

СЪДЪРЖАНИЕ

Важна бележка към читателя / 12

ПРЕДГОВОР / 13

ВЪВЕДЕНИЕ 15



Ч А С Т I

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

1. ДАОИЗЪМ / 25

Дао на философията / 26

Дао на възстановяване на жизнеността / 27

Дао на балансираното хранене / 28

Дао на забравените храни / 29

Дао на лечебното изкуство / 32

Дао на сексуалната мъдрост / 33

Дао на съвършенството / 34

Дао на успеха / 35

2. ТЕОРИЯ НА ЕНЕРГИЯТА / 38

Естеството на енергията / 39

Енергия и човешко тяло / 42

3. ТЕОРИЯ НА ЦИРКУЛАЦИЯТА / 48

4. ТЕОРИЯ НА СЕДЕМТЕ ЖЛЕЗИ / 53

5. ТЕОРИЯТА ЗА НЕРВИТЕ / 60



Ч А С Т И

ЖИВОТ С ЦЯЛОТО ТЯЛО

- 6. ВЪТРЕШНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ / 65
 - Теорията на петте елемента / 68
 - Петте упражнения на животните / 72
 - Осем ориентиранни упражнения / 85
 - Дванадесетте зодиакални упражнения / 92
 - Дванадесет упражнения за нервите / 103
 - Упражнение на елена за мъже / 111
 - Указания към Упражнението на елена за мъже / 115
 - Упражнение на елена за жени / 121
 - Указания към Упражнението на елена за жени / 125
 - Упражнението на елена в легнало положение / 130
 - Упражнение на жерава / 132
 - Указания към Упражнението на жерава / 136
 - Изправен жерав / 139
 - Упражнение за разтъриване на корема / 140
 - Упражнение за слънчевия сплит / 148
 - Упражнение на костенурката / 158
 - Указания към Упражнението на костенурката / 160
 - Комбиниране на упражненията елен жерав и костенурка / 162
 - Седнало положение / 164
 - Изправено положение / 166
 - Ходене / 166
 - Поза за спане / 167
 - Упражнение за масажиране на главата / 168
 - Упражнения за очите / 169

Упражнение за носа / 175
Упражнение за ушите
или „биене на небесния барабан“ / 177
Упражнения за устата / 179
Упражнение за езика и слюнката / 179
Упражнение за притискане на венците / 181
Упражнение с тракане на зъби / 182
Упражнение за разтъриване на лицето / 183
Упражнение за щитовидната жлеза / 183
Техники за облекчаване на болката / 184
Упражнения за китките, ръцете и торса / 186
Упражнение за натиск с ръката и китката / 186
Упражнение за ръката и китката / 187
Упражнение за белите гробове / 189
Упражнения за сърцето / 192
Упражнение за зареждане на сърцето с енергия / 193
Укрепване на нервите на сърцето / 195
Упражнение за лекуване на сърцето / 195
Упражнение за укрепване на коремната област / 197
Упражнение за намаляване на теглото / 198
Упражнение за лекуване на стомаха / 201
Упражнение за черния гроб / 202
Упражнение за бъбреците / 205
Упражнение за долната част на гърба / 206
Упражнение за преклонение пред слънцето / 208
Упражнение за долната част на тялото
и половите жлези / 209
Раздвижване на пръстите на краката
и протягане на тялото / 211
Отпускане на вътрешните органи / 213
Разтъриване на ръцете и краката:
масажиране на меридианите / 215



