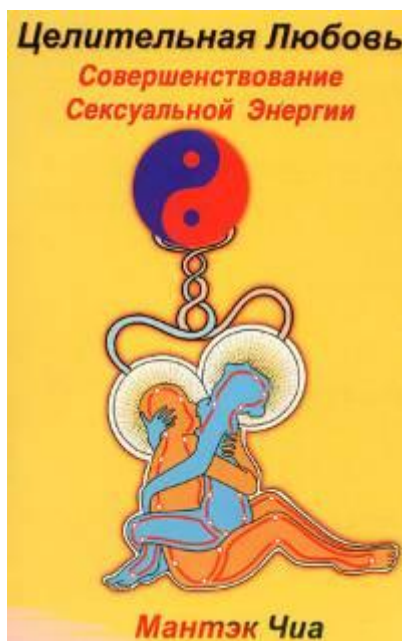


Мантэк Чиа - Целительная любовь. Совершенствование Сексуальной Энергии



Практикуя предложенные в этой книге практики, вы научитесь трансформировать сексуальную энергию и осуществлять соединение. Таким образом, вы значительно увеличите вашу энергию. Если вы не знаете, как трансформировать эту энергию, и если ваши половые органы, внутренние органы и мозг не объединены друг с другом, вы будете терять свою энергию. Для многих людей подобное соединение уже давно не существует, поэтому большая польза практик Исцеляющей Любви Вселенского Дао состоит в восстановлении этого единства.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Ум, внутренние органы и половые органы

Женщины

1. Массаж грудей
2. Упражнение с яйцом и влагалищное сжатие
3. Яичниковое дыхание
4. Оргазмическое втягивание вверх

Мужчины

1. Массаж яичек
2. Мошоночное сжатие
3. Тестикулярное дыхание
4. Запирание силы
5. Оргазмическое втягивание вверх

Двойное совершенствование

Практика

Тестикулярное и яичниковое дыхание

Подготовка

Практика тестикулярного и яичникового дыхания

А. Начинаем с "цигун девяти цветков"

Б. Массаж грудей

В. Массаж грудей и почек

Г. Массаж почек и крестца

Д. Массаж крестца и яичек

Е. Отдых

Запирание силы

1. Силовой и расширенный вариант

А. Теория

Б. Сжатие, активизирующее черепной и копчиковый насосы

В. Пальцевое запирание

Г. Последовательность

Д. Практика запирания силы шаг за шагом

2. Мягкое запирание силы

Практика

Оргазмическое втягивание вверх

Практика

Вагинальное и мошоночное сжатие

Внутреннее упражнение с яйцом для женщин

1. Оборудование

2. Приготовление к введению яйца

А. Личная гигиена

Б. Очищение яйца

В. Смазывание

3. Внутреннее упражнение с яйцом шаг за шагом

А. Приготовление

Б. Массаж грудей

В. Массаж яичников

Д. Введение яйца

Введение

Активизированная сексуальная энергия подобна огню. Если вы умеете обращаться с огнем, он может сослужить вам хорошую службу. Но если вы не будете пользоваться им с уважением, огонь может уничтожить ваш дом. Хорошая идея научиться правильно обращаться с этой энергией! То же самое справедливо и для сексуальной энергии.

Ум, Внутренние Органы и Половые органы

Половые органы могут производить очень много энергии, однако они не могут ее сохранять. Подобно огню, они могут лишь сжигать энергию. Чтобы сохранить энергию, им необходимы другие органы и мозг. Половые органы, внутренние органы и мозг взаимосвязаны между собой. Если, исходя из практики, вы знаете, как трансформировать сексуальную энергию и осуществлять эту связь, вы увеличите свою внутреннюю энергию. Если же вы не знаете, как трансформировать эту энергию, если ваши половые органы, внутренние органы и мозг разобщены, вы будете терять свою энергию. Для многих людей подобное соединение уже давно не существует, поэтому большая польза практик Исцеляющей Любви Вселенского Дао состоит в восстановлении этого единства.

1. Половые органы: даосы обнаружили, что половые органы - единственные органы нашего тела, которые могут производить большое количество сексуальной энергии (или жизненной силы). Однако половые органы не могут хранить эту энергию. Когда производится слишком много энергии, от большей ее части приходится избавляться. А это наилучшая энергия, которая есть у человека.

2. Мозг может производить энергию более высокого порядка, но сохранить ее в мозгу нелегко. Нам необходимо тренировать свой мозг для того, чтобы увеличить его способность запасать энергию. Энергия мозга, увеличенная до определенного уровня, может создать больше возможности для роста синапсов, а так же может помочь обратить протеин в большее число клеток головного мозга. Даосы убеждены, что посредством тренировки и практики человек может научиться выращивать больше мозговых и нервных клеток, а также увеличить число синапсов в центральной нервной системе.

3. Внутренние органы человека тоже могут производить энергию, однако намного меньше, чем половые органы и мозг. В то же время у них намного выше способность запасать и трансформировать энергию.

4. Три Даньтяня также могут накапливать энергию, трансформировать ее, снабжать ею головной мозг, спинной мозг, половые и другие органы.

Цель базового даосского тренинга - объединить головной мозг, половые и другие органы в единую систему. Если мозг производит слишком много энергии, он может накапливать эту энергию во внутренних органах. Излишек сексуальной энергии также может накапливаться в этих органах и трех Даньтянях. Если мозг производит слишком большое количество энергии высшего порядка и не может сохранить ее, мы вынуждены ее "сбрасывать"!

Это подобно тому, если для одного едока приготовить пищу, которой хватило бы на сотню. Лишнее приходится выбрасывать. Точно также, если произведено слишком много сексуальной энергии, и ее негде хранить, она тратится впустую. У нас не так уж много энергии, чтобы мы позволяли себе просто терять ее. Мы располагаем лишь ограниченным количеством энергии и времени.

Некоторые практики самосовершенствования имеют дело только с духовным началом и игнорируют тело и сексуальную энергию. Практика помогает производить большое количество энергии, но если человек не осознает связь со своими органами, энергию

невозможно сохранить. Такой человек, в конце концов, доведет себя до истощения.

В некоторых практиках вы сидите спокойно, опустошаете свой ум и держите ваше тело расслабленным, однако это не прибавляет много энергии. Иногда, слишком углубившись в такую практику, некоторые люди с трудом возвращаются в общество, потому что у них нет энергии, и их ум не работает в полную силу. Им приходится зависеть от поддержки других людей.

В нашей системе Целительного Дао мы учимся создавать внутри себя священный храм. С помощью простой практики улыбки всем нашим органам мы можем объединить свои тело, дух и разум. Они больше не разъединены. Сексуальная практика воссоединяет разум с половыми органами и мозгом. Таким образом, преодолевается разобщенность различных частей нас самих.

Важным считается еще и то, что сексуальная энергия абсолютно нейтральна и не имеет никаких моральных качеств - она ни хороша, ни плоха. Обусловленность нашего общества, частью которого мы являемся, наше социальное окружение и особенно родители - вот кто заставляет нас ощущать наше использование сексуальной энергии плохим или хорошим, угнетающим или освобождающим.

Сексуальная энергия тесно связана с эмоциями. Если вы ощущаете любовь, радость и нежность, сексуальная энергия усиливает их и сама становится положительной. Если же вы ощущаете гнев, ненависть, страх и разочарование, сексуальная энергия усилит и их, а сама станет отрицательной.

Прежде чем приступить к практике Исцеляющей Любви, абсолютно необходимо научиться контролировать свои эмоции с помощью Внутренней Улыбки и Шести Целительных Звуков. Также абсолютно необходимо уметь вращать жизненную силу (ци) по Микрокосмической Орбите. Если ваша Орбита уже была однажды открыта, практика Исцеляющей Любви еще шире откроет Микрокосмическую Орбиту, путем циркуляции по ней сексуальной энергии цзин-ци. Необходимо также обучиться активизации трех огней. Все эти медитации составляют основу даосской системы, и их освоение - решающий фактор к успешной практике Исцеляющей Любви. Тот, кто поспешно бросается в практику сексуального совершенствования, движимый лишь сексуальным желанием, может причинить большой вред своему физическому и эмоциональному здоровью! Обязательно нужно предварительно освоить подготовительные практики, очищающие энергетические каналы тела и разума.

