

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света

## Предисловие

Этот материал получен в результате практики 3 этапа "железной рубашки" (см. предыдущую работу по цигуну) в течение года. Главная задача, которую ставит перед собой автор – описание наиболее практичных, безопасных и доступных для занятий методов цигуна. Литературные источники не могут дать полной информации. По этой причине описанные методы есть результат проб и ошибок. По мнению автора, традиционных систем как таковых на сегодняшний день не существует. А возможно, что не существовало и раньше. Даже те системы, которые считаются традиционными, испытывают постоянную трансформацию. Ничто не стоит на месте, все находится в движении. Каждый занимающийся и каждый мастер вносит в систему что-то свое, индивидуальное, которое может значительно отличаться от первоначального варианта. Однако благодаря этому система живет и развивается. Были и есть удачные результаты, но были и неизбежно будут ошибки и неудачи. Даже изустная история Цигун говорит о том, что эта система появилась в результате длительных наблюдений и размышлений, закрепленных многолетней практикой. Мы не знаем, из какого источника это было получено. Всегда был кто-то, кто первым переступал порог неизвестности. Мы даже не можем установить точной даты происхождения той или иной системы. Есть предположения и некоторые источники. Однако недостатком этих источников является то, что они упоминают то или иное упражнение или систему, но не описывают их.

Кто из нас может сказать, что держал в руках подлинный текст и каким образом он может доказать его подлинность? Здесь мы полагаемся лишь на авторитет человека, который распространяет этот документ или информацию. Изустная история гласит, что Цигун возник как разновидность традиционной китайской медицины. В Древнем и Средневековом Китае простолюдin не имел права прикасаться к знатному человеку. Для вельможи это считалось позором, а простолюдина казнили. Врачами чаще всего были даосские и буддийские монахи. Когда человек шел в монахи, то официально он лишался своего гражданского и социального статуса. Он становился простолюдinом и на него распространялся тот же запрет. Не стоит упоминать о том, что монахом мог стать любой человек, независимо от его социального статуса. Но дело не в этом, а в том, что богатые тоже болеют. Спрашивается, как лечить знатного, если к нему нельзя прикасаться? Логично, что первыми методами были лекарства – пилюли, отвары и мази. Но этого было недостаточно. К тому времени монахи в совершенстве владели искусством массажа и акупунктуры. Тогда-то они и изобрели бесконтактный массаж (естественно методом проб и ошибок). Но и этого было мало. Вельмож стали обучать специальным упражнениям, которые приводили к эффектам обычного массажа. Эти упражнения называли самомассажем. Но массаж и самомассаж это не только растирание тела руками. Сюда были включены упражнения на скручивание и раскручивание корпуса, чтобы промассировать внутренние органы и структуры тела, до которых тяжело добраться самому. До наших времен дошло несколько таких методик – 8 кусков парчи (авторство приписывается генералу Юэ Фэю), 12 кусков парчи, игры 5 животных и игры 6 животных (Игры животных приписываются врачу-даос Хуа То). Происхождение шаолинского цигуна связывают с индийским монахом Бодхидхармой (Да Мо). Что касается других систем цигуна и кун-фу, то самыми ранними источниками, где они описываются, являются тексты "Путешествие на Запад", "Троецарствие" и "Речные заводы". Однако реально традиционные единоборства появились в 17 веке. По крайней мере, в том виде, в котором они до нас дошли. До 17 века основные системы единоборств связывали с оружием. В 17 веке широко распространяются системы рукопашного боя. И снова мы не можем ни доказать ни опровергнуть вышеперечисленную информацию. Будем относиться к ней как к рабочей гипотезе. В соответствии с этой гипотезой, современные единоборства и системы цигуна имеют относительно недавнее происхождение и находятся в стадии формирования. Одним из главных теоретиков внутренних стилей считается мастер Сунь Лутан (конец 19 – начало 20 столетий). Его работы известны и нет необходимости доказывать их подлинность.

Еще один момент относительно прикладного боевого аспекта единоборств. Автор имел возможность наблюдать и анализировать огромное количество поединков, драк и боев как поставленных, так и реальных. Эти бои происходили как между знатоками, так и между обычными людьми, которые ничего не знают о единоборствах и рукопашном бое. Получается очень интересная ситуация, которая видна даже непосвященным – существенная разница между показательным, театральным поединком и реальной

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru дракой или боем. Лишь ограниченный набор технических действий является действительно эффективным. Стиль не имеет значения. Основной упор делается на мышечную массу. Боевым весом бойца считается 100 кг. Из ударов эффективны прямой удар ногой, боковой удар стопой (маваши-гери, лоу-кик), удар стопой назад, иногда с разворотом (не всегда срабатывает), прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, апперкот (все это из арсенала традиционного бокса), удары локтем, коленом и головой. Очень эффективны приемы борьбы с использованием различных удушений и болевых захватов – дзюдо, самбо, джиу-джитсу. Самым распространенным приемом является таран – нырок под руки противника с захватыванием корпуса и дальнейшим опрокидыванием его на спину. К сожалению, мне не довелось увидеть в реальных условиях специалистов по таким прикладным системам как "Чой", "Да дзе шу", "Контен", "Вин-чун", "Шоу-дао", "Унибос", "Славяно-горицкая борьба", "Коло-сва", "Система Кадочникова", "Западный дракон", тибетская система "Тэна", Айкидо, Лексаньбайкунфу, Санда с элементами "железной рубашки". Поэтому не могу дать их оценку, хотя на демонстрации они выглядят очень эффективно и внушительно по сравнению с остальными системами. На данный момент следует признать поле боя за бойцом боевого самбо и джиу-джитсу, знакомого с техникой бокса, кикбокса и тайского бокса, который побеждает за счет мышечной массы и идеально отработанного небольшого набора простых, но эффективных приемов и ударов. К тому же бойца учат терпеть боль и побеждать любой ценой (Иногда используются анаболики и другие лекарственные средства). Выбитые зубы, сломанный нос и челюсть, подбитый глаз, треснутое ребро, вывихнутая конечность – всего лишь царапины, на которые не стоит обращать внимания. Получается что-то от скандинавского берсеркера. Спрашивается – неужели китайские и другие единоборства всего лишь профанация? Скорее всего нет. Но одно ясно точно – в современных вариантах этих систем есть очень серьезные упущения, без которых все это лишь набор пластичных телодвижений и акробатики. Что же упущено и на что следует обратить внимание? Необходимо обратить внимание на корень. Что такое корень? Это основа – устойчивость, источник силы. Почему в традиции бойца три года заставляют изучать одну единственную позицию – "железного всадника"? И почему всадник железный? Не в этом ли секрет? Умение быть устойчивым и железным?