Ч А С Т ІІІ

ПО-ВЪЗВИШЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

7. ДАОИСТКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА МЕДИТАЦИЯ,
СЪЗЕРЦАНИЕ И ДИШАНЕ / 227
Медитация върху меридианите / 229
Упражнение за медитация и съзерцание / 238
Медитация върху Полярната звезда / 239
Съзерцаване на свещ,
на слънчевата и лунната светлина / 241
Упражнения за съсредоточаване / 242
Упражнения за дишане / 246
Обратен жерав І / 247
Обратен жерав ІІ / 249
Дишане с костите / 251
Дихателни упражнения за отпускане
и зареждане с енергия / 252
Упражнения за пречистване на мозъка / 254
Пречистване на мозъка І / 255
Пречистване на мозъка ІІ / 258
8. „БЕЗСМЪРТНО ДИШАНЕ“ –
МАЛЪК И ГОЛЯМ НЕБЕСЕН ЦИКЪЛ / 260
Малък небесен цикъл / 263
Голям небесен цикъл / 265



Ч А С Т ІV

НОВО НАЧАЛО: ОТКРИВАНЕ И РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

9. ДАОИСТКИ ПРЕДПИСАНИЯ ЗА ЛЕЧЕНИЕ / 271
ЗАКЛЮЧЕНИЕ / 285

Важна бележка към читателя

Тази книга беше написана единствено, за да представи вътрешните упражнения на даоизма и е израз на добра воля. Тъй като някои упражнения, специални методи и учения, които се разглеждат в нея, могат да изглеждат нови за някои човешки общности и тъй като човешките същества са сложно устроени, с нежна конструкция и всеки човек е различен, моля ви в интерес на вашето здраве да се консултирате с лекар, преди да използвате, на практика каквото и да било от съдържащото се в тази книга.

Авторът и издателят изрично отхвърлят всяка отговорност, свързана с каквито и да били щети или риск в резултат от използването или прилагането на описаните тук техники и упражнения.

ВЪВЕДЕНИЕ

За да поддържаме, подхранваме, възстановяваме и продължаваме живота си, ние удовлетворяваме две основни физически нужди:

1. Консумация (хранене, пиене и т.н.)
2. Движение
 - а. Движение на ума (мислене)
 - б. Движение на тялото (дишане и други функции на вътрешните органи и крайниците)
 - в. Секс

Животът ще се прекрати, ако някое от тези две основни условия не е удовлетворено изцяло или по подходящ начин. Без приемане на хранителни вещества, животът ни вероятно ще спре в рамките на десет дни. Без *правилна* консумация на хранителни вещества, животът ще бъде по-кратък. Без движение тялото ще атрофира. Без *правилно* движение тялото ще отслабне. Като са имали предвид това съображение, древните даоисти са създали даоистката практика за възстановяване на жизнеността, философията и метода на мислене, дишане и движение.

Даоистката практика на възстановяване на жизнеността е система от голям брой умствени и физически движения, наречени вътрешни упражнения. Вътрешните упражнения лекуват и възстановяват енергията на

вътрешните органи. Те са ключ към младостта, имунитета спрямо болестите и истинското здраве, като постигат това чрез отпускане на тялото, постепеност, спокойствие, точност, естественост и акцентирание върху вътрешното състояние.

В това отношение вътрешните упражнения се различават съществено от външните физически упражнения. Външните упражнения като футбол, бокс, гимнастика, вдигане на тежести и бойни изкуства могат да доведат до привлекателна на външен вид фигура и често постигат това чрез изчерпване на енергията от вътрешните органи, с което предизвикват не само различни болести, но и преждевременно остаряване. Умората, стресът, разтягането, болката и изкривяванията, свързани с външните упражнения, нарушават деликатните функции на органите. Тъй като именно вътрешните органи са отговорни за възстановителните процеси в тялото и защитата против факторите, предизвикващи заболявания, нарушаването на функциите им намалява способността на организма да заменя старите или изхабени клетки и да се бори с микробите и вирусите. Вътрешните органи правят това, което развитите мускули не могат: предпазват тялото от старостта и болестите. Вътрешните упражнения, на свой ред, предпазват, лекуват и укрепват органите. А когато вътрешните органи са здрави, съвсем естествено следва приятна на външен вид фигура.