Два столпа Исцеляющей Любви - это сохранение и трансформация энергии. Они обеспечивают возможность использования сексуальной энергии цзин-ци для исцеления и питания нашего тела и разума и для нашего дальнейшего духовного развития в практиках даосской "внутренней алхимии", которые называются "Просветление Кань и Ли". Хотя принцип сохранения энергии в равной мере относится и к мужчинам, и к женщинам, конкретные практики у них несколько отличаются. Мужчины теряют цзин-ци в основном при эякуляции. Женщины, напротив, во время оргазма теряют сравнительно мало сексуальной энергии, а в основном энергия теряется во время менструации и вынашивания ребенка.

Практикуя безбрачие, духовные учителя, монахи, монахини и священники учатся использовать сексуальную энергию для усиления своих добродетелей и для соединения с высшей силой, или Богом. Сосредоточиваясь на Боге как средстве для поднятия сексуальной энергии к высшим центрам тела, они трансформируют ее в энергию добродетелей, что способствует их духовному росту. Это и есть Воссоединение с Богом, Высшее Блаженство и Высшее Сознание. Всё это может произойти благодаря сохранению сексуальной энергии и переносу ее в высшие центры и макушку.

Это активизирует высшую силу и призывает Бога для воссоединения с ним. Изучая природу секса, даосские мастера нашли способы контроля и управления цзин-ци

(генерируемой энергии) без воздержания от секса. Это осуществляется посредством практики "тестикулярного и яичникового дыхания", "запирания силы" и "оргазмического вытягивания вверх".

Эти сексуальные практики направляют цзин-ци вверх по телу, и энергия не выделяется вовне. Даосы утверждают, что можно заниматься сексом столько, сколько вам захочется, учитывая то, что вы и ваш партнер используете это занятие для создания внутренних источников энергии.



Женщины

Представляем основные женские практики для сохранения и трансформации их сексуальной энергии.

1. Массаж грудей

Массаж грудей играет необычайно важную роль для контроля над менструацией и менопаузой, а также в профилактике рака груди, матки и яичников.

Ежедневное массирование грудей в течение нескольких минут, делая при этом, по крайней мере, 36 движений наружу и 36 движений внутрь, незамедлительно уменьшит длительность вашей менструации, и кровь станет чище. Очень важно во время массажа концентрироваться на матке до ощущения ее сжатия. Такой же процесс происходит при кормлении грудью ребенка. Если вы совмещаете массаж грудей с яичниковым дыханием, ваши менструации станут менее частыми. Если также практиковать Шесть Целительных Звуков и Внутреннюю Улыбку, вы в скором времени заметите, что все предменструальные симптомы такие, как судороги и эмоциональная подавленность, исчезнут.

Кроме того, массаж грудей будет также регулировать гормональный баланс тела.



Примечание: поначалу у некоторых женщин бывают более обильные менструации, но постепенно, если они продолжают практику, менструальные периоды становятся менее частыми и более короткими. Массаж груди можно практиковать отдельно или вместе с яичниковым дыханием, упражнением с яйцом и вместе с упражнением под названием "Разогревание печи", призванным для активизирования Ци Даньтяня.

2. Упражнение с яйцом и влагалищное сжатие

Многие женщины теряют много энергии через "нижние ворота", потому что тонус мышц влагалища, вокруг матки и мочевого пузыря у них слишком слабый. Упражнение с яйцом может укрепить мышцы влагалища и другие мышцы, чтобы закрыть эти "ворота" и сохранить энергию. Это упражнение укрепляет также матку, мочевой пузырь и все органы и соединительные ткани в нижней части живота, так как вытягивает в них сексуальную и земную энергию. Опущенные мочевой пузырь или матка постепенно могут вернуться в правильное положение. Упражнение с яйцом обязательно для развития внутренней силы.

В связи с тем, что это упражнение укрепляет лонно-копчиковую мышцу (сокращенно "ЛК-мышцу"), оно также увеличивает способность женщины к испытанию оргазма. Практика влагалищного сжатия использует особые дыхательные практики и сокращение мышц, чтобы "упаковать" в репродуктивные органы свежую энергию Ци, которая укрепляется, усиливается и заполняет все тело. Регулярная практика может уменьшить проблемы с менструациями. Эта практика укрепляет у женщин яичники и матку и увеличивает силу влагалищных мускулов.

3. Яичниковое дыхание

Это упражнение регулирует менструацию и питает спинной и головной мозг (то есть нервную систему), органы и железы.

Это упражнение является ежедневной практикой трансформации сексуальной энергии.

4. Оргазмическое вытягивание вверх

Его можно практиковать в одиночку (одиночное совершенствование) и с партнером (двойное совершенствование).

Даосы говорят, что энергия оргазма - наилучший очиститель телесных эссенций,

вытягиваемых из всех органов, желез и клеток удивительной электрохимией процесса возбуждения. Тело полагает, что оно собирается сотворить новую жизнь, дитя, и высвобождает для этого самые лучшие свои энергии.

Даосский оргазм берет эту высококонцентрированную энергию, переданную половым органам, и разносит ее по всему телу. Это "электричество" активизирует и оживляет многие другие центры тела. Такой оргазм, достигнутый путем оргазмического вытягивания вверх, можно назвать оргазмом "внутреннего усилия".

В практике оргазмического вытягивания вверх вся энергия Ци и гормоны, активизированные и освобожденные во время сексуального возбуждения, захватываются и разносятся по всему телу. Это переводит оргазм из категории "внешнего потока" в категорию "внутреннего усилия", делает его "всетелесным". Оргазм внутреннего усилия более интенсивен, несет больше блаженства и более продолжителен. Он обновляет и питает каждую систему тела, особенно головной мозг, органы чувств, нервную систему, внутренние органы и железы, и воссоединяет половые органы с мозгом и другими органами.

Даосы также признают громадные возможности для внутреннего алхимического совершенствования во время сексуального возбуждения.



Мужчины

Далее представлены основные мужские практики по консервации и трансформации их сексуальной энергии (цзин-ци).

1. Массаж яичек.

Подобно тому, как женщинам необходимо ежедневно массировать свои груди, мужчинам следует массировать свои яички. Такое массирование повышает мужскую потенцию и способствует выработке здоровой спермы. Вместе с тем это прекрасное средство немедленно получить энергию, когда вы устали или должны выполнить какую-то срочную работу. Вы просто поднимаете эту энергию по позвоночнику к мозгу, чтобы подпитать и активировать мозг, нервную и гормональную системы и органы.

Во время массажа яичек сосредоточьте внимание на предстательной железе, пока у вас не появится ощущение ее сжатия. Очень важно иметь здоровую предстательную железу. Вы можете массировать эту железу, массируя промежность, или Хуэйинь. Массаж яичек можно практиковать сам по себе либо комбинировать с тестикулярным дыханием и упражнением

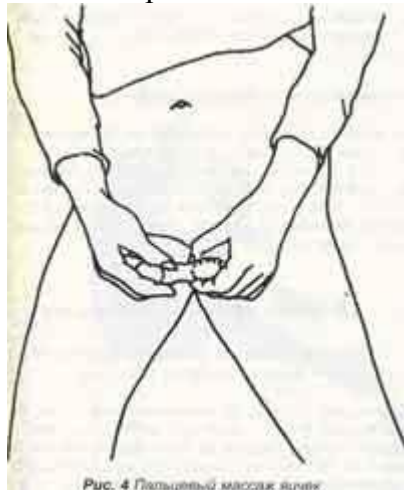
под названием "Разогрев Печи".

2. Мошоночное сжатие

Это упражнение укрепляет яички и предстательную железу, а также пополняет цзин-ци.

3. Тестикулярное дыхание

Эта техника трансформирует цзин-ци для подпитки позвоночника, нервной системы, головного мозга и органов. Тестикулярное дыхание, подобно яичниковому, сильно увеличивает энергию головного мозга и нервной системы.



4. Запирание силы

Это упражнение особенно важно для мужчин. Оно учит сохранять возбужденную сексуальную энергию и менять ее направление, поднимая ее вверх по позвоночнику к мозгу. Контролировать возбужденную мужскую сексуальную энергию - все равно что обуздывать дикого жеребца. Чтобы приручить этого жеребца, уметь контролировать эякуляцию, мужчинам следует заниматься этим упражнением, по крайней мере, несколько минут в день. Нет необходимости практиковать его в возбужденном состоянии. Часто выполняя это упражнение, вы тренируете разум и тело, в особенности мышцы промежности, а также крестцовый и черепной "насосы", чтобы одним движением направлять энергию вверх, от половых органов к головному мозгу.

