

## Цигун тред представляет

<a href="#">Традиционные даосские практики</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Просто цигун</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Ещё не алхимия, но уже и не цигун</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Алхимия</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Классические тексты даосизма</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Внутренние стили ушу</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Тайцзицюань</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Багуачжан</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Синьйицюань</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Люхэбафацюань(Лю Хэ Ба Фа)</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Между даосизмом и неодаосизмом</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Неодаосизм</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Система Ментека Чиа (Целительное дао)</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Чжун Юань Цигун</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Прочий неодаосизм</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Ссылки</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">FAQ</a>	<a href="#">5</a>



*Цели даосских систем: здоровье, долголетие, бессмертие.*

## **Традиционные даосские практики**

Начинать следует с цигуна. «Богачихин М.М., Цигун. История, теория, практика» +упариваемую любую понравившуюся систему. Читаем так же Трактат Желтого Императора о внутреннем (теория традиционной китайской медицины).

### ***Просто цигун***

Ден Мин Дао - Воин на пути Знания.

Юу Гонбао - Иллюстрированный китайский цигун (есть элементы алхимии)

Ли Гунчен - Система практик мастерства вскармливания жизни (Цигун плавление ещё не алхимия, но близок).

Чжичжун Бянь - Секреты молодости и долголетия.

Чжичжун Бянь - Даосская гимнастика.

Ян Цзюньмин - Изменение мышц и сухожилий. Промывание костного и головного мозга (Переведены трактаты Бодхидхармы. Сложная система, прокачивает тело на 100%, требует ~15 лет ежедневной двухчасовой практики минимум. Прекрасно дополняет алхимию, но тогда в ней некоторые элементы заменяются алхимическими(сами разберётесь какие)).

Маслов А.А. – «Гимнастика Бодхидхармы» (Может идти в дополнение к предыдущему пункту, может практиковаться самостоятельно, версия easy)

Ба Дуань Цзин - Восемь отрезков парчи (по комплексу много материалов, выбирайте сами [http://www.youtube.com/watch?v=6Zn\\_d2D15Q4](http://www.youtube.com/watch?v=6Zn_d2D15Q4) <https://www.youtube.com/watch?v=SKjlb59mg38> <https://www.youtube.com/watch?v=Uktd-0P9GP8> – видео).

Чань-ми-гун цигун (Та же система, но худшее описание → Череватский Даниил, Роттер Михаил -«Нечаянный Ци-Гун» )

### ***Ещё не алхимия, но уже и не цигун***

Даосский нэйгун. Древние китайские методы работы с энергетическим телом Лю Стивен, Бланк Джонатан – «Секреты Врат Дракона. Даосская алхимия бессмертия» (не смотря на название содержит только подготовительные этапы алхимии, модификация школы Лунмэньпай (龙门派) )

Когда с цигуном освоились достаточно можно перейти к алхимии.

Здесь всё сложнее. Читаем «Торчинов Е.А. Даосизм.» Определяемся с системой, и практикуем.

### ***Алхимия***

**Теория (разные секты - разные системы, выбирай по нраву)**

Учение о Дао в изложении Чжунли и Люя

Чжан Бо-Дуань, Лю И-Мин - Раскрытие секретов даосской алхимии

Торчинов Е.А. - Путь золота и киновари

Гэ Хун – Баопу-цзы

#### **Практика**

Лин Бао Би Фа

Богачихин М.М. - Внутренние практики в буддизме и даосизме.

Чудесная Формула 16-ти иероглифов Совершенного Ли.

Патриарх Люй. Надпись в сто иероглифов.

Даосская йога. История, теория, практика.

Лу Куань Юй -Даосская йога. Алхимия и бессмертие.

Собрание истинных записей бессмертных с гор Сишань.

Тайна золотого цветка (есть разные варианты перевода, выбирай внимательно).

### *Классические тексты даосизма*

ДАО-ДЭ ЦЗИН (в переводе В. В. Малявина, или И. С. Лисевича, или Маслова А.А, другие не точные, оставлены куски текста).

Чжуан цзы.

Гуань инь цзы.