В этой работе автор пытается найти и описать методы обретения корня, который позволяет каждое наше движение и позицию наполнить силой, а в дальнейшем осуществить физиологическую трансформацию тела и обрести так называемое "огненное тело". В древности ее называли цзинь. Практически невозможно дать точное толкование цзинь. Но важнее не толкование, а умение. Предлагаю вам поразмышлять над этим. С уважением, автор.

Недостатки метода набивки железной рубашки и 5 тибетских жемчужин, выявленные автором в течение первого года практики

Практика набивки может привести к хронической травме позвоночника. На 10м месяце практики у меня появились сильные боли по типу невралгии, в воротниковой зоне. Особенно область наиболее выступающего позвонка в верхнем грудном отделе позвоночника. Боли шли с иррадиацией под лопатки и подключичные области. Боли попеременно переходили справа налево. Наложение перцового пластыря и массаж этой зоны лишь ненадолго облегчали страдания. Боли начались, когда я перешел к 5 набивочным циклам (см. предыдущую работу по цигун) и выполнению упражнений "Ока Возрождения" по 42 раза. Через некоторое время я понял, что 42 раза являются пределом, ограничителем, за который обычный человек не может перейти. Видимо с 42 раз начинается процесс трансформации, который можно осуществить только пройдя специальную подготовку. Интересно то, что Сидерский и другие авторы и переводчики ничего об этом не говорят. Они лишь рекомендуют выполнять упражнения 21 раз. 42 это удвоенное 21. 21 на 42 – одна вторая. Одна вторая это 90 градусов. У Друнвало Мелхиседека в семинаре "Цветок Жизни" говорится, что переход в следующее измерение определяется углом в 90 градусов. Это значит, что 42 раза являются пределом для неподготовленного человека, практикующего 5 жемчужин. У Питера Кэлдера говорится о 108 разях. Но это означает еще один переход. Первый переход 21 – цифра 3, второй переход – 42, цифра 6, третий – 108, цифра 9. По всей видимости, 108 означает завершение цикла воплощений в плотных мирах – возвращение к Истоку. 21 – начало духовной трансформации, 42 – духовная трансформация в плотных мирах.

На более ранних этапах набивки у меня появилось что-то типа бронхита – першение в горле, кашель с сухой мокротой. Данное явление прошло через несколько месяцев практики. Помимо этого подвешивание груза к текстикулам и сама набивка привели к

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru почти неконтролируемому желанию секса. Чтобы держать все под контролем одной набивки и 5 жемчужин оказалось недостаточно. Практика одиночных комплексов цигуна, регулярное выполнение форм Тайцзи-цюаня и сидячая медитация, являются очень важными дополнительными компонентами.

Через 12 месяцев практики набивки я стал искать методы, которые бы могли компенсировать нагрузку и достичь результата более безопасными способами - без травм позвоночника, бронхитов и сексуального влечения.

Метод внутренней железной рубашки

В основе метода лежат микродвижения структуры скелета во время принятия статических положений на длительный период времени. Что такое микродвижения? Кости нашего скелета не имеют жесткого крепления друг к другу. Даже если рассмотреть строение суставов, то обнаружится несоответствие размеров между суставной впадиной и головкой сустава. Головка гораздо меньше. Свободное пространство заполняет суставная сумка, хрящи и связки (автор не ставит целью дать точное описание анатомии сустава). Связки и сухожилия, какими бы жесткими они не казались, тем не менее, не могут жестко фиксировать кость - всегда есть небольшой люфт, возможность смещения. Даже если мы возьмем такую жестко фиксированную структуру, как череп, то даже здесь присутствует люфт. Ведь костные швы заполнены хрящевой тканью. С возрастом хрящ костенеет, и череп становится более плотным и жестким. Помимо этого есть мускулатура, которая сокращается и расслабляется. Помимо этого есть дыхание и кровотоки. Если объединить все это, заставить сокращаться с одной амплитудой, то тогда возникнет резонанс и получится микродвижение. Внешне тело кажется неподвижным, но за счет микродвижений человек обретает огромную мощь и силу. Только так можно объяснить историю про основателя тайцзи-цюань семьи Ян мастера Ян Лучаня. Некто вызвал мастера Яна на поединок. Было решено, что мастер продемонстрирует как он держит удар. Противник нанес Яну удар в живот. В ответ мастер расхохотался, а противник отлетел на несколько метров.