5.оргазмическое вытягивание вверх

Фактически, это то же самое упражнение, что и запирание силы, только намного мягче, без сжатий и усилий. Этим упражнением всегда занимаются в состоянии возбуждения сексуальной энергии. Для мужчины предпочтительнее сначала заниматься оргазмическим вытягиванием одному. Научившись же контролировать возбужденную сексуальную энергию, можно использовать те же техники, занимаясь любовью с партнершей.

Двойное совершенствование

Уравновешивание полярности женской и мужской энергий (Инь-Ян).

Так как мужчины по природе своей являются более янскими, а женщины больше

иньские, занимаясь любовью, они помогают друг другу обрести лучшее равновесие путем обмена своими Ци. Чтобы добиться этого, оба партнера предварительно должны открыть свои Микрокосмические Орбиты. Это станет первым шагом к процессу балансировки канала Ян в позвоночнике и канала Инь, проходящего по передней части тела. Затем, во время занятий любовью, мужчина и женщина могут вращать свои возбужденные Ци по собственной Микрокосмической Орбите и по Орбите партнера. Если оба партнера открыли свои Микрокосмические Орбиты, естественная полярность между мужчиной и женщиной значительно возрастает. При этом энергетический поток получается намного более мощный, потому что эти каналы питают все жизненно важные органы и соответствующие им меридианы. Такой уравнивающий и питательный обмен энергиями Ян и Инь составляет сердцевину практики Исцеляющей Любви. В конце концов, он уводит старательного ученика за пределы сексуального удовольствия - к долголетию и бессмертию.



Рис. 5. Вращение энергии Ци к Золотому Цветку

Наша цзин-ци не только стимулирует размножение на клеточном уровне, но и расширяет и усиливает наши эмоции и настроения. Вот почему так распространено мнение, что сексуальное удовольствие дает наивысшее блаженство, вот почему чувство влюбленности - такое сильное и всеохватывающее. Если взглянуть на противоположную сторону медали, можно понять, почему ссоры любовников - наиболее напряженные, почему с сексом связано так много страхов, гнева, беспокойства и депрессий.

Поэтому в даосских практиках двойного совершенствования очень важно, прежде всего, освободить и очистить органы от негативных эмоций. Используя навыки, приобретенные в практиках Внутренней Улыбки, Шести Целительных Звуков и Слияния Пяти Элементов, человек соединяется с добродетельными качествами своего духа, выраженными через внутренние органы. Тогда сексуальная энергия притягивается к органу - а это все равно что поливать огонь бензином: сексуальная энергия принимает положительное добродетельное свойство, выраженное в данном органе, и многократно его усиливает. Благодаря этому усилению частная любовь может трансформироваться в любовь безобъектную, вселенскую. Практикуя, мы можем возвысить наши добродетели с обычного уровня до трансцендентного уровня святых и бессмертных. Это высочайшая цель, на которую мы должны направлять свою сексуальную энергию, цель просветления.

Практика

Тести куля рное и яичниковое дыхание

Подготовка

1. Начните с Внутренней Улыбки. Положите ладони на Даньтянь и улыбнитесь ему, активизируя его огонь. Это получится у вас лучше, если вы проделаете "дыхание кузнечных мехов" и попытаетесь засмеяться "из живота". Почувствуйте, что ваши половые органы подтягиваются вверх при выдохе, активизируя сексуальную энергию. Представьте себе картину солнца, сияющего над океаном. Помассируйте почки и "Врата Жизни". Положите свои руки на почки и позвольте теплу ваших ладоней активизировать огонь почек, истинный огонь. Поместите пальцы на подмышки и позвольте энергии пальцев пройти весь путь до сердца, активизируя тем самым огонь сердца. На некоторое время задержите ладони на сердце и улыбнитесь ему и сердечному центру. Представьте себе картину солнечного заката в океане. Почувствуйте нежный огонь в сердце.

2 Чувствуйте огни, горящие внутри вас, и верните внимание к Даньтяню.

Опустошите свой ум в Даньтянь.

3 Улыбнитесь почкам, мочевому пузырю и половым органам.

Позвольте энергии подняться вдоль позвоночника и напитать мозг.

Основная цель тестикулярного (яичникового) дыхания - зарядить головной мозг (позвоночник и всю нервную систему).



Рис.6 Помассируйте и встряхните почки.

Практика тестикулярного и яичникового дыхания

А. Начинаем с "цигун девяти цветков"

1. И мужчины, и женщины начинают со спиральных движений вокруг сосков. Почувствуйте их связь с половыми органами. Затем спускайтесь по линии сосков до области паха, рисуя девять цветков (так же как вы это делали вокруг сосков). Отыщите свою чувствительную точку. Почувствуйте энергию. Чувствование энергии очень важно. Порой, когда вы чувствуете эту энергию, она сама по себе поднимается до мозга.

2. Затем вдохните, полностью выдохните, задержите дыхание, втяните живот и подтягивайте его вверх, пока не почувствуете, что ваши яички (яичники) и предстательная железа (матка) как бы засасываются этим движением. У вас могут появиться какие-либо ощущения в области макушки или шишковидной железы. Вдохните и отрегулируйте дыхание. Повторите все несколько раз.



3. Затем, с помощью ума и глаз, вращайте энергию в яичках (яичниках) и очень медленно начинайте осознавать огонь Даньтяня и почек. Подтяните половые органы еще чуть выше, пока не ощутите некоторое возбуждение, и опустите этот огонь до половых органов: "огонь под водой".

Осознайте огонь сердца и опустите этот огонь в Даньтянь. Визуализируйте сияние солнца, отраженное в воде. Почувствуйте, что огонь и вода (сексуальная энергия) слились. Почувствуйте, как сексуальная энергия начинает испаряться. Почувствуйте, как эта энергия движется вверх по позвоночнику к головному мозгу.

4. Если хотите поднимать энергию с большей силой, проделайте следующее: вдохните, выдохните, втяните живот, закройте нос большим и указательным пальцами, подтяните промежность и анус к копчику и крестцу. Задержите дыхание, опять вдохните, выдохните, поднимите глаза и высасывайте энергию ("пар") на всем пути до макушки. Отдохните. (Сжатие и подтягивание промежности и ануса всегда поднимает энергию вверх к головному мозгу).

Б. Массаж грудей

1. Разотрите руки до ощущения теплоты.

2. Мужчинам и женщинам следует массировать груди от 9 до 36 раз. Отдохните, накройте груди ладонями и средним пальцем дотроньтесь до сердца.

Затем вдохните, полностью выдохните, задержите дыхание, втяните живот и подтягивайте его до тех пор, пока не почувствуете, что яички и предстательная железа (влагалище, яички и матка) засасываются вверх. Вдохните, расслабьтесь и отрегулируйте дыхание. Повторите сначала несколько раз. Отдохните и улыбнитесь половым органам.

3. Продолжая держать руки на грудях, помните о яичках (яичниках) и предстательной железе (матке). С помощью ума и глаз вращайте энергию в яичках (яичниках). Почувствуйте огонь Даньтяня и почек и любовный огонь сердца. Почувствуйте, как огни передвигаются вниз, мысленно представьте сияющее солнце, отражающееся в воде. Одновременно ощущайте, как испаряется (преобразуется) сексуальная энергия. Почувствуйте, как эта энергия поднимается вверх к головному мозгу.

4. По желанию вы можете поднимать энергию с большей силой, если повторите шаг А. Отдохните.

В. Массаж грудей и почек

1. Разотрите руки до ощущения тепла.

2. Женщины массируют груди в противоположном направлении; мужчины массируют почки. Прделайте это от 9 до 36 раз. Отдохните.

Мужчины кладут руки на почки и надпочечники, женщины - на груди. Затем вдохните, полностью выдохните, задержите дыхание, втяните живот и подтягивайте вверх яичники (сожмите влагалище и яичники). Вдохните, расслабьтесь и восстановите дыхание. Повторите

это несколько раз.

3. Отдохните и улыбнитесь яичкам и яичникам. Активизируйте три огня и опустите их в половые органы. Визуализируйте сияние солнца, отражающегося в воде. Почувствуйте испарение (преобразование) энергии. Мысленно представьте себе спиральное движение в яичках (яичниках), вспомните о копчике и крестце, когда энергия поднимается по позвоночнику вверх к головному мозгу. Почувствуйте, что ваш позвоночник - пустая труба.