Създателят на тази система от движения е Жълтият император, който е и баща на даоизма – науката и философията за живота и дълголетието. Даденото от него оригинално, непреведено име за даоистката практика на възстановяване на жизнеността е *Ян-шън шу*. Този термин може да се дефинира като постигане на

щастлив, здрав и дълъг живот чрез използване на умствени и физически движения за предотвратяване и лекуване на всички заболявания, за обръщане на процеса на стареене и подобряване на всички функции на тялото.

Даоистката практика на възстановяване на жизнеността има шест хилядигодишна история, изпълнена с успехи. След като осъзнал нейния огромен медицински потенциал, Жълтият император дал за *Дао на възстановяване на жизнеността* името „Най-висшата терапия“. Лао-дзъ в „Дао-дъ гзин“ я е нарекъл „Най-добрият терапевтичен метод за поддържане и продължаване на живота“.*

Огромен е броят на преданите и верни последователи на тази терапия. Тя е била ефикасна дори когато са били използвани отделно части от обширните ѝ учения.

Съществуват много версии на *Дао на възстановяване на жизнеността*, като всяка от тях има подходящи описателни имена. Тези имена обаче не отразяват истинския му смисъл и функции. Една версия е Дао ин, което означава използване на мисълта, помощни средства и определени движения на тялото за насочване на потока енергия, с цел да се лекуват всякакви заболявания. Днес тази версия на *Дао на възстановяване на жизнеността* е изключително популярна в Япония. До-ин, както се нарича в Япония, се изучава в до-ин клубове, организирани във всеки град, село и квартал. Членовете на клуба се срещат един или няколко пъти седмично, за да си помагат и да се поощряват в практикуването на избрани методи от до-ин, за да предотвратяват и леку-

* Подобен текст в известната днес версия на „Дао-дъ гзин“ не съществува. Жълтият император Хуан-ди е една от множеството легендарни фигури на китайската древност. – Б. конс.

ват болестите. Формата на *Дао на възстановяване на жизнеността*, популярна в Китай, е цигун, наричана също ней-гун. Терминът цигун се превежда като *Упражнения за дишане или за засилване на енергията*. Терминът ней-гун означава вътрешни упражнения.

В Китай д-р Бао Линг е провел научно изследване на базата на цигун. Статията му, публикувана в „Гуолин Рискърч Рипорт“, се основава върху 2 873 пациенти с рак в последна фаза. Те участвали в експеримент, при който за лекуването им е използвана терапия цигун. За шест месеца около 12% от пациентите били излекувани, а в състоянието на около 47% се наблюдавало значително подобрение. Около 41% не са показали подобрение. Друг експеримент, в който участвали ученици, бил проведен, за да се изпробва една част от цигун – упражнения за очите. Изпълнението им било съпроводено с музика и указания, съобщавани по високоговорител. В резултат на упражненията далекогледството, късогледството и други проблеми с очите станали рядкост. Други експерименти, проведени на основата на терапията цигун, показали изключителната ѝ и бърза ефикасност спрямо алергии на синусите, хемороиди, проблеми с простатата и стареене. Терапията цигун има превес над други видове лечения като химиотерапия, хирургия и акупунктура в болниците, клиниките и здравните учреждения в Китай. Установено е, че нейната ефикасност се дължи на способността ѝ да лекува и *предотвратява* болестите.

В САЩ д-р Сесилия Розенфелд провела научно изследване върху вътрешните упражнения. След като ги практикувала и изпитала незабавно подобрение на здравето си, д-р Розенфелд решила да предпише тези упражнения на своите пациенти. На нейните пациенти били пре-

