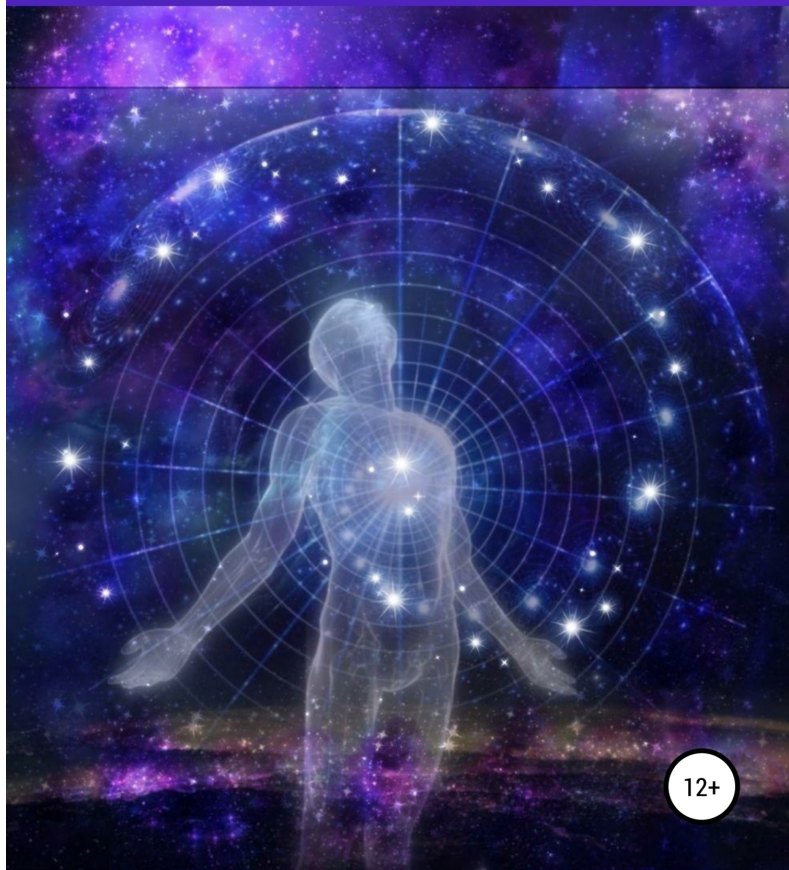


Вадим Шлахтер

# *Твоя энергия*



12+

# Вадим Вадимович Шлахтер

## Твоя энергия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66803843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66803843)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Эта книга рассказывает о важности правильной циркуляции энергии в организме. Пока энергия циркулирует в организме так, как это необходимо, вы молоды, сильны, энергичны и деятельны!

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вместо предисловия	5
Глава Первая	6
Глава Вторая	13
Глава Третья	17
Глава Четвертая	21
Глава Пятая	25
Глава Шестая	28
Глава Седьмая	32
Глава Восьмая и последняя	35
Послесловие	38

# Вадим Шлахтер

## Твоя энергия

Автор благодарит замечательных людей, шамана Урпиула Чори, Мастера Вонга и Михаила Яцыка, чьи мысли и учения нашли отражение в этой книге.

*Книга посвящается всем достойным Мужчинам и прекрасным Женщинам ушедшим, живым, и не пришедшим пока в этот мир, с гордой фамилией Schlachter.*

# Вместо предисловия

Эта книга – собранные воедино мои статьи по теме личной энергии. Здесь мои наблюдения, анализ, выводы.

Здесь мои рассуждения, умозаключения, догадки. Здесь то, что я понял, осознал и к чему пришел.

Здесь весь мой сложный путь – длительное восхождение по спирали...

# Глава Первая

## Начало. Или откуда что взялось

(Чему, как, когда и зачем нас научили Драконы).

Эта глава может показаться немного бредом.

Но у тех, кто изучал внутренние стили Ушу, она может многое поставить на свои места. Или, наоборот, сдвинуть со своих мест.

Цигун, Тайчи, Кун-фу, У-шу...

Откуда, когда, кем и для чего оно все появилось? Когда-то давным-давно мне посчастливилось учиться у одного очень необычного человека. Мы звали его "Дядя Ченг". Он был отцом Лешки Пака.

Он иногда тренировал нас, детишек, которые проводили лето в веселом городке Ясак-Юрте, он учил нас, как мы тогда думали, искусству "Рукомашества и Дрыгоножества", а как я сейчас понимаю, чему-то столь огромному и важному, чему даже, наверное, нет названия.

Ему принадлежат слова, когда-то озарившие моё сознание:

"Научись бить ПУСТОТУ – и тебе будет все равно во что нанести удар.

Научись двигаться в ПУСТОТЕ – и никто не сможет оста-

новить или задержать тебя.

Научись сражаться с ПУСТОТОЙ – и число противников не будет иметь для тебя никакого значения.

Научись думать ПУСТОТОЙ – и ты постигнешь мир!"

От него я впервые услышал одну очень странную мысль, которая и через сорок лет не даёт мне покоя.

Про боевые искусства, связанные с энергетикой он как-то сказал:

"Не для людей это все было разработано. И для сражений не с людьми" ...

Странные слова.

И однажды до меня дошла вся глубина этой мысли.