4. Если захотите, можете поднимать энергию с большей силой, повторив шаг А.



Г. Массаж почек и крестца

1 Разотрите руки до ощущения тепла.

2 Женщины массируют почки, мужчины - крестец. Отдохните. Сделайте вдох, полный выдох, втяните живот и подтягивайте вверх половые органы до тех пор, пока не почувствуете засасывание.

3. Отдохните, улыбнитесь своим половым органам. Активируйте три огня и перенесите их к половым органам. Визуализируйте сияние солнца, ' преобразующее воду в пар. Мысленно представьте себе спиральное движение в яичках (яичниках), помните о копчике и крестце, пока энергия поднимается вверх по позвоночнику к головному мозгу.

4.Вы можете повторить шаг А, если хотите. Это можно делать поэтапно, малыми шагами. Делайте небольшой вдох между этапами, а затем продолжайте засасывание и подтягивание органов. Создавайте спиралевидное движение энергии в головном мозге в одном направлении и затем в другом.

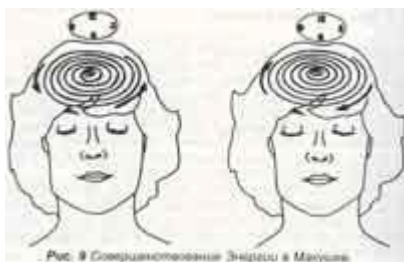
Д. Массаж крестца и яичек

1. Разотрите руки до ощущения тепла.

2. Женщины массируют крестец, мужчины - яички (яички тесно связаны с предстательной железой, а груди - с маткой). Отдохните. Сделайте вдох, затем полный выдох, втяните живот и подтягивайте половые органы вверх. Почувствуйте засасывание в половых органах. Вдохните, выдохните, восстановите дыхание. Повторите то же самое несколько раз.

3. Отдохните, улыбнитесь своим половым органам. Активируйте три огня и перенесите их к половым органам. Визуализируйте сияние солнца на воде, преобразующее воду в пар. Мысленно представьте себе спиральное движение энергии в яичках (яичниках), осознавайте копчик и крестец, пока энергия поднимается вверх по позвоночнику к головному мозгу.

4. По желанию повторите шаг А. Сделайте вдох, полный выдох, втяните живот, закройте нос и закатите глаза. Ногами надавите на землю, и почувствуйте засасывание в половых органах. Вдохните, задержите дыхание и продолжайте подтягивание и засасывание к копчику, крестцу и почкам на всем пути до головного мозга. Когда вы располагаете ваш язык в положении воды во время всасывания, вы можете почувствовать всасывание энергии из промежности (половых органов) и почек в головной мозг.



5. Отдохните и визуализируйте в головном мозге спираль, закручивающуюся то в одном направлении, то в другом. Каждый раз во время промежутков отдыха вы будете чувствовать, что энергия заряжает ваш позвоночник и головной мозг. Сексуальная энергия мозгу крайне необходима.

6. Разотрите руки до ощущения тепла и массируйте копчик и крестец. Им всегда необходимо тепло. Отдохните и опять визуализируйте спирали у себя в мозге.

Е. Отдых

1. Сядьте спокойно. Почувствуйте, что после всех этих четырех раундов тестикулярного (яичникового) дыхания ваш головной мозг и позвоночник заряжены энергией. Задержите эту энергию в мозге и позвоночнике, напивая ею свою нервную систему. Если же в вашем мозге создан какой-либо избыток энергии (жар), опустите ее к пупку.

2. Осознавайте Даньтянь. Почувствуйте, что Даньтянь теплый, словно огонь под океаном. Визуализируйте светящуюся зеленую точку в промежности.

3. Визуализируйте в своих внутренностях спираль, закручивающуюся то в одном направлении, то в другом.

4. Отдохните. Почувствуйте приятный покой внутри вас.

Запирание силы

Запирание силы используется при одиночном совершенствовании, когда вы работаете с возбужденной сексуальной энергией. Очень важно, (в особенности для мужчин), как можно чаще выполнять это упражнение. Практиковать запирание силы можно и без возбуждения сексуальной энергии.

Существуют различные варианты выполнения запирания энергии: силовой (с большим сокращением мышц) и мягкий - энергию засасывают вверх при помощи дыхания и внутренней силы.

1. Силовой и расширенный вариант

Вы можете узнать больше о запирании силы в книгах "Нэйгун: искусство омоложения организма", "Совершенствование мужской сексуальной энергии" и "Совершенствование женской сексуальной энергии".

А. Теория

В практике запирания энергии пять активных точек нашего тела используются в качестве "позиций" цзин-ци, поднимаемой из промежности: крестец, Т-11, С-7, "нефритовая подушка" (основание черепа) и макушка. Для этого необходимо активизировать

соответствующие этим позициям "насосы", начиная с крестцового, пока цзин-ци не поднимется до макушки. Для поднятия энергии от промежности до каждой следующей точки выполняются девять быстрых сжатий мышц нижней части туловища одновременно с девятью глотками воздуха. Отдохните, направьте сексуальную энергию в позицию, с которой вы работали. Чтобы направить энергию в следующую позицию, опять начните с гениталий, но продолжайте удерживать энергию в предыдущей позиции.



Б. Сжатия активизируют крестцовый и черепной насосы

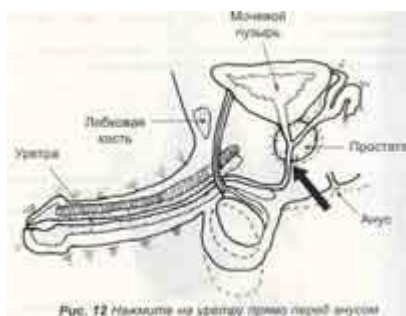
В каждой из пяти позиций имеются свои насосы, но активизирование крестцового и черепного насосов требует особой концентрации. Мышцы нижней части туловища помогают притянуть энергию в область крестца. Слегка выгните крестец и сожмите ягодицы, сжимая одновременно анус и промежность, чтобы направить энергию вверх по позвоночнику. Когда крестцовый насос активизирован, это создает вакуум в урогенитальной диафрагме, которая оттягивает цзин-ци от сексуального центра. Черепной насос активизируется надавливанием плоской частью языка на нёбо, в то время как кончик языка давит на нижнюю челюсть позади зубов. Вы слегка сжимаете зубы, а подбородок подтягиваете к шее. Делаете короткие вдохи носом, одновременно подтягивая вверх гениталии, надавливаете тремя пальцами и сжимаете определенные места в нижней части туловища. Одновременно резко поднимаете язык, втягиваете глаза и смотрите вверх на макушку.

Примечание: помните, что никогда нельзя сжимать мышцы груди. Это может привести к приливу крови в области сердца.



В. Запирание пальцами

"Врата Жизни и Смерти" (промежность, или Хуэйинь) расположены между половыми органами и анусом. Пальцами найдите небольшое углубление прямо перед анусом и позади спайки промежности. Сфокусируйте свое внимание на этой точке. Ногти должны быть острижены и подпилены. Сложите три пальца другой руки в треугольник. Сразу после каждого вдоха нажимайте тремя пальцами на точку перед анусом, чтобы "запереть" цзин-ци в ее маршруте наверх, не дать ей повернуть назад. Ослабляйте действие при каждом глотании воздуха, и каждый раз повторяйте надавливание, когда задерживаете дыхание. Надавливайте на эту точку лишь во время задержки дыхания и сжатия мышц, затем отпускайте. Не работайте пальцами при вдохе, так как вы заблокируете энергию, и она не сможет свободно подниматься. Помните, что пальцы помогают проталкивать энергию вверх.



Г. Последовательность

Делайте короткие вдохи для протягивания энергии через каждую последующую точку, ведущую к первой позиции и далее ко всем остальным. Мужчины, помните, что запечатывание пальцами производится в точке промежности, перед анусом. Достигнув каждой новой позиции, выполните несколько комплексов из девяти быстрых сжатий мышц, чтобы протолкнуть в него энергию. Затем повторяйте всю эту последовательность для каждой следующей позиции. Выдохните после девятого глотания воздуха и отдохните. Примечание: практика цигун "Железная Рубашка" облегчит овладение запиранием энергии и оргазмическим вытягиванием вверх.