Каким образом можно получить резонанс? У нас есть великий помощник - наш ум. Только при помощи сознания можно взять под контроль микродвижения и превратить их в резонансную волну. Это и есть то, что называют цзинь. Есть несколько ее разновидностей, но принцип один и тот же.

Практика

#### 1. Пятилучевой метод вытяжения конечностей и позвоночника

В его основе лежит "дыхание 5 врат. Но прежде необходимо понять, что такое вытяжение. В первую очередь это мысленное представление. Вытяните руку перед собой и представьте, что вы пытаетесь прикоснуться к чему-то, до чего вы не дотягиваетесь. При этом мышцы руки лишь слегка напряжены. Это легкое напряжение необходимо запомнить и уметь воспроизводить. Данное представление является ничем иным как мнемоническим приемом. Следующее представление: представьте, что ваш позвоночник, руки и ноги соединены в одной центральной точке. Этой точкой будет ваш пупок. Теперь воспроизведите тянущее напряжение 4х конечностей и позвоночника. При этом позвоночник растягивается в двух направлениях - вниз, от копчика к земле и вверх - подвешивать макушку к невидимому гвоздю. Для устойчивости необходимо воспроизвести все элементы "прямой позиции" - опора на 9 точек стопы, колени сгибаются так, чтобы проходил перпендикуляр к самой высокой точке свода стопы, спина округлена, грудная клетка утоплена, плечи округлы. Пятилучевое вытяжение необходимо практиковать постоянно, чтобы вы не делали и чем бы ни занимались. Вы должны постоянно помнить про это. Даже если вы отвлеклись, необходимо вернуться к этой идее и снова воспроизводить этот метод. У вас пять точек, через которые проходят лучи - центр, пупок, центры ладоней, центры стоп и макушка. Дополнительная точка - промежность (точка "врата смерти"). При выполнении пятилучевого метода вытяжения необходимо поджимать анус, держа его в легком напряжении, и плотно смыкать зубы.

#### 2. Подвешивание груза к текстикулам

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru  
Практику подвешивания груза необходимо продолжить. Каждый месяц можно увеличивать количество раскачиваний на 50 раз. Когда общее число раскачиваний дойдет до 400 раз (перед каждым двойным циклом набивки допустимо раскачивать груз не больше 200 раз), можно увеличить вес груза на 200 - 500 г. Затем повторить всю методику тренировки.

### 3. Поза охватывания дерева и другие позиции

В принципе можно использовать любую другую позицию. Но "поза охватывания дерева" обладает целым рядом преимуществ для начинающего по сравнению с другими позициями. Она более высокая, что не так нагружает суставы и мышцы ног. В ней можно находиться гораздо дольше, чем, к примеру, в "железном всаднике". В "железном всаднике" мало кто простоит 10 минут, в "позе охватывания дерева" это вполне реально. И, наконец, в традиции также начинают с этой позиции. Первое время достаточно проводить 10 минут в позиции охватывания "дерева". Затем время доходит до 30 минут. Во время нахождения в позиции выполняется первый тип дыхания цигун. Необходимо пройти все 6 типов дыхания. Соответственно практика позы охватывания дерева составит три года. Затем следует перейти к телесному дыханию и дыханию 5 врат. Эти методы практикуют по 1 месяцу. После следует перейти к другим позициям - поза золотой черепахи, золотая чаша позиции Инь и Ян, саньтиши, поза железного всадника, поза лука, позиция низкого кнута. Каждая поза практикуется по 1 месяцу с дыханием 5 врат. В дальнейшем, когда все позиции освоены, можно практиковать их все по одной на каждый день.

### 4. Медитация управления энергетическими потоками

После выполнения "позы охватывания дерева" следует выполнить медитацию микрокосмической орбиты в позиции полулотоса или со скрещенными ногами по-турецки в течение 30 минут.

Краткое описание

1. 5 тибетских жемчужин. Выполняется ежедневно по 21 раз каждое упражнение.
2. Подвешивание груза к текстикулам. 1 раз в два дня.
3. Поза охватывания дерева. Ежедневно по 30 минут.
4. Медитация микрокосмической орбиты. Ежедневно по 30 минут.
5. Метод пятилучевого вытяжения позвоночника и конечностей. Постоянно и регулярно.

Усложненная практика  
формирование черной жемчужины или тела света  
(бессмертный младенец Тай Си)

1. "Ветер раскачивает иву", "захват сердца и ума"

После 100 дней практики всех вышеописанных позиций, можно перейти к выполнению упражнений "ветер раскачивает иву" и "захват сердца и ума". Время выполнения "ветер раскачивает иву" следует довести до 1 часа ежедневно. "Захват сердца и ума" выполняется от 1 до 3х раз в день от 50 (за 1 тренировку) до 300 раз за день.

2. Медитация "черной жемчужины". Формирование бессмертного младенца Тай Си

Через 100 дней практики можно приступить к медитации "черной жемчужины". С этой техники начиналась практика "внутренней пилюли бессмертия". На сегодняшний день нет четкого описания этой техники. Многие авторы пытались ее дать, но упражнения