## **Внутренние стили ушу**

*Задействуют теорию цигун, могут быть полезны для здоровья. Обычно в даосских школах изучение цигуна/алхимии шло параллельно с изучением БИ*

### *Тайцзицюань*

Гу Люсинь - Тайцзи-цюань. Стиль чэнь

Ван Юн Цюань - Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян

Ян Цзюньмин - Тайцзи - теория и боевая сила

Ян Цзюньмин - Тайцзи-цюань. Классический стиль Ян. Полная форма и цигун

### *Багуачжан*

Ди Гоюн - Багуачжан (Книга + DVD)

Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин, Эмэйская школа багуа-чжан. Теория и практика

### *Синьцицюань*

Ди Гоюн - Синьцицюань

Ян Цзюньмин - Синьци-цюань. Теория и практика

### *Люхэбафацюань(Лю Хэ Ба Фа)*

Основан на той же теории что и предыдущие три, однако имеет выраженную алхимическую направленность. Интересно так же то что его создатель (Чэнь Туань) **прожил 118 лет**. Русскоязычных книг нет.

*Есть фильмы (англоязычные в своем большинстве)*

Лю хэ ба фа от Хэлен Лян / Liuhe Bafa - Helen Liang

LiuHeBaFa (Water Boxing) мастер Liu Xiao Ling

Liu He Ba Fa Quan

Хуа Юэ Син И Мен (Лю Хэ Ба Фа)

*Также гуглить по запросам:*

六合八法拳

水拳

Liuhebafa

Liu He Ba Fa

Water Boxing

*Есть сайты:*

<http://www.liuhebafachuan.com/> Русскоязычный раздел мертв.

<http://www.liuhopafa.com/>

## **Между даосизмом и неодаосизмом**

*Учение Шоу Дао*

**Медведев Александр Николаевич** – основатель, его книги:

Кунг-фу - школа бессмертия

Тайные кланы, язычество и рукопашный бой

Тайное учение даосских воинов

## Неодаосизм

Для тех кто традицию шлет куда подальше, и считает что практику можно облегчить, урезать, линия передачи не важна (за мастера в Китае считаю только тех, кто получил **изуственную** передачу от предыдущего поколения мастеров(Обратите в некоторых текстах по БИ на то как мусолится история стиля. Особенно у Ян Цзюньмина в книге «Эмэйская школа багуа-чжан. Теория и практика»)).

### *Система Мантека Чиа (Целительное дао)*

Переименованные практики школы Лунмэньпай

#### По хорошему надо начать с:

Мантек Чиа «Космические Звуки. Звуки, которые лечат»

Мантек Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию»  
для новичков(Необязательно)

Дальше идет малый небесный круг(орбита) в связке с даньтянь цигун.  
«Даньтянь Цигун - Пустая сила, Энергия промежности и Второй Мозг»

Мантек Чиа «Три Даньтяня в Шести Направлениях»

Мантек Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию»(Мко онли)

Если собираешься исцелять себя и других:

Мантэк Чиа «Пробуждение целительной энергии Дао»

#### Дальнейшая прокачка зависит от того какие навыки желаете развить

Я хочу быть неубиваемым, что надо для этого?

Упарывай железную рубашку + нижний даньтянь.

Мантэк Чиа «Цигун - Железная Рубашка»+Мантэк Чиа «Даньтянь Цигун - Пустая сила, Энергия промежности и Второй Мозг»

Я хочу стреляться энергией из ладоней что делать?

Упарывай железную рубашку + нижний даньтянь.Отработка ударов ладонью с открытием канала на ладони.

Мантэк Чиа «Даньтянь Цигун - Пустая сила, Энергия промежности и Второй Мозг»

Я хочу лечить людей.

Три даньтяня + рука будды(Лечение руками)/Косм. целительство (для лечения на расстоянии).

Мантек Чиа «Три Даньтяня в Шести Направлениях»+видео семинар.

Хочу третий глаз!

Три даньтяня + третий глаз.

Мантек Чиа «Три Даньтяня в Шести Направлениях»+видео семинар.

Я хочу читать мысли, видеть будущее, видеть через стены, видеть духов и все в одном флаконе.

Разработка всех даньтяней, всех каналов, тебе нужно и полное спокойствие которое достигается в ходе "железной рубашки", раскачка всех каналов ци, и безгрешность. Это высшие практики Кань и Ли.

