

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе. Мастер Мантэк Чиа	11
Благодарности	14
Слова предостережения	17
Введение. Утонченное могущество. Уравновешенная сила, гибкость, внутренняя энергия. Ли Холден	18
Предисловие. Поэзия движений. Деннис Хантингтон	20
Часть I. Сведения общего характера	25
Глава 1. Человек, природа, Вселенная и До-Ин	26
1.1. До-Ин означает «направлять энергию»	29
1.2. И	30
1.3. Инь-Ян	31
1.4. Растяжение	32
1.5. Меридианы Инь и Ян	33
1.6. Позы, движения и Ци	33
Глава 2. История До-Ин	35
2.1. Долгая история обеспечения здоровья, предупреждения болезней и достижения долголетия	36
2.2. Животные и До-Ин	38
Глава 3. До-Ин	41
Международное Исцеляющее Дао	41
3.1. До-Ин: неотъемлемая часть полной даосской практики	42
3.2. Принципы До-Ин	43
3.3. До-Ин и медитация	45
Глава 4. В центре внимания физические элементы	47
4.1. Сухожилия	47
4.2. Строение Даньтяня	49
4.3. Поясничная мышца: задняя стенка Даньтяня	50
4.4. Диафрагма	58

Глава 5. Сознание Даньтяня: Второй мозг	61
5.1. Личное раскрытие	61
5.2. Практика	67
Часть II. Упражнения	71
Упражнения До-Ин	72
Подготовка	72
Общие указания	73
Глава 6: Комплекс 1. Создание фундамента: сознательное дыхание, уравнивание энергии, приведение в надлежащее состояние позвоночника и поясничной мышцы	75
6.1. Полное дыхание тела	76
6.2. Река течет в долину	85
6.3. Вода поднимается, огонь опускается	87
Часть I: Активизация Бурлящих родников	88
Часть II: Активизация точек перикарда Лаогун	88
6.4. Медитация Лотоса	91
Энергетическая медитация лотоса	91
6.5. Обезьяна отдыхает с поднятыми в воздух коленями	93
6.6. Крокодил поднимает голову	94
6.7. Обезьяна сжимает колени	96
6.8. Обезьяна расталкивает колени	97
6.9. Обезьяна «молится» локтями	100
6.10. Поза, противоположная «Молитве локтей»: Сжатие коленей	101
6.11. Скручивание тела подобно змее	102
6.12. Обезьяна колышет ногами	103
Глава 7. Комплекс 2. Дальнейшее приведение в порядок позвоночника и поясничной мышцы, смеющаяся лимфа и сила круговой мышцы . .	105
7.1. Натягивание лука	106
Часть I. УРАВНОВЕШЕННЫЙ ЛУК: Удерживайте поясничную мышцу и мышцы живота в равновесии	106
Часть II. ПОЛНЫЙ ЛУК: Поднимитесь выше, балансируя на ягодицах, и высуньте язык	107
7.2. Гора поднимается из моря	108
7.3. Сверчок отдыхает на цветке	109
7.4. Змея поворачивается к Точке крыла	111
7.5. Ребенок играет и смеется	113
7.6. Ласточка расправляет свои перышки	114
7.7. Обезьяна обнимает колени	116
7.7.1. Описание	116
7.7.2. Часть I. Развитие чувствительности сфинктера, силы, равновесия и координации	121

7.7.3. Часть II. Держа руками колени, крепко их обнимите. Не поднимайте колени выше, чем в упражнении 6.7. «Обезьяна обнимает колени»	124
Глава 8. Комплекс 3. Дух влюбленной кобры: И	126
8.1. Дельфин поднимает хвост	127
8.2. Полет во сне	128
8.3. Любовный ритуал кобры	129
8.3.1. Описание	129
Примечательные особенности «Влюбленной кобры»:	129
8.3.2. Часть I. «Простой» любовный ритуал кобры	130
8.3.3. Часть II. «Основной» любовный ритуал кобры	133
8.3.4. Часть III. «Причудливый» любовный ритуал кобры	139
8.3.5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Суть «Ритуала»: внутренний расцвет	141
Открытие позвоночника	144
8.4. Павлин смотрит на свой хвост	145
8.5. Обезьяна поворачивает позвоночник к ноге наружу	149
8.6. Обезьяна поворачивает позвоночник к ноге внутрь	153
Глава 9. Комплекс 4. Открытие меридианов, удаление блокировок	
Ци в брюшной полости, увеличение содержания кислорода в теле . .	155
9.1. Обезьяна гладит живот и руки	156
9.2. Обезьяна чистится от подошв до макушки, потом чистит спину	159
9.3. Обезьяна соединяет Бурлящие родники с почками	161
9.4. Гребля на лодке	163
9.5. Обезьяна прогибает спину подобно кобре	164
Часть 1. Подъем с коврика	164
Часть 2. Подъем с поднятых пяток	164
Часть 3. Подъем с колен, плоские перевернутые стопы на коврике	165
9.6. Дыхание пустой силы	167
9.6.1. Функция ДПС	168
9.6.2. Метод	170
9.6.3. Часть I. Основное ДПС и упражнения ОКРУГЛЕННЫЙ РОТ, ПЕРЕКАТЫВАНИЕ ШАРА и ВЫДВИНУТАЯ ЧЕЛЮСТЬ	170
Упражнение 1. ОКРУГЛЕННЫЙ РОТ	171
Упражнение 2. Выдвинутая челюсть	176
Упражнение 3. Усовершенствование — опустившись на колени, сидеть на поднятых пятках	177
9.6.4. Часть II. «Дыхание пустой силы» в сочетании с До-Ин	178
9.6.5. Варианты ДПС для упражнений До-Ин	179
9.7. Тигр, отдыхающий в тени	180
9.8. Приседающая обезьяна	181
9.9. Змея, показывающаяся из кустов	181
9.10. Гигантская черепаха, входящая в пещеру	182
9.11. Черепаха, появляющаяся из моря	184

Глава 10. Комплекс 5. Прямизна в кривой	186
10.1. Фазан открывает крылья	187
10.1.1. Скручивание большого пальца с использованием противодействующей силы	187
10.1.2. Скручивание мизинца с использованием противодействующей силы	189
10.1.3. Основное упражнение: фазан расправляет крылья	190
Варианты: короткие версии «Фазана, расправляющего крылья»	195
10.2. Дракон вытягивает хвост, когти в сторону	197
10.3. Дракон вытягивает хвост, когти кверху	200
10.4. Дракон вытягивает хвост, когти в обе стороны	201
10.5. Дракон вытягивает хвост, когти вперед	203
10.6. Натяжение лука и испускание стрелы	204
10.7. Бамбук, раскачивающийся на ветру	208
10.8. Повернитесь и откройте Врата Жизни	210
10.9. Колибри	211
10.10. Медведь растягивает спину	213
10.11. Змея обвивается вокруг дерева	214
10.12. Плывущий дракон	216
Инструкции	217
Глава 11. Заключительная Инь-медитация	220
11.1. Тело, исполненное энергии, чувствует себя фантастически	220
11.2. Объединенные усилия достигают кульминации в Инь-медитации	221
11.3. Краткие инструкции по Инь-медитации после практики До-Ин	225
Литература	227
Приложение. Меридианы	228
Двенадцать каналов	228
Легкие	228
Толстый кишечник	228
Желудок	229
Селезенка	229
Сердце	230
Тонкий кишечник	230
Мочевой пузырь	231
Перикард	231
Почки	232
Тройной обогреватель	232
Канал желчного пузыря	233
Печень	233
Другие книги Мантэка Чиа на русском языке	234