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru оказались слишком сложными даже для подготовленных адептов. Наиболее подробно эти техники описывает Мантек Чиа. Он проходил обучение у даосских мастеров. Но, не смотря на овладение этими техниками, мастер Чиа отказался от дальнейшего пути, предпочтя открытое распространение полученных у даосов знаний. Считается, что на сегодняшний день многие древние системы никто не практикует. Мастера, долгое время бывшие в изоляции, обнаружили, что им не с кем делиться знанием, некого обучать. По этой причине они решили обнародовать закрытые практики. Было решено распространить знание не только среди китайцев, ибо среди последних оказалось мало желающих для сохранения целостности системы. С другой стороны тем, кто стал широко распространять закрытые техники, стали противодействовать. Наиболее ярким примером является судьба Чжоу Цзунхуа. Чжоу Цзунхуа много лет жил в США. Периодически он посещал Китай, где встречался с мастерами, собирал практический материал. Мастер писал свою четвертую книгу, посвященную практике "внутренней пилули бессмертия" и техникам "парного сексуального самосовершенствования", когда его жизнь трагически оборвалась. Мастер в очередной раз возвращался из Китая, везя с собой серьезный материал. Самолет, на котором он летел, потерпел крушение. Исходя из изученного материала и общения с определенным кругом лиц, я пришел к выводу, что мастер Чжоу Цзунхуа погиб не случайно – несчастных случаев не бывает – всему есть причина. Незадолго до поездки он заявлял, что владеет реальными техниками, которые позволят ему продлить свою жизнь на значительный промежуток времени. К тому времени мастеру давно перевалило за восемьдесят лет.

Методика, которая описана в этой работе, является предположительной. Материал получен путем изучения работ Мантека Чиа, Ян Цзюньмина, Дэ Чаня в сочетании с намеками, которые оставил Чжоу Цзунхуа в книге "Дао медитации", где он начал описывать практику "внутренней пилули бессмертия".

Следует отметить, что для практики "черной жемчужины" необходимо предпринять определенные шаги:

1. Полностью отказаться от традиционной сексуальной жизни. Также рекомендуется прекратить практику парного самосовершенствования. Практика одиночного самосовершенствования является приоритетной. Правда есть методы и для пар, но, учитывая то, что на подготовку семейной пары уйдет слишком много времени, следует работать в одиночку. Примерно 90% даосских и буддийских сект практикуют целибат в сочетании с одиночным самосовершенствованием.
2. Вести уединенный образ жизни, по возможности сузить круг общения до минимума. В горы и пещеру уходить необязательно, но изоляция является необходимым условием для практики. Самое интересное, что саму медитацию "черной жемчужины" можно проводить в любом месте, даже в толпе людей.
3. Отказаться от просмотра телевизора, прослушивания радио, чтения газет и журналов. Допустимо слушать на хорошей аппаратуре музыку определенного частотного диапазона (очень хорошо подходит классическая музыка; Моцарт, Бетховен – органная музыка; стиль Нью-Эйдж, Дипп Форрест, Вангелис, Оливер Шанти, Гови, традиционная восточная, китайская, тибетская, индийская, японская, арабская музыка, африканская, индейская, испанско-мексиканская, и стилизованная под них, техно, транс, экстэзи, некоторые работы Дидье Моруани, Жана Мишеля Жара, Квин и некоторые другие), смотреть мистические фильмы, читать мистическую и эзотерическую литературу.

Медитация

#### 1. Медитация "черной жемчужины"

Вариант 1

От пупка по правой части живота проводим ци по часовой стрелке, по кругу, вниз к лобку, промежности и яичкам, затем поднимаем по левой половине живота в пупок. Данный вариант широко применяется мастерами единоборств. Для женщин направление вращения ци противоположно.

Вариант 2

Из области "истинного котла" проводим ци в промежность по наружной поверхности крестца и копчика (точка "врата смерти"), затем по средней линии туловища через

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru лобок и живот в "истинный котел" (внешний ориентир - пупок).

Начинают с первого варианта, затем практикуют второй. Время медитации составляет 30 минут. Через месяц практики первого варианта добавляется второй. Общее время медитации составляет 1 час. Практикуют 100 дней.

Если использовать медитацию "черной жемчужины" для здоровья и практики единоборств, то достаточно практиковать ежедневно 2 варианта 1 час ежедневно.

Если практиковать данную медитацию для омоложения, продления жизни и просветления, то необходимо сформировать "бессмертного младенца - Тай Си". Для этого необходимо практиковать медитацию по 4 часа ежедневно в течение 100 дней положении сидя - по-турецки, лотос (шуан-пань. Аналогично буддийскому варианту цзо-чань и японскому дза-дзэн) или полулотос.

## 2. Медитация "путь воды"

Данная медитация практикуется после освоения медитации "черной жемчужины"

### Вариант 1 "малый путь воды"

Круговорот ци происходит между нижним котлом и средним котлом - круг между пупком и солнечным сплетением по наружной поверхности туловища.

### Вариант 2 "средний путь воды"

Из области "истинного котла" по крестцу и копчику проводим ци в промежность, затем по средней линии лобка и живота поднимаем ци в область среднего котла (солнечное сплетение)

### Вариант 3 "большой путь воды"

Из области "истинного котла" по уже описанной методике опускаем ци в промежность, затем по внутрипозвоночному каналу поднимаем ци в макушку (точка бай-хуэй), оттуда по наружной средней линии туловища опускаем ци в "нижний котел".

Время практики каждого варианта составляет от 30 до 60 минут.

## 3. Медитация "микрокосмической орбиты" (описана в предыдущей работе)

## 4. Медитация макрокосмической орбиты" (см. предыдущую работу)

### Практика

После освоения отдельных вариантов медитации, необходимо объединить все методы. Проводится следующий медитативный цикл:

1. Медитация "черной жемчужины" 1 вариант от 30 минут до 1 часа.
2. Медитация "черной жемчужины" 2 вариант от 30 минут до 1 часа.
3. Медитация "путь воды" все три пути по 30-60 минут каждый.
4. Медитация микрокосмоса от 30 до 60 минут.
5. Медитация макрокосмоса от 30 до 60 минут.
6. Медитация концентрации на "нижнем котле" от 30 до 60 минут.