Мантэк Чиа «Высшие практики Кань и Ли.

Просветление – Выращивание Бессмертного Зародыша»

Мантэк Чиа «Высшие практики Кань и Ли. Просветление – Выращивание Бессмертного Зародыша»

Мантек Чиа ««Высочайшие Практики Кань и Ли. Собрание Космического Света»

Мантек Чиа ««Высочайшие Практики Кань и Ли. Собрание Космического Света»

Хочу заземления!Чтобы мог поезд не сбивал.

Железная рубашка + техника укоренения в позиции обнимания дерева.

Хочу лечить себя.

Ци-массаж внутренних органов.Ци-нэйцзан.

Мантек Чиа «Космическая внутренняя улыбка. Улыбка исцеляет тело»

Мантек Чиа «Нейгун – искусство омоложения организма» Мантек Чиа «Космические Звуки. Звуки, которые лечат»

*Как долго не кончать?*

Мантэк Чиа, Дуглас Абрамс Арава «Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине»

«Сексуальная рефлексология. Дао любви и секса»

«Совершенство мужской сексуальной энергии»

### **Чжун Юань Цигун**

Капля критики <http://ezokriticizm.livejournal.com/738.html> ЧЮЦ система не стабильная, некоторым людям не подходит.

Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. 1 ступень

Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. 2 ступень

Чжун Юань цигун. Книга для чтения и практики. 3 ступень

Цветок лотоса или Сказание о трансцендентальной энергии.

### **Прочий неодаосизм**

Дэнни Дрейер - Ци бег революционный метод бега без усилий и травм

<https://www.youtube.com/watch?v=bpZQXixfl-k>

Л. Бинг - Секреты любви. Даосская практика для женщин и мужчин

### **Ссылки**

<http://www.shou-tao.ru/lib/> - школа Шоу Дао, есть несколько полезных текстов

<http://daolao.ru/> Тексты

<http://daos.ru/articles/index.shtml> – школа Мантека Чиа

<http://www.zigun.eu.pn/videozig.html> цигун стиля чжинэнгун

<http://rutracker.org/> - Многое можно найти на трекере

<http://sunlutan.org.free.com/> Наследие Сунь Лутана. Ушу.

<http://forum.zyq108.com/> Чжун Юань Цигун

### **FAQ**

*Хочу заметить, что цигун неестественно повышает потенцию.*

Это следствие наполнение т.н. нижнего дьяньтяня. Не дрочи, это истончает ценную энергетику.

<http://ezoblog.ru/cigun/ezoterika-seksualnaya-privlekatelnost/>

Согласно китайской медицине для поддержания здоровья сексом необходимо заниматься:

До 35 лет - 2 раза в неделю

До 44 лет - 2 раза в 10 дней

До 55 лет - 2 раза в 15 дней

После 55 лет - 1 раз в 15 дней

Длительность секса должна быть меньше 10 минут.

В противном случае запас энергии в почках быстро истощается и начинаются проблемы со здоровьем: зубы, кости и пр. Секс должен быть регулярным.

*Для снижения полового влечения*

«Они должны сконцентрироваться на смертном затворе (в основании пениса) и вдыхать, чтобы поднять Жизненную силу, находящуюся там, наверх к полости нижнего Дань Тяня, немного подождать, прежде чем сделать концентрацию на центре Цзян Гун (солнечном сплетении), и затем выдохнуть, чтобы опустить Жизненную силу, находящуюся там, в полость нижнего. Дань Тяня. Оттуда Ян Ци будет

распространяться во все части тела, убивая все сексуальные желания. Это упражнение надо повторять до тех пор, пока пенис не сожмется.» - Лю Куань Юй.

«Чудесная Формула 16-ти иероглифов Совершенного Ли»

По незнанию этих формул можно палить ложных учителей – в правильной системе воздержание не болезненное, а естественное.

Что делать для спуска ци от головы?

Прогонять энергию от Бай Хуэй до Юн Цуань. Помни про прижатия языка к нёбу (традиционно к точке перехода от мягкого к твердому, а не над верхними зубами). Твою проблему может помочь разрешить «Чудесная Формула 16-ти иероглифов Совершенного Ли»