Д. Запирание энергии: шаг за шагом

Позиция первая: крестец

Разотрите руки до ощущения тепла и массируйте яички (груды); коснитесь своей чувствительной точки. Отдохните и почувствуйте возбуждение оргазмической энергии.

Почувствуйте огонь любви в своем сердце, огонь почек и Даньтяня, сексуальную энергию в половых органах. Проведите огонь почек (Инь) и огонь сердца (Ян) до макушки и позвольте им соединиться. Позвольте их смешанной энергии разлиться по мозгу, дальше по всему телу и вернуться к половым органам.

1. Осознавайте половые органы.

Мужчины: мысленно (либо помогая себе кончиками пальцев) легко проведите спирали вокруг "Дворца Спермы", вблизи тазовой области и на головке пениса. Почувствуйте, как возбуждается сексуальная энергия.

Примечание: мужчинам никогда не следует доводить стимуляцию более чем до 85% от уровня оргазма. Искушение эякулировать может стать слишком сильным и неконтролируемым. Однако при потере семенной жидкости теряется смысл практики.

Женщины: мысленно (либо помогая себе кончиками пальцев) легко проведите спирали вокруг сосков в обоих направлениях. Кроме того, уже только мысленно проделайте то же вокруг влагалища и клитора. Прочувствуйте сексуальную энергию до тех пор, пока она не достигнет оргазмической фазы. Как у мужчин, так и у женщин цзин-ци должна просто достичь нужного уровня. Не следует доводить стимуляцию до уровня выше оргазма, а также не следует недорабатывать, доведя стимуляцию ниже точки возбуждения. Вы можете работать без возбуждения сексуальной энергии, пока не привыкнете к этой практике.



2 Активизируйте крестцовый и черепной насосы.

3 Сделайте короткий глоток воздуха и надавите языком на нёбо.

4 Сделайте еще один маленький глоток, сожмите зубы, чтобы активизировать височные кости.

5. Сделайте такой же вдох и притяните подбородок к шее для активизации костей

затылка.

6. Вдохните, сожмите анус, закатите глаза и посмотрите вверх, в направлении макушки.

7. Вдохните и представьте себе, что вы вжимаете мышцы рук и ног в кости.

8. Вдохните и подтяните всю нижнюю часть тела и ягодицы.

9. Вдохните опять, одновременно сжимая гениталии (мужчины свои гениталии подтягивают, а женщины сжатием закрывают влагалище). Мужчины между двумя вдохами могут надавливать пальцами на точку в промежности перед анусом.

10. Вдохните и сожмите влагалище.

11. Вдохните и протолкните шар ци в живот и затем вниз до промежности, чтобы помочь энергии подняться по позвоночнику. Если ощущаете дискомфорт, выдохните немного воздуха, а затем вдохните опять. Это можно делать сколько угодно раз.

12. Ненадолго ослабьте сжатие, затем вдохните, напрягитесь опять и втяните энергию до задней части ануса.

13. Ненадолго ослабьте сжатие, опять вдохните и одновременно наклоните крестец, сжимая ягодицы, чтобы активизировать крестцовый насос. Подтяните энергию вверх до крестца.

14. Выполните девять сжиманий с девятью глотками воздуха, чтобы втянуть цзин-ци от сексуального центра до крестца.

15. Задержите энергию в крестце, закрутите ее спиралью и вдохните опять, одновременно проталкивая больше ци в промежность, чтобы с силой провести сексуальную энергию вверх до крестца.

16. Очень медленно выдохните через ступни ног в землю. Верните свое внимание к сексуальным органам и пупку.

17. Стадия отдыха и обработки. Отдохните; мысленно вберите силу земли через ступни ног до промежности и затем до пупка, пока пупок не согреется. Когда пупок начинает согреваться, закрутите в нем энергию по спирали. Затем внесите энергию в почки и закрутите в них энергию по спирали, чтобы согрелись. Затем ведите энергию обратно вниз до Дворца Спермы (Яичников) и ниже до половых органов. Закрутите в них энергию по спирали, чтобы они стали теплыми (это будет способствовать трансформации сексуальной энергии в жизненную силу). Мысленно направьте смешанные энергии к копчику и крестцу. Почувствуйте, как цзин-ци продолжает свое течение вверх.

Позиция вторая: точка T-11

1. Повторите предыдущие шаги. Далее активизируйте крестцовый и черепной насосы и вытягивайте энергию вверх, пока не доберетесь до точки T-11.

2. Выполните девять сжиманий с девятью глотками воздуха, чтобы поднять цзин-ци из сексуального центра к точке T-11 на позвоночнике. Активизируйте насос T-11, выгибая позвоночник в этой точке наружу.

3. Задержите энергию в этом месте во время выдоха и верните свое внимание к сексуальным органам.

4. Стадия отдыха и обработки. Отдохните и, мысленно впитывая силу земли через ступни ног до промежности, закрутите ее по спирали в пупке, почках и после этого во Дворце Спермы (Яичников) и гениталиях. Мысленно направьте смешанную энергию к копчику и крестцу. Почувствуйте, как цзин-ци продолжает течь вверх.

Позиция третья: точка C-7

1. Повторите предыдущие шаги. Активизируйте крестцовый и черепной насосы, поднимая энергию вверх через точку T-11 до точки C-7.

2. Выполните девять сжиманий с девятью глотками воздуха, чтобы подтянуть цзин-ци из сексуального центра к точке C-7. (Вытолкните C-7 и слегка подтяните назад подбородок, чтобы помочь активизации насоса C-7.)

3. Задержите энергию в этом месте во время выдоха и верните свое внимание к сексуальным органам.

4. Впитайте энергию, как вы это уже делали ранее в стадии отдыха и обработки.

Позиция четвертая: нефритовая подушка - основание черепа

1. Повторите предыдущие шаги. Активизируйте крестцовый и черепной насосы, втягивая энергию через точку С-7, пока не достигнете основания черепа.

2. Прodelайте девять сжиманий с девятью глотками воздуха, чтобы поднять цзин-ци из сексуального центра до основания черепа одновременно с активизацией черепного насоса, опять подтягивая подбородок.

3. Задержите энергию в этом месте во время выдоха и верните свое внимание к сексуальным органам.

4. Впитайте энергию, как в предыдущий раз, в стадии отдыха и обработки.

Позиция пятая: макушка

1. Повторите предыдущие шаги, протягивая энергию вверх через основание черепа, пока не достигнете макушки.

2. Выполните девять сжиманий с девятью глотками воздуха, чтобы вытянуть энергию цзин-ци из сексуального центра до макушки.

3. Проталкивайте шар энергии ци в нижнюю часть живота до промежности, чтобы помочь этой энергии пройти вверх до макушки.

4. Протяните еще больше энергии от гениталий до макушки. Задержитесь в этом месте и крутите в макушке энергию по спирали, пока чувствуете себя вполне комфортно. Можно немного выдохнуть, а затем, если есть необходимость, опять вдохнуть.

5. Продолжайте задерживать дыхание. МУЖЧИНЫ и ЖЕНЩИНЫ: вращайте спираль в макушке 9, 18 или 36 раз в любом направлении, а затем столько же раз в обратном. При этом осознавайте Полярную звезду, созвездие Большой Медведицы и Высшую Силу. Почувствуйте, как эта Сила нисходит через макушку и, соединяясь с активизированной сексуальной энергией, становится источником высшего блаженства.

Сохранение энергии

Закрутите энергию по спирали в головном мозге и прочувствуйте, как головной, спинной мозг и нервы насыщаются этой энергией. Если вы ощущаете избыток горячей энергии в головном мозге, отведите ее в пупок.

Отдых

Почувствуйте теплоту Даньтяня.

Мужчины: накройте пупок обеими ладонями, левая поверх правой. Соберите энергию, мысленно закручивая спирали наружу от пупка 36 раз по часовой стрелке, а затем вовнутрь 24 раза против часовой стрелки.

Женщины: накройте пупок обеими ладонями, правая поверх левой. Соберите энергию, мысленно закручивая спирали наружу от пупка 36 раз против часовой стрелки, а затем вовнутрь 24 раза по часовой стрелке.



Рис. 14 Поместить руки вокруг пупка и собрать Ци.