Общее время медитативного цикла составит от 4 до 8 часов в день. Данный цикл практикуется три года. Помимо этого постоянно практикуется пятилучевой метод вытяжения позвоночника и конечностей, позиция "охватывания дерева", упражнений "ветер раскачивает иву" и "захват сердца и ума", одиночное самосовершенствование в сочетании с практикой тайцзи-цюань, синьи-цюань или багуачжан. Получается, что вы тренируетесь круглосуточно. Но иного пути нет.

Общее время, затраченное на всю, практику составит около 9 лет. Через 9 лет

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) необходимо перейти к медитации в положении сидя, которую называют "цзо-чань". Рекомендуется позиция шуан-пань, но допустим полулотос или по-турецки. В течение ста дней проводится по три медитативных цикла в день. Через сто дней проводят медитацию "черной жемчужины, переходящую в концентрацию на "нижнем котле". Каждый метод проводится по часу. Время увеличивается до суток. Медитация проводится круглосуточно в течение ста дней. Затем по "малому пути воды" переносят нижний котел в область "среднего котла" в течение 100 дней. В "среднем котле" повторяют цикл "цзо-чань" для "нижнего котла". Затем переносят "средний котел" в область "верхнего котла" (середина лба или основание переносицы). Все повторяется, сто дней. Затем "верхний котел" переносится в "хрустальный дворец" и концентрируется на макушке. Практика повторяется сто дней. Затем в течение ста дней жемчужина поднимается над макушкой на 12см. Практика длится круглосуточно в позиции шуан-пань.

#### формирование тела света

После ста дней практики поднимания "черной жемчужины" над макушкой, следует придать ей форму человеческого тела. Предварительно жемчужина наполняется "огнем" путем представления, что она превратилась в солнце. Затем создается "огненное тело" путем передачи на него ощущения пятилучевого вытяжения позвоночника и конечностей. Когда ощущение тела перенесено в воображаемое тело над макушкой, можно вернуть "огненное тело" в физическое, как бы соединить два тела и таким образом наполнить физическое тело "мистическим огнем". Второй путь – полностью перенести сознание в "тело света". В этом случае физическое тело погибает. Разве возможно существование сознания без тела? – спросите вы. На этот вопрос я не могу дать ответа. Но есть люди, которые утверждают, что невозможно дышать животом, стоять в позиции охватывания дерева, выполнить длинную форму тайцзи-цюаня и так далее. Для ленивого все невозможно. Для того кто стремится, возможно все, чтобы он ни пожелал.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

##### 1. Поза охватывания дерева

Особенностью позы "охватывания дерева" является специфическое положение ног. Позвоночник и другие части тела располагаются как в позиции "сидя" для дыхания. Руки как бы охватывают ствол дерева. Локти согнуты и смотрят вниз так, чтобы полностью перекрыть подмышки. Пальцы рук смотрят друг на друга. Мизинцы тянутся вниз, большие пальцы смотрят вверх. Руки как бы держат шар. Стопы отстоят друг от друга на длину голени. Для принятия правильного положения к левой стопе, плотно стоящей на земле, прислоняем колено правой ноги. Стопа правой ноги при этом ставится на носок. Опускаем правую стопу на землю, встаем. Стопы разворачиваются носками наружу. Колени сгибаются так, чтобы вертикальная линия от самой верхней точки стопы проходила через колено одноименной ноги. Ногами как бы охватываем ствол дерева. Стопы упираются в землю 9 точками, о которых уже упоминалось ранее.

##### 2. Медитация микрокосмической орбиты

Существует несколько вариантов и два пути проведения медитации – "путь огня" и "путь воды". Один из вариантов "пути огня" – ци идет от истинного котла по наружной поверхности живота и лобка в промежность, затем по задней поверхности туловища по позвоночнику поднимается в макушку, затем опускается в "истинный котел". Есть вариант, когда ци идет от "верхнего котла". Есть варианта, когда ци поднимают по передней поверхности туловища. "Путь воды" – ци идет внутри позвоночного канала в макушку, затем по передней поверхности туловища опускается в "истинный котел". В данном описании микрокосмическая орбита осуществляется "путем огня", где ци поднимается по задней поверхности туловища.

##### 3. Макрокосмическая орбита

Ци поднимается от внутреннего свода стоп (точки клокочущий источник) по пяткам и задней поверхности ног в промежность, затем по микрокосмической орбите поднимается в макушку. Одновременно в макушку от центра ладоней по тыльной стороне поднимается еще один поток ци. Все потоки соединяются в макушке. Затем ток идет по наружной стороне туловища, возвращается в точки "клокочущий источник" по наружной поверхности ног и стоп. Параллельно идет ток ци по наружной стороне рук в центры ладоней.

Все описанные методы медитации не связаны с дыханием. Дыхание свободное по типу дыхания в методике "погруженности в созерцание"

##### 4. Погруженность в созерцание

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru  
"Погруженность в созерцание" – особое психофизиологическое состояние, при котором дыхание резко замедляется. Если преподнести зеркало к человеку, то оно не запотеет. В обычном состоянии мы не способны прийти к такому. Мы просто задохнемся.

Прежде, чем подойти к этой практике, необходимо освоить "дыхание младенца", "дыхание 5 врат", "телесное дыхание", расслабление, медитативные практики. Если мы правильно практиковали, то состояние "погруженности в созерцание" возникнет естественным образом. Лобсанг Рампа писал, что тибетские монахи специально практикуют очень медленное дыхание.

