СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности 7

Введение 9

Часть первая. Основания практики 13

Цель — хорошее здоровье и долгая жизнь 14
Ци, Первое Сокровище: регулирование дыхания 23
Цзин, Второе Сокровище: регулирование тела 25
Шэнь, Третье Сокровище: Регулирование Сознания 30

Часть вторая. Практика 35

Сто дней для здоровья и долголетия 36

Первая неделя 41

Регулирование Дыхания: первая неделя 43
Первый Целительный Звук: Звук Легких 44
Регулирование Тела: даосский Омолаживающий Самомассаж 47
Регулирование Тела: Бадуаньцзинь 53
Сидение и Успокоение Сознания: часть первая 58

Вторая неделя 60

Второй Целительный Звук: Звук Почек 63
Даосский Омолаживающий Самомассаж 66
Бадуаньцзинь: Третий и Четвертый Куски 70
Сидение и Успокоение Сознания: часть вторая 72

Третья неделя 74

Третий Целительный Звук: Звук Печени 74
Даосский Омолаживающий Самомассаж: глаза 77
Сексуальное Гунфу 81
Бадуаньцзинь:
Пятый и Шестой Куски 86
Улыбка Глазами 88

Четвертая неделя 91

Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Первая 91
Четвертый Целительный Звук: Звук Сердца 92
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Язык 95
Сексуальное Гунфу: Гунфу Языка 96
Бадуаньцзинь: Куски Седьмой и Восьмой 98
Разогревание Печи 100

Пятая неделя 104

Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Вторая 104
Пятый Целительный Звук: Звук Селезенки 105
Даосский Омолаживающий Самомассаж 107
Массаж, делающий рот более красивым 107
Сексуальное Гунфу 112
Внутренняя Улыбка: Передняя Линия 113

Шестая неделя 117

Сила Промежности и Сексуальное Гунфу 117
Шестой Целительный Звук: Звук Тройного Обогревателя 118
Даосский Омолаживающий Самомассаж: шея и горло 120
Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Первая 123

Внутренняя Улыбка: средняя линия 127

Седьмая неделя 130

Даосский Омолаживающий Самомассаж: Дыхание Позвоночным Столбом 134
Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Вторая 135
Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Первая 138
Внутренняя Улыбка: Задняя Линия 142

Восьмая неделя 145

Дыхание Даньтянь 145
Даосский Омолаживающий Самомассаж 146
Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Третья 147
Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Вторая 151
Микрокосмическая Орбита: Часть Первая 152

Девятая неделя 156

Обратное Дыхание 156
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Брюшной Массаж 157
Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Четвертая 159
Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Третья 162
Микрокосмическая Орбита: Часть Вторая 165

Десятая неделя 167

Дыхание Стоп 167
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Постукивание по Ногам для Выведения Токсинов . 168
Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание: Часть Четвертая 175
Микрокосмическая Орбита: Часть Третья 176

Одиннадцатая неделя 178

Дыхание Цзичжун 178
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Массаж Солнечного Сплетения 179
Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Пятая 183
Микрокосмическая Орбита: Часть Четвертая 189

Двенадцатая неделя 192

Дыхание Управляющего Канала 192
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Постукивание По Рукам Для Выведения Токсинов 194
Сексуальное Гунфу: Сжимание Мошонки и Яичников 199
Микрокосмическая Орбита: Часть Пятая 202

Тринадцатая неделя 207

Дыхание Функционального Канала 207
Даосский Омолаживающий Самомассаж: Массаж Грудины 209
Сексуальное Гунфу: Силовой Замок 215
Микрокосмическая Орбита: Часть Шестая 218

Четырнадцатая неделя 222

Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки 222
Даосский Омолаживающий Самомассаж 224
Сексуальное Гунфу: Двойное Совершенствование 227
Открывание Золотого Цветка 234

Заключение 237

Библиография книг на английском языке 239

Благодарности

Автор выражает благодарность Мантэку Чиа, без помощи которого эта книга не могла бы появиться на свет. Большая часть материалов «*Сто дней для здоровья и долголетия*» — плод моего пятнадцатилетнего общения с Мастером Чиа в качестве его ученика, затем инструктора, а потом и старшего инструктора Исцеляющего Дао.

Я благодарю «Healing Tao Books» и Хуана Ли за разрешение воспроизвести его многочисленные иллюстрации в этой книге.

Хочу также сказать спасибо издательству «Aurora Press», опубликовавшему первые две книги Мантэка Чиа: «*Дао — пробуждение света*» и «*Даосские секреты любви: Сексуальные секреты, которые следует знать каждому мужчине*». Многое из устных наставлений, которые я получил непосредственно от Мастера Чиа, впоследствии вошло в эти книги.

Я благодарю Мастера Юнь Сянцзэна, предоставившего мне точную общую картину цигун, как он практикуется в настоящее время в Китае.

Благодарю авторов всех книг, перечисленных в библиографии. Каждая из этих работ продвигала вперед мое понимание Дао.

В книге «*Сто дней для здоровья и долголетия*» я постарался как можно лучше и точнее описать цигун и другие практики даосов. Способ подачи материала придуман исключительно мною самим, и я несу всю полноту ответственности за его эффективность.

Посвящается:
Фу Си,
Рихарду Вильгельму
и
Маленькой Лисе

道

«Магическое заклинание для дальнего путешествия»