2. Мягкое запираение энергии

Тот способ запираения энергии, который недавно предложил Учитель Мантэк Чиа, легче, мягче и эффективнее, чем "старый" вариант. Вы так же используете насосы, а в начале занятия сжимаете ступни, ягодицы и кулаки, но более мягко. Дыхание же совершенно иное.

Практика:

1. Согрейте обе кисти растиранием и проделайте массаж яичек (грудей), прикоснитесь к своей чувствительной точке. Отдохните и прочувствуйте возбуждающуюся оргазмическую энергию. Ощутите огонь любви в своем сердце, огонь почек и огонь Даньтяня, а также сексуальную энергию в половых органах. Вознесите огонь почек (Инь) и огонь сердца (Ян) над макушкой и позвольте им соединиться. Позвольте потоку смешанной энергии опуститься в головной мозг, в ваше тело и вернуться к половым органам.

2. Вдохните, выдохните, втяните живот, еще выдохните и толкните вниз диафрагму, еще выдохните и подтяните промежность и анус вверх, к копчику и крестцу. Задержите дыхание. Сделайте небольшой вдох (в процессе занятий вы научитесь "делать вдох без вдыхания"), еще раз вдохните и втяните рот и глаза. Одновременно еще больше подтяните вверх матку (предстательную железу); подогните копчик вперед, тем самым, отогнув крестец назад, и как бы ухватитесь ступнями за землю, сжав кулаки и ягодицы. Всосите энергию земли в крестец. Повторите так восемь раз. Сделайте выдох и задержите энергию в крестце. Постарайтесь использовать как можно меньше силы. Когда вам не удастся задержать дыхание, расслабьтесь или сделайте небольшой выдох. Сделайте небольшой вдох и продолжайте. Всегда держите грудную клетку расслабленной, а диафрагму опущенной.

3. Повторите то же самое, чтобы донести энергию к точке Т-11. Отклоните всю область поясницы и точки Т-11 назад во время "накачивания" энергии в точку Т-11. Прodelайте девять сжиманий.

4. Повторите то же самое, чтобы донести энергию вдоль позвоночника до точки С-7. Опустите грудную клетку, подтяните подбородок и направляйте макушку в небо, когда "накачиваете" энергию в точку С-7. Прodelайте девять сжиманий.

5. Повторите то же самое, чтобы донести энергию вдоль позвоночника до основания черепа. Прodelайте девять сжиманий.

6. Повторите то же самое, чтобы донести энергию до самой макушки. Вместо втягивания рта и глаз сжимайте зубы, надавливайте языком на нёбо, закатывайте глаза и смотрите вверх на макушку. Прodelайте девять сжиманий.

7. Повторите шаги 3 и 4 из первого варианта запираения энергии. Примечание: начав

овладевать запиранием энергии, вы сможете

поднимать сексуальную энергию от половых органов к макушке всего лишь за девять сжиманий.

Оргазмическое вытягивание вверх

В большей степени, чем любая из сексуальных практик, оргазмическое вытягивание вверх создает связь между половыми органами, головным мозгом и другими органами нашего тела. В этой практике вначале, поднимая возбужденную энергию вдоль позвоночника к головному мозгу, вы укрепляете и насыщаете нервную систему и подзаряжаете мозговые клетки. На следующем же этапе вы разносите эту энергию всем органам, железам и костям, всем клеткам вашего тела, чтобы напитать и насытить их и запастись в них энергией. Как уже отмечалось выше, половые органы не могут запастись сексуальную энергию, как и мозг. Только другие органы способны запастись ее.

По мере продолжения занятий головной мозг сможет запастись энергией высших сил. Как в запирании энергии, так и в оргазмическом вытягивании вверх очень важно подтягивать вверх предстательную железу (матку). Это отличное упражнение, чтобы поддерживать здоровье и крепость этих желез. Когда происходит оргазм, и предстательная железа, и матка сжимаются. После некоторой тренировки вы будете приходить в возбуждение, всего лишь сжимая предстательную железу (матку) и касаясь своей чувствительной точки. Эта практика также поможет матке повернуться вверх, и менструация в конце концов прекратится.

Практика

Всегда начинайте с упражнений движения позвоночника. Шея принимает позу журавля или черепахи. Выполните "Дыхание позвоночником". Расслабьтесь, улыбнитесь позвоночнику, почувствуйте, как он теплеет, расслабляется и открывается.

Разотрите кисти рук до ощущения тепла. Как мужчинам, так и женщинам следует массировать груди и соски и чувствовать реакцию половых органов. Проведите медитацию "Девять цветков", как описано в разделе о тестикулярном (яичниковом) дыхании, и отыщите свою чувствительную точку. У многих людей область паха очень чувствительна. Снова согрейте кисти рук растиранием. Затем мужчины массируют яички, а женщины - груди (в другом направлении). Отдохните и почувствуйте возбужденную оргазмическую энергию.

Почувствуйте огонь любви своего сердца, огонь почек и Дантия и сексуальную энергию в половых органах. Почувствуйте испарение вашей сексуальной энергии. Визуализируйте сияние солнца в воде.

Вознесите огонь почек (Инь) и огонь сердца (Ян) над макушкой и позвольте им соединиться. Вы можете представить, что ваш двойник и ваш любимый (любимая), или Бог и Богиня, занимаются любовью над вашей макушкой. Пусть их смешанные сексуальные флюиды прольются в ваш головной мозг, в ваше тело и вернутся к половым органам.

Мы собираемся начать оргазмическое вытягивание вверх, поднимая сексуальную энергию в девяти мягких сжатиях.

- Вдохните, поместите язык на нёбо, подтяните подбородок, сожмите зубы, закатите глаза и похлопайте себя по макушке. Приостановитесь на этом и осознайте свои половые органы, прочувствуйте, что они производят много сексуальной энергии. Позвольте сексуальной энергии испаряться.

- Вдохните еще, выдохните, втяните живот и опустите диафрагму. В это же время подтяните вверх половые органы и, если хотите, закройте нос большим и указательным пальцами. Вы почувствуете всасывание. Всасывайте энергию, направляя ее к копчику и

крестцу. Продолжайте всасывать энергию вдоль позвоночника к макушке.

- Сделайте небольшой выдох, задержите дыхание и всасывайте дальше, всасывайте так, будто вы дышите без вдохов и выдохов, всасывайте до точки C-7, затем до макушки. Похлопайте макушку.

- Всасывайте еще семь раз, пока вся сексуальная энергия не очутится в макушке. Посмотрите на макушку и вращайте энергию по спирали в вашем головном мозге. Почувствуйте, как эта энергия привлекает вашу личную звезду. Почувствуйте, что эта звезда тянет вас вверх. Держите язык на мягкой части нёба, и вы почувствуете всасывание в матке (предстательной железе) и почках - вверх, вдоль позвоночника до самого головного мозга.

- Отдохните, откиньтесь назад, коснитесь своей чувствительной точки. Визуализируйте сливающиеся энергии Инь и Ян или себя самого (саму) и вашего партнера (партнершу) в образе Бога и Богини, занимающихся любовью над вашей макушкой. Пусть их сексуальные флюиды текут в вас, в ваш головной мозг, во все ваше тело.



Рис. 15 Внутренняя Алхимия начинается с Копчика.

- Проведите эту возбужденную сексуальную энергию - очень мягко - через позвоночник к головному мозгу и органам чувств. Почувствуйте "мозговой" и "чувственный" оргазм и ощутите, что половые органы и головной мозг теперь связаны.

Снова почувствуйте вашу возбужденную сексуальную энергию и очень мягко ведите ее к почкам; наполните их энергией. Проведите возбужденную энергию к печени, селезенке и желудку, дальше вверх к легким и сердцу. Почувствуйте, что ваше сердце и ваши половые органы связаны. Соберите возбужденную энергию в сердце.

- Отдохните и спокойно посидите. Пусть энергетический поток течет от копчика и самого головного мозга и от половых органов ко всем остальным внутренним органам.

- Отдохните и позвольте энергии описывать спирали в вашем головном мозге. Наполните свой мозг этой энергией. Вы можете удерживать эту энергию у себя в головном мозге; избыток энергии может опуститься к сердцу и пупку.

- Соберите эту энергию и верните свое внимание к Данитяню.

- Существует много вариантов вытягивания вверх. Важнее всего - всегда держать позвоночник прямо, а крестец немного выгнутым назад: тогда возбужденная сексуальная энергия сможет течь вверх, к макушке.