Есть два способа вхождения в это состояние. Замедленное дыхание. Одно дыхательное движение в минуту. Например, вдох минута, затем выдох – минута. При этом используется задержка дыхания между дыхательными действиями. Также минуту. Учитель медитации дал мне еще одну подсказку. Это противовес замедленного дыхания – очень быстрое, короткое дыхание. Его можно назвать собачьим дыханием. Им можно пользоваться во время ходьбы. За один шаг делается максимальное количество поверхностных вдохов-выдохов. Вдыхается и выдыхается примерно 10% от общего объема легких.

#### 5. Медитация концентрации на нижнем котле

Принимается положение сидя по-турецки полулотос или лотос. Внимание сосредоточено на области "истинного котла".

Мышцы живота ниже пупка на 3-6см слегка напряжены, анус и промежность также. Мышцы тела расслаблены.

#### 6. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

"ВНУТРЕННЯЯ ПИЛЮЛЯ". Специфические даосские практики, направленные на достижение бессмертия. Первоначально существовала "внешняя пилюля". После длительной практики, даос удалялся глубоко в горы. Там собирались необходимые компоненты: различные минералы, растения, мумие, мышьяк, ртуть, золото и многое другое. Смесь возгонялась в специальном котле, в результате получался эликсир бессмертия "золотая перегнанная киноварь". После принятия пилюли, тело погибало, а дух, подготовленный специальной практикой, оставался жить и мог воздействовать на окружающий мир. Последователи внутренней пилюли утверждали, что в человеке уже есть все необходимые компоненты. В области пупка "создавался котел", тигель, где путем специальной практики возгонялись необходимые компоненты, которые называли "черная жемчужина" или "бессмертный младенец". Была практика, совместившая внешнюю и внутреннюю пилюли. В качестве внешних компонентов, использовали сперму и менструальную кровь, которые смешивали в определенной пропорции.

"ВРАТА СМЕРТИ". Самая нижняя точка туловища. Располагается в промежности. Через нее Ци выходит из тела во время смерти.

"ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА" и "ЗОЛОТОЙ КОЛОКОЛ". Специфические практики жесткого цигуна, благодаря которым тело и голова становятся непробиваемыми для любого внешнего воздействия, в том числе и для оружия.

КОТЕЛ (ТИГЕЛЬ) "КИНОВАРНОЕ ПОЛЕ". Это три базовых энергетических центра в теле человека. Верхний котел – располагается в переносице или посреди лба. Средний котел – солнечное сплетение. Нижний котел – область пупка или ниже. Иногда его связывают с центром тяжести. Нижний котел делят на истинный котел, расположен внутри туловища между пупком, боковыми отростками 1-2 поясничных позвонков и нижним грудным позвонком, на котором соединяются нижние ребра на спине. Ложный котел точка "море дыхания" расположена на 3,5 . 12,5 см. ниже пупка по средней линии живота.

ОДИНОЧНОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Специфические техники сексуального кун-фу тренировки без партнера.

ПЯТЬ ВРАТ. Дополнительные энергетические полости, помимо "нижнего котла", где энергия Ци может накапливаться в неограниченном количестве. Они заканчиваются "вратами", через которые мастер цигун оказывает воздействие на других людей и предметы. К пяти вратам относят макушку, центры ладоней, центры стоп.

"ПОГРУЖЕННОСТЬ В СОЗЕРЦАНИЕ". Физически проявляется как очень редкое дыхание. Если к лицу поднести зеркало, то оно не запотеет. Возникает ощущение, что человек совсем не дышит.



"ХРУСТАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ". Центр головного мозга. Внешние точки "хрустального дворца" макушка и межбровье. Здесь располагаются главные мистические железы: гипофиз и шишковидное тело. Тибетские мистические практики учили, что в момент смерти необходимо собрать всю энергию тела в макушке, только после этого происходит рождение в теле духа.

"ЦЕНТР ЛАДОНИ". Точка, расположенная в центре ладони. Этим же словом обозначают одни из пяти энергетических врат тела, которые открываются в этой точке.

ЦИ. Универсальная энергия Вселенной. Имеет различные формы проявления. В какой-то, степени можно сказать, что Ци это единое энергоинформационное поле Вселенной.

ЦИГУН. Искусство управления Ци. В последнее время цигун относят к методам управления Ци в теле человека. Раньше понятие цигун относили к любым методам управления энергией Ци. В частности, фэн-шуй раньше считался частным разделом искусства цигун, а, равно как и астрология и гадание.

"ЦЕНТР СТОП". Одни из пяти энергетических врат тела.

ЯН (ИНЬ) философские категории проявления дуальности мира.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО С НУЛЯ Рассчитанный на срок от 12 до 15 лет

В каком возрасте начать тренироваться? Во-первых, человек должен твердо определиться в том, что данная методика для него подходит. Это трудно сделать, особенно когда ты молод. Но бывает так, что нас неудержимо влечет к чему-то. Если, ознакомившись с даосскими практиками и в частности с этим описанием, вас влечет к этому, и вы твердо решили дойти до самого конца, то это написано для вас. Автор не испытывает иллюзий относительно того, что найдутся люди, которые станут практиковать эти методы. У него нет доказательств того, что это именно те самые методики, которые практиковались в Китае. Автор не знает конечной цели этой практики, но у него есть твердая уверенность в том, что края не достигнуть.

