно и рекомендуется подложить тонкую подушечку, ибо иначе будет трудно держать спину. Ноги скрещены так, что левая "обхватывает" правую (для женщин - наоборот!!!!) Спина прямая. Голова прямо. Макушка по оси с позвоночником. Руки: большой палец правой руки кладем посередине ладони левой, через верх обхватываем ее с тыльной стороны. Большим пальцем левой накрываем получившееся кольцо из правой над большим пальцем. Для женщин руки - наоборот !! (Делить эту практику на женскую и мужскую важно, ибо иначе она может пойти во вред из-за разности инь и янь соответственно).

Вариант 2 (простой): Сидя на стуле. Спина и голова - как в вар. 1, руки на коленях, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу.

Вариант 3 (малознакомый мне, но некоторые любят): Руки как в вар. 1, сидеть на коленях, попой на пятках, ступни скрещены.

Процесс:

Общее: Сначала обозначить мысленно на еле следующие точки (можно над ними помедитировать, чтобы запомнились): 1. внизу тела в районе того, на чем сидим, 2. центр тела - чуть ниже пупка посередине тела, 3. в районе поясницы в позвоночнике (напротив точки 2), 4. между лопаток (как раз отвечает за здоровье), 5. в районе затылка, 6. напротив 5 посередине головы, 7. на макушке, 8. во лбу, 9. там, где язык касается неба (язык там и держать), 10. спереди живота напротив 2.

Можно выполнять описанное ниже сначала сосредотачиваясь на отдельных точках, ибо сперва времени вдоха и выдоха не хватает, чтобы проследить все необходимые точки.

Можно по пути делать "петлю" - когда заканчивается вдох(выдох) он выпускается из последней точки, до которой дошли и начинается потом с нее же.

Минимальная "доза" - минут 20 в день. Хорошо довести минут хотя бы до 40.

1) Мужской порядок.

После того, как вы почувствовали толчки (со временем вы будете чувствовать их увереннее и точно поймете, где они находятся) начните дыхание. Вдох - энергия входит через 8, идет через 6 в 9, по передней стороне тела к 10, оттуда в 2 и выходит вниз через 1.

Выдох - энергия входит через 1, идет в 2, оттуда в 3 и далее по порядку, пока не выйдет из 7. И так, вдох - опускание спереди, выдох - поднимание сзади.

2) Женский порядок (надеюсь, правильно запомнил, сам я его по понятным причинам не практикую :-). Если я ошибаюсь - поправте меня обязательно. Ибо с женскими практиками я вообще старался сталкиваться поменьше - могу дров наломать)

Вдох: энергия входит в 7, опускается к 6, и далее опускается к 5, 4, 3, в 2 и выходит через 1.

Выдох: энергия входит в 1, поднимается в 2 и далее в 10, 9 и выходит в 8.

Вот и все. Надеюсь, эти упражнения вам помогут. Как минимум, не меньше чем мне %-)

[WEB-дизайн.](#)

[X-Files.](#)

[Журнал](#)

[Архив.](#)