Если вы проделываете все эти упражнения полностью осознанно, энергия всегда будет оставаться с вами.

Вагинальное и мошоночное сжатие

Мужчины свободно встряхивают яичками. Шея принимает позу журавля. Покачайте позвоночником. Улыбнитесь позвоночнику. Потрите грудную клетку до ощущения в ней расслабленности.

Мужчины и женщины:

- Вдохните, сожмите половые органы и анус, как бы захватите ступнями землю, задержите дыхание и надавите пальцами на низ живота, прямо над лобком.

- Выдохните и направьте энергию дыхания вниз, к матке (яичкам). Задержите дыхание, с большой силой подтяните вверх промежность и еще дальше направьте энергию вниз. Вдохните и сделайте движения телом влево и вправо, как в позе обнимания дерева. Почувствуйте, как яички (яичники) дышат.

- Повторите упражнение, но на этот раз нажмите пальцами на верхнюю часть Даньтяня, вдавливая энергию вниз. Прделайте это несколько раз. Снова сделайте движения телом влево и вправо. Это упражнение можно повторить еще несколько раз.

- Отдохните, улыбнитесь своим половым органам и позвольте энергии подняться до головного мозга и спуститься обратно до пупка. Почувствуйте, как матка, яичники и влагалище (яички и предстательная железа) дышат вместе с вашим мозгом. Почувствуйте их насыщение энергией.

Упражнение с яйцом для женщин

1. Инструмент

Яйца, применяющиеся в этом упражнении, делают из нефрита или обсидиана. Рекомендуется просверлить яйцо (для обсидианового понадобится алмазное сверло), чтобы можно было продеть нитку: Она понадобится для усложненной практики с подниманием груза, а на начальных этапах пригодится, чтобы в случае необходимости извлекать яйцо из влагалища. Яйца из нефрита предпочтительнее, потому что они крепкие, гладкие и не имеют пор. Они и дешевле. Следует избегать использования деревянных, окрашенных или обработанных химическими препаратами яиц.

2. Приготовления к введению яйца

А. Личная гигиена

Для женщин личная гигиена абсолютно необходима. Лучшее время для упражнения с яйцом это утро, предпочтительно после ванны.

Б. Чистота яйца

Чрезвычайно важна чистота яйца. Все яйца необходимо перед первым использованием предварительно прокипятить и обмывать после каждой тренировки. У некоторых женщин бывает аллергия на спирты, поэтому лучше промывать яйцо водой, в которую можно добавить несколько ложек уксуса. После упражнения очищайте яйцо этим же составом.

В. Смазывание

Если предварительный массаж не обеспечит вас достаточно естественной смазкой, перед введением во влагалище полезно смазать яйцо любым нетоксичным маслом или гелем.

3. Упражнение с яйцом: шаг за шагом

А. Подготовка

- Начните в сидячем положении, обнажившись или надев свободные штаны. Нужно

чувствовать твердое давление на влагалище. Для этого сядьте на твердое сиденье или же поместите свернутое полотенце между ног. Если вы обнажены, обязательно воспользуйтесь гигиенической салфеткой для защиты.

- Подтяните среднюю и заднюю части ануса, вытягивая ци вверх через позвоночник. Затем подтяните левую и правую части ануса и подведите ци непосредственно к левому и правому соску.

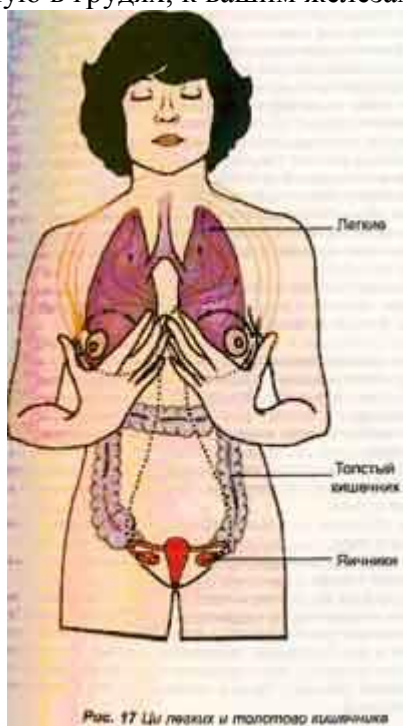
- Согрейте кисти рук растиранием во время вдоха и надавите языком на нёбо. Поместите вторую фалангу среднего пальца каждой руки прямо на сосок соответствующей груди. Поддержите груди снизу ладонями.

Б. Массаж грудей

1. Массаж желез накопленной энергией ци.

Выполняя это упражнение, смешивайте ци грудей с добавочной энергией каждой соответствующей железы или органа, перетягивая ее обратно в груди после того, как активизируется энергия каждого из них. Вернитесь к грудям после каждого из этих шагов. Думайте о грудях как о "котлах" для смешивания ци из органов и желез.

- Тремя средними пальцами каждой руки обводите круги наружу вокруг сосков. А затем - вовнутрь. Правая рука должна двигаться по часовой стрелке, а левая - против, потом наоборот. Направьте ци, накопленную в грудях, к вашим железам.



- Когда клитор уже заряжен, сексуальная энергия волной поднимается к голове и активизирует шишковидное тело прямо под макушкой. Верните свое внимание к грудям.

- Продолжайте массировать и переведите свое внимание к лобной пазухе, которая находится за "третьим глазом". Возможно, вы ощутите давление в голове, когда энергия спускается к лобной пазухе. Верните свое внимание к грудям.

- Проведите активизированную энергию вниз, к щитовидной и парашитовидным железам. Почувствуйте распирание в обеих железах во время их активизации. Верните свое внимание и ци к грудям.

- Продолжайте мягко массировать груди и остановите свое внимание на тимусе, чтобы активизировать его энергию. Верните свое внимание к грудям со смешанной ци. Позвольте

потоку ци спуститься к поджелудочной железе, чтобы активизировать ее. Верните смешанную ци к грудям.

- Активизируйте надпочечники этой энергией и поднимите ее к грудям, чтобы смешать с энергиями всех остальных органов. Такое накопление поможет активизировать ци ваших органов.

2. Массаж органов аккумуляированной Ци

- Опять разотрите ладони до ощущения жара и накройте ими груди. Почувствуйте, как ци из тимуса и грудей активизирует энергию легких. Верните ци в груди.

- Активизируйте энергию сердца накопленной ци и направьте эту энергию в груди.

- Направьте свое внимание на селезенку и позвольте накопленной ци активизировать энергию селезенки. Почувствуйте ци селезенки и направьте ее в груди.

- Теперь направьте ци в почки. Активизируйте энергию почек и направьте ее в груди.

- Направьте ци в печень и активизируйте энергию печени. Втяните энергию печени в груди.

- Положите руки на колени и сосредоточьте свое внимание на грудях. Почувствуйте энергию, которая теперь накопилась в них. Пусть эта энергия распространится в соски, и вы почувствуете легкое теплое покалывание в них. Подождите несколько мгновений, пока энергия груди накопится в сосках, а затем позвольте потоку энергии опуститься прямо в яичники. Сделайте паузу и почувствуйте эту накопленную энергию в яичниках.

Осознайте свое дыхание и сконцентрируйте внимание на яичниках, одновременно дыша прямо в них. Мысленно и легким мышечным сжатием сделайте движения срамными губами влагалища. Почувствуйте пульсацию влагалища: оно открывается и закрывается, как лепестки цветка. Когда энергия усилится, позвольте влагалищу закрыться а затем вытяните эту энергию из обоих яичников и смешайте ее во "Дворце Яичников" (на три дюйма ниже пупка). Слегка прижмите ее, напрягая шейку матки, и сконцентрируйте сексуальную энергию на этой точке.

Примечание: массаж грудей активизирует сексуальную энергию яичников, которая, в свою очередь, активизирует энергию других желез и органов. Такая практика также дает возможность предупредить опухоли груди или избавиться от них. Вы наверняка обнаружите, что эти упражнения укрепляют ваше здоровье и намного увеличивают сексуальность.

В. Массаж яичников

После завершения массажа грудей поместите каждую руку на область соответствующего яичника (на ширину ладони ниже пупка с каждой стороны живота) и массируйте яичники по 36 раз в каждом направлении, как и груди. Если вы должным образом простимулировали груди и клитор, теплые и влажные выделения покажут вам, что тело подготовлено к введению яйца. Ци, которая находится теперь в вашем распоряжении, состоит из энергии органов, желез и сексуального центра.