Автор неоднократно убеждался в том, что когда в своих тренировках он доходил до самого конца, и казалось, что метод себя полностью исчерпал, появлялись люди или книги, которые показывали как и куда идти дальше. Открывались новые возможности, новые горизонты. Этому нет и не будет конца. Автор уверен, что когда появились те первые методики, то все было так, как оно выглядит сейчас – людей, открывших Новое Знание или утраченное старое, встречали в штыки, унижали, принимали за сумасшедших, сажали в тюрьмы, казнили и убивали. И этому тоже не будет конца, пока мы не научимся принимать мир таким какой он есть и не будем пытаться переделать его для своих нужд, приводить в соответствие со своими представлениями и создавать свои собственные правила игры. Иными словами "не будем прогибать под себя" этот мир.

Мы приходим в этот мир с определенной целью. Но мы приходим не только работать. Всею свое время. Скорее всего, первые 25 лет нашей жизни предназначены для ознакомления с законами реальности. Мы учимся взаимодействовать с этим миром, пробуем его на вкус. Поэтому первые 25–30 лет своей жизни стоит прожить по полной программе, попробовав всего понемногу, но стараться не переусердствовать. И естественно не стоит переступать определенные границы. Следует воздержаться от убийства, насилия, принятия наркотиков и других негативных вещей, которые можно перечислять до бесконечности.

Когда мы утолили свои страсти и порывы, можно идти дальше. Некоторые будут утверждать, что им давно за 50, а они все еще не утолили жажды наслаждений. Но один из уроков, который мы пришли получить – научиться обуздывать свои желания. Ибо если мы не можем контролировать свои желания, то тогда желания контролируют нас.

Некоторые могут сказать, что все это очень интересно, но им некогда этим заниматься. У них слишком много обязанностей и забот, у них нет времени. На это автор может сказать лишь то, что если есть желание, то время обязательно найдется. Ничего не происходит просто так. Когда автор начал серьезно

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru практиковать цигун, он работал на двух работах, имел только один выходной раз в две недели. Рабочий день автора составлял 12 часов. Одна из работ требовала ночных смен 2 раза в неделю. Автор все равно находил время для занятий. На сегодняшний день у автора вагон времени для практики. Это не хвастовство. Автор уверен, что как только человек твердо определится в том, что ему надо заниматься и начнет практику, то условия его жизни облегчатся и появится свободное время для занятий, которого не было раньше. Это эзотерический закон – больше вкладываешь – больше получаешь. Это касается не только данной практики, но и вообще любой вещи.

Практика

1 год

1 месяц

а) Обязательные упражнения

1 тип дыхания цигун, массаж 5 органов цзан. Отсчет первого месяца начинается с того момента, как вы способны дышать 30 минут без перерыва по 1 типу дыхания. Массаж цзан-органов осуществляется 1 раз в день, если вы здоровы и 2 раза в день, если у вас проблемы со здоровьем.

б) Дополнительные упражнения (по желанию)

Приступить к изучению одной из простых форм тайцзи-цюаня: 24 ян, 37(36) ян, 48 у или длинная форма Ян.

2 месяц

а) Обязательные упражнения

2 тип дыхания цигун, массаж цзан-органов 1-2 раза в неделю. Медитация на расслабление по 30 минут ежедневно в позиции сидя по-турецки. Практиковать одну из форм тайцзи-цюаня от 5 раз (длинная форма Ян) до 10-20 раз простую форму (24, 37 или 48)

б) Дополнительные упражнения

Практика упражнений в позиции лежа – поза бревна, поза богomoла, поза тигра.

3 месяц

2 тип дыхания цигун, форма тайцзи-цюаня, медитация концентрации на "нижнем котле" по 30 минут в позиции сидя по-турецки или полулотосе. Массаж глаз и упражнения для глаз. Форма тайцзи-цюань. Приступить к упражнениям одиночного самосовершенствования – упражнение "остановка струи" и поджимание сфинктеров ануса и мочеиспускательного канала в позиции сидя. Массаж живота и диафрагмы.

4 месяц

2 тип дыхания цигун, массаж глаз, упражнения для глаз, медитация на трех котлах, форма тайцзи-цюань, массаж золотого колокола и железной рубашки, сексуальный самомассаж по технике одиночного самосовершенствования.

5 месяц

3 тип дыхания цигун. Повтор техник 4 месяца. Упражнения Ока Возрождения.

6 месяц

Продолжение практик 5 месяца. Упражнения на расслаблении в позиции лежа.

7 - 10 месяц

Продолжение 6 месяца. Практика парного самосовершенствования.

11 месяц

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 Формирование тела света buckshee.petimer.ru

4 тип дыхания цигун. Продолжение практик 10 месяца, изучение медитации воспоминаний.

12 месяц

повтор 11 месяца, улыбка Будды

2 год

1 - 6 месяц

5 тип дыхания цигун, повтор 12 месяца, медитация на стихии

7 месяц 2 года - 5 месяц 3 года

6 тип дыхания цигун. Повтор.

3 год

6 месяц

Телесное дыхание, повтор, медитация микрокосмической орбиты. Подготовительный массаж перед подвешиванием груза к текстикулам.

7 месяц

Дыхание 5 врат. Повтор. Подвешивание груза. Начальный уровень набивки "железного тела" ладонью. Отказ от практики парного самосовершенствования.

8 месяц

Повтор. Набивка тела небольшой вишневой палочкой

9 Повтор. Набивка ротанговыми палочками

10 месяц 3 года - 10 месяц 4 года

Повтор. Набивка мешочком с бобами, рисом или фасолью.

4 год

11-12 месяц 1 месяц 5 года

Практика "позы охватывания дерева" с "телесным дыханием, подвешивание груза, форма тайцзи-цюань, одиночное самосовершенствование, 5 тибетских жемчужин, медитация микрокосмической орбиты, массаж глаз.