подавани вътрешните упражнения и за около една седмица близо 80% от тях показали положителни резултати. След това били наети осем медицински сестри, те овладели вътрешните упражнения и им било показано как да инструктират и контролират пациентите. Пациентите били прегледани, били им предписани конкретни вътрешни упражнения и на всяка сестра били зачислени по няколко пациента. Повечето пациенти съобщили, че са почувствали незабавно подобрене на състоянието си, без да изпитват болка или дискомфорт, а самите сестри заявили, че след изпълнение и демонстриране на упражненията в продължение на един ден, усещат прилив на неограничена енергия. Както обяснява една от сестрите: „Преди животът на сестрата беше тежък. Всеки ден виждахме единствено болести, страдание, болка и смърт. Чувахме само оплаквания. Пациентите никога не се обръщаха към нас с думите: „Виждате ли прекрасен ден е днес“. След осем часа работа на крак се чувствахме като на прага на смъртта. Сега обаче, откакто започнахме да използваме тези упражнения – по сто пъти на ден – в края на деня чувстваме, че сме готови да скачаме до небесата! Имаме толкова много енергия, че не ни съдържа!“

В резултат на това изследване вътрешните упражнения станаха предмет на обучение в много университети, колежи, медицински школи, болници, те се преподават и на обикновените хора.

На какво се основават тези чудотворни резултати?

Предотвратяването – важен принцип *на Дао на възстановяване на жизнеността* – е един от ключовете за ефикасност на вътрешните упражнения: ако не се развият дребни смущения, няма да се появят и сериозни здравословни проблеми, а като не се появят сериозни

здравословни проблеми, ние няма да умрем. Така че главната цел на *Дао на възстановяване на жизнеността* е да помогне на хората да увеличат продължителността на живота си.

Дао на възстановяване на жизнеността не е спорт. Учението няма за цел да предизвика състезание и усиленни движения, да увеличи стреса или напрежението, да изчерпи енергията, или с други думи, да намали продължителността на живота. То не е и вид бойно изкуство. За разлика от *кунгфу*, карате и други, тази практика не изисква енергични движения или напрежение. Въпреки че движенията в тай-гзи-цюан изглеждат бавни, те всъщност предизвикват напрежение, тъй като първоначално системата тай-гзи-цюан е била предназначена за използване в битки. Един аспект на тай-гзи-цюан обаче – единството на ума и тялото – е подобен на този на *Дао на възстановяване на жизнеността*. Освен това *Дао на възстановяване на жизнеността* не е и хата йога, тъй като не натоварва тялото с поредица от усукващи, накланящи или разтеглящи пози и движения. И накрая, *Дао на възстановяване на жизнеността* не е вид медитация, защото целта на най-популярните форми на медитация е да „опразнят“ ума – да го направят неактивен. Умът не може да се опразни, защото самото действие – да го накараш да го направи – представлява активизиране.

В *Дао на възстановяване на жизнеността* ударението се поставя на вътрешното, а не на външното развитие. В началото *Дао на възстановяване на жизнеността* изисква физическо движение, но когато постепенно изпълнението се усъвършенства, концентрацията върху физическото движение намалява, а концентрацията върху вътрешното движение нараства. Човек ще бъде

неподвижен външно, но жизнен и активен вътрешно. Всички методи, които не съответстват на тези принципи, не са *Дао на възстановяване на жизнеността*.

Силата на *Дао на възстановяване на жизнеността* се крие също и в неговата гъвкавост. Всеки, независимо от възрастта или здравословното си състояние, може да изпълнява упражненията по свой избор винаги и навсякъде. Не са нужни уреди. Най-основният метаболичен процес – дишането – може да бъде трансформиран чрез подходящи методи на *Дао на възстановяване на жизнеността* в могъща терапия. Осъзнатите движения на ума и тялото са също потенциални форми на терапия.

От искреното и безкористно прилагане на всяко от упражненията толкова бързо се жънат обнадеждаващи положителни резултати, че те са достатъчни, за да ни вдъхнат ентузиазъм, който сам по себе си ще ни отведе по-напред по пътя на по-пълното разбиране, дълъг живот и духовно развитие.

Когато правите външни упражнения, трябва да правите и вътрешни упражнения.

Когато правите вътрешни упражнения, можете да забравите да правите външни упражнения.