Г. Введение яйца

1. Введите яйцо во влагалище. После некоторой практики следует увеличивать силу всасывания яйца. Когда яйцо введено, примите позу обнимания дерева (из цигун "Железная рубашка I") или ее вариант: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки держите перед собой под углом 45 градусов, ладони вверх, кулаки сжаты.

- 2.



2. Выделите группы мышц, которые закрывают вход во влагалище, и сожмите их.
3. Медленно и глубоко вдохните в яичники, собирая свою сексуальную энергию. Перенесите ее вниз к матке и клитору и задержите там.
4. Сожмите и так держите нижние, средние и верхние мышцы влагалища, чтобы протолкнуть яйцо во влагалищный канал. Попробуйте проделать сжатие от матки (и мочевого пузыря), очень мягко.
5. Во влагалищном канале есть три отдела. Ваша задача - провести яйцо через все отделы по очереди. Вначале сожмите вход и втяните яйцо в канал.
6. Постепенно сожмите среднюю часть канала и обхватите яйцо так, чтобы увеличение давления позволяло вам свободно перемещать его вверх и вниз.
- 7 Постепенно наращивайте скорость движения вверх и вниз, пока не почувствуете необходимость в отдыхе. Стадия отдыха - важный момент, так как в этой области начинает накапливаться ци. Глубоко вдохните и протяните накопленную энергию в Микрокосмическую Орбиту.
8. При необходимости яйцо следует вывести, сжимая мышцы матки. Поначалу, скорее всего, вам придется для этого садиться на корточки. Попробуйте также поднять одну ногу на низенький стульчик. Если вы пользовались яйцом с прикрепленной ниткой, выведение его наружу не будет представлять трудности, однако вашим внутренним возможностям следует дать развиваться без значительного внешнего вмешательства.
9. Помассируйте промежность и копчик. Массаж после каждого упражнения очень важен для очищения оставшейся энергии: тело должно с легкостью ее поглощать. Мягко похлопайте ладонью по нижней части живота, устраняя излишки энергии из яичников, влагалища, клитора.
10. Отдохните и выполните дважды или трижды Шесть Целительных Звуков, в особенности Звуки Сердца и Легких. Также проведите медитацию "Микрокосмическая Орбита": заставьте громадный запас энергии, который вы успели выработать, циркулировать в собственном теле.

Двойное Совершенствование

Внутренний оргазм происходит тогда, когда мужчина достигает примерно 85% от той стимуляции, которая обычно ведет его к эякуляции. На этой отметке он выходит из влагалища до глубины одного дюйма и практикует Большое Вытягивание, изменяя направление сексуальной энергии вверх. Затем он отдыхает, позволяя своему половому органу успокоиться, по меньшей мере, до 60% от максимального возбуждения, после чего входит опять и начинает поверхностные движения. Мужчинам следует практиковать на глубине примерно в два дюйма, а последовательность толчков должна быть "девять мелких - один глубокий". Другими словами, после девяти проникновений на глубину два дюйма можно произвести одно глубокое проникновение до достижения 85% оргазмической стимуляции (регулярное выполнение более глубоких толчков увеличивает вероятность

"фиаско"). Всегда охлаждайте гениталии перед тем, как вернуться к практике.

Каждый раз, когда мужчина проводит вытягивание своей сексуальной энергии и меняет ее направление вверх, она продолжает увеличиваться до тех пор, пока мужчина не эякулирует. "Долинный оргазм" у женщин более интенсивен, чем у мужчин. Они могут достигать оргазма такой силы, какую только могут вообразить. Женщины теряют не так уж много энергии во время занятий сексом, гораздо меньше, чем во время менструаций, и их энергетические потери легче восстановимы, чем у мужчин. Хотя женщины тоже могут "эякулировать" во время секса, они теряют только жидкость (но не яйцо); мужчины же могут потерять до 200 миллионов сперматозоидов.



Рис. 19 Потоки энергии (долинный) женщины и энергии Инь, Ян в мужчину. (Потоки энергии (горячей) мужской энергии Ян тянут в женщину).



Рис. 20 Вытягивание Инь (и Ян) после занятий любовью

Рис. 21 Точка Энергии Тхен

Женщины могут достичь почти 99% оргазмических ощущений еще до выполнения оргазмического вытягивания и вывода цзин-ци выше в Микрокосмическую Орбиту. Затем они обмениваются этой энергией с органами, отдыхают и начинают снова свой путь к более высокому оргазму. Каждый раз, когда женщина вытягивает свою сексуальную энергию, эта энергия удваивается, утраивается и продолжает приумножаться столь долго, сколько женщине хочется.

В процессе обмена энергиями Инь и Ян мужчине следует первому позволить почерпнуть прохладной женской энергии: это поможет его Вытягиванию Вверх и уменьшит риск эякуляции. После того, как он один раз проведет свою энергию по Микрокосмической Орбите, женщина должна вытянуть горячую мужскую энергию партнера в свою Микрокосмическую Орбиту. Каждый партнер должен концентрироваться на Микрокосмической Орбите другого так, чтобы каждый знал, когда вытянуть энергетический поток.

Когда вы или ваш партнер подходите к оргазму и практикуете соответствующие вытягивания, вы обмениваетесь своими энергиями (Инь и Ян) и ощущаете, как оргазм движется вверх. Каждый из вас помещает ладони на ягодицы партнера, над крестцом.

Почувствуйте, как энергия из кистей рук вашего партнера переходит в ваши ягодицы, помогая вашей собственной сексуальной энергии подняться вверх по позвоночнику. Слегка подтяните половые органы и переднюю часть ануса, затем среднюю и заднюю части ануса, тем самым, вытягивая сексуальную энергию вверх до крестцового насоса. Почувствуйте тепло или покалывание, когда крестцовый насос открывается. Повторите эту последовательность на точке Минмэнь ("точке почек") вашего партнера и на каждой следующей точке движения вверх по позвоночнику. Накройте каждую точку обеими ладонями и практикуйте Оргазмическое и Большое Вытягивание (это поднимет цзин-ци вашего партнера). Перед тем, как покинуть точку Минмэнь, тщательно упакуйте сексуальную энергию вокруг ваших почек. Закончите каждый раунд обменом большого количества Инь и Ян. Таким же образом пройдите через точки Т-11, Т-12, С-7, С-1, "нефритовую подушку" и макушечную точку.

Достигнув высших уровней в работе с сексуальной энергией, очень легко подтяните переднюю, среднюю и заднюю части ануса и мышцы всей нижней части тела, затем вознесите больше ци на верхнюю часть головы. Помогите этому движению, следя глазами и концентрируясь на высшей точке. Вначале вы можете ощутить давление, или у вас может появиться чувство распирания в середине головы. Мыслью, глазами и всеми своими чувствами начните двигать эту энергию по кругу по часовой стрелке, повторив движение 9, 18, 24 или 36 раз. Верните энергию в макушку.

Переполнив эту точку, энергия перельется и устремится вниз, обмывая центры "третьего глаза", горла, сердца, солнечного сплетения и пупка. Каждый раз практикуйте задержку на каждой точке и последовательно двигайтесь вверх от одной точки к другой. Вначале практики не занимайтесь всеми точками за одно занятие. Как только вы почувствуете, что все каналы вашего партнера открыты, вы сможете выбрать подходящие в данный момент точки. Когда ваши Микрокосмические Орбиты полностью открыты и взаимосвязаны, после каждого занятия любовью вы можете обмениваться энергией через глаза, язык, сексуальные органы и передавать ее через Микрокосмическую Орбиту партнера, образуя восьмерку.

При этом две Микрокосмические Орбиты становятся слитые воедино. Чем глубже вы научитесь расслабляться во время обмена Инь и Ян, тем глубже сможете подчинить себя своему партнеру и тем скорее достигнете равновесия полярных сил, необходимого для открытия всех центров. Этот процесс происходит в мгновение ока, но могут понадобиться месяцы и даже годы тонкой настройки энергии между партнерами. Для достижения высших уровней двойного совершенствования нужна твердая решимость: много времени уходит на то, чтобы понять игру тонких сил и очистить более грубые физические и эмоциональные энергии.



Рис. 22 Слитие Микрокосмических Орбит



Рис. 23 Состояние открытости Дверей Делиции на высшей стадии полового возбуждения