5 год

2 месяц

Повтор. Поза "охватывания дерева" с дыханием 5 врат. Медитация "черной жемчужины" 1 вариант

3 месяц

Поза "золотой чаши" позиция Ян с дыханием 5 врат. В остальном все повторяется. 2 вариант медитации "черная жемчужина".

4 месяц

Повтор, поза "золотой чаши" позиция Инь с дыханием 5 врат. Медитация "малый путь воды".

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 Формирование тела света buckshee.petimer.ru  
5 месяц

Повтор, "поза железного всадника" с дыханием 5 врат, медитация "средний путь воды".

6 месяц

Повтор, упражнение "ветер раскачивает иву" в состоянии "погруженность в созерцание", медитация "большой путь воды".

7 месяц

Повтор, упражнения "ветер раскачивает иву" и "захват сердца и ума". Медитация микрокосмоса

8 месяц

Повтор 7 месяца, медитация макрокосмоса

9 месяц 5 года 9 месяц 8 года

форма тайцзи-цюань, подвешивание груза, 5 тибетских жемчужин, "ветер раскачивает иву", "захват сердца и ума", 4х-часовой медитативный цикл.

8 год

10 - 12 месяц, 1 месяц 9 года

Практика в позиции сидя - полулотос или лотос. От трех 4х-часовых медитативных цикла в день до 8 часовых.

9 год

2 месяц

Три 8ми-часовых медитативных цикла в день

4 - 7 месяц

Медитация черной жемчужины с переходом на концентрацию на "нижнем котле"

8 - 11 месяц

Перенос "нижнего котла" в "средний котел" "малым путем воды"

12 месяц 9 года, 2 месяц 10 года

Три 8ми-часовых медитативных цикла в день  
10 год

3 - 5 месяц

Перенос "среднего котла" в "верхний котел"

6 - 8 месяц

Три 8ми-часовых цикла

9 - 11 месяц

Перенос "верхнего котла" в макушку

12 месяц 10 года, 2 месяц 11 года

Три 8ми-часовых цикла

11 год

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru  
3 - 5 месяц

Перенос над макушкой

6 - 8 месяц

формирование "огненного тела" путем медитативного цикла

Особенности одиночного женского самосовершенствования

физиология женского организма отличается от мужского. Мужской организм настроен на мобилизацию и отдачу, женский – на накопление и сохранение. По этой причине акценты в сексуальной практике у мужчины и женщины разные. Главная задача мужчины – сохранить и трансформировать семя. Задача женщины – предотвратить потерю крови и яйцеклетки во время менструации. А затем трансформировать их. Еще один очень важный момент – с помощью мужской спермы осуществить трансформацию гораздо легче. По этой причине для женщины целибат не столь обязателен, как для мужчины. Но для женщины важно не беременеть и не рожать на период практики.

1. Упражнение остановка струи

2. Упражнение на сжатие сфинктеров ануса и мочеиспускательного канала. Обжимание пальца, круглой деревяшки, пениса, упражнения с каменным яйцом.

3. В период менструации выполнять пережатие точки "миллиона золотых монет", не давая выйти крови, дыхание "большое вытяжение", массаж органов таза, медитация с концентрацией внимания на точке между грудей.

Дополнительно:

1. Во время полового акта принимать семя партнера орально или вагинально. При вагинальном приеме втягивать семя по методу "большого вытяжения", не давая выйти сперме и женским выделениям.

2. При потере крови при менструации проглотить ее по методу поглощения спермы.

К ЧЕМУ ДОЛЖНА ПРИВЕСТИ ПРАКТИКА

На данный момент у меня практически нет информации на эту тему. Есть лишь предположения и догадки. "Как же так?" – спросите вы – "Для чего вы затеяли всю эту канитель, а сами не знаете конечной цели?" Согласен, но назовите хотя бы одну вещь или явление, которое может считаться законченным? Конечно, такой вещью можно считать смерть. Но является ли смерть абсолютным концом – Ничто, Нечто, ничего не имеющее? Откуда у вас такая уверенность? Знаю ваш любимый ответ: – "Покажите того, кто вернулся "оттуда"?" Так это вы сами. Что, забыли? А вот, чтобы вы помнили и существуют подобные практики.

На самом деле, если вы присмотритесь к окружающему миру, то увидите, что нет Начала и Конца, а есть Вечная Цикличность – повторение. За смертью следует жизнь, за жизнью – смерть. Утро сменяется вечером, ночь – днем, после дождя светит солнце. Смерть следует рассматривать не как Абсолютную Завершенность, а как Переход к Новому Циклу. И тут вы можете принять две позиции – одна: будет новый цикл, но меня уже не будет, то есть я обо всем забуду и стану чистым белым листом. Вторая позиция – я буду помнить, мало того – я вспомню все. Есть и третья позиция – синтез знания и незнания. Помните фильм со Шварцнегером "Вспомнить все"? Там представлены все три варианта. Первый – герою фильма стерли память и он жил новой жизнью в неведении. Потом он вернул себе память, потом синтезировал старую и новую памяти и ... стал кем-то другим, отличным от первого, находившегося в неведении и от того, кто вспомнил. Но эта новая личность владела всеми своими памятьми.

Для нас с вами смерть – потеря старой памяти. Есть способы сохранить память и сознание даже в том случае, если физическое тело погибло. И это не какая-нибудь фантастика, а практика. Жестокая, но эффективная. Я думаю, ради этого стоит пойти на жертвы. Выбор за вами. С уважением автор.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы,

Андрей Рамзес Цигун железная рубашка 2 формирование тела света buckshee.petimer.ru  
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт  
Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных  
сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!