Удар рукой в боксе осуществляется поворотом корпуса. Потому, что поворота корпуса и выпада рукой вполне достаточно, чтобы уложить человека. Некоторые удары руками в ушу наносятся с толчком обеих ног, разворотом корпуса, причём одна рука поддерживает другую. Или удар локтем, когда ладонь ударной руки упирается в кулак вспомогательной.

То есть создается дополнительное усилие, сверх необходимого. И сила эта достигается некоторым снижением скорости. Ведь в боевом искусстве не должно быть ничего лишнего. Все лишнее – помеха и препятствие.

Для чего такая сила?

Чтобы свалить человека – такой мощи не требуется. Более того: избыточное вложение силы ног и вспомогательной руки

делают атакующего более уязвимым. И нет той скорости, как в боксерском ударе.

Тогда для чего?

Для борьбы с человеком достаточно работы ногами в стиле кикбоксинга или сават. Для чего нужен удар с распрямлением ноги, втыкающийся в корпус? (Аналог мае-гери-кикоми или йоко-гери.) Как и все излишнее, избыточная мощь лишена смысла.

Лау-кика вполне достаточно, чтобы сбить с ног человека. Или жёстко травмировать ему ногу.

Или, после рывка за руку на себя удар предплечьем в локтевой сгиб со всем поворотом корпуса. Человеческий локоть переломится при куда более слабом ударе – просто ладонью. Вообще, удары с включением внутренней энергии, темише-варе (разбивание предметов) – не предназначены для боя с человеком.

Человек слишком хрупок и слаб для таких ударов. Нет необходимости в такой мощи.

Но, если не человек, то КТО?

КОГО следовало опрокидывать распрямлением ноги, КОМУ ломать сверхкрепкие локти ударом предплечья со всего разворота корпуса, КОГО можно было сбить кулаком, только усиливая удар распрямлением обеих ног?

Насколько я понимаю, все эти удары предназначены для уничтожения Некогого Существа, ростом в полтора больше человеческого, массой вдвое как минимум, с количеством



рук более двух, и с телом, защищённым костяным или хитиновым панцирем.

Причём принимать его, этого Существа, удары на плечо или перчатку было НЕЛЬЗЯ. Поэтому блокируется кисть или нога в области предплечья или голени. Не потому ли, что конечности этого существа заканчивались когтями? Или клешнями? Или некоей режущей кромкой, соприкосновение с которой вело к страшным резаным ранам?

То есть, обобщая эти наблюдения, могу предположить, что разрабатывались некоторые стили боевых искусств не для борьбы с человеком.

А для борьбы с кем-то физически значительно превосходящим человека, наделённым хитиновым или костяным панцирем и обладающим когтями, клешнями или режущими поверхностями на конечностях.

Я понимаю, насколько безумно и фантастично это звучит.

Я понимаю, насколько невероятным кажется высказанное мной.

Я даже не удивлюсь, если это сочтут бредом все, КТО НЕ ИЗУЧАЛ внутренние стили Ушу.

Чье знакомство с боевыми искусствами исчерпывается внешними их проявлениями. Я имею некоторую возможность анализировать и сравнивать.

И все же!

Я не осмотрелся Mortal combat. И не обчитался фэнтези.

Я просто анализирую движения и состояния. И любой,

кто знаком с внутренними стилями Ушу может внимательно проанализировать и увидеть то же самое.

И это ещё не все странности внутренних стилей Ушу. Низкие стойки. Развёрнутые вовнутрь колени. Неестественные положения запястий.

Встаньте в низкую стойку. И попробуйте в ней быстро перемещаться. Двигаться вперёд – нет той скорости, что в боксерской стойке или кикбоксерской. Выпрыгнуть из низкой стойки быстро невозможно.

Если нет одной важнейшей детали – противовеса. Для того, чтобы это сделать быстро, нужна ещё одна (третья) точка опоры – ХВОСТ. Длинный, тяжелый, мощный хвост с могучими мышцами.

Хвост Дракона.

Даже моя столь любимая когда-то подсечка с уходом в нижний уровень и круговым движением ноги так и называлась "Хвост Дракона". Неудобство выполнения этого приёма в том, что необходимо сохранять равновесие, вращаясь на пятке опорной ноги. А для этого необходима опора руками о землю. Если бы выполняющий это упражнение обладал длинным мускулистым хвостом, то опора на две ноги была бы куда более устойчивой. И эта подсечка была бы почти "абсолютным оружием" при условии правильного выполнения.

Некоторые удары согнутыми пальцами "Когти Тигра", "Медвежья Лапа" подразумевают не просто твёрдые набитые тренированные пальцы, но и наличие крепких, как железо,

когтей. А сами пальцы значительно более короткие и жесткие.

Та же Рука-Копьё подразумевает строение пальцев и ногтей иное, нежели у человека. А теперь небольшой экскурс в китайскую мифологию.

Все внутренние стили Ушу и производные от них вышли из Китая. Во времена былинные, мифические, о которых и упоминаний исторических не сохранилось.

Значит и искать ответ "Откуда пошла мудрость китайская" надо в мифотворчестве. Все китайцы верят, что драконы их прародители, и китайцы произошли от них в буквальном смысле. По поверью именно драконы – основоположники цивилизации на Земле и ее первые разумные существа. Некоторое время они населяли землю, а потом ушли в другой мир. Некоторая часть этих разумных существ осталась на Земле для защиты и обучения людей наукам и ремеслам.

В настоящее время они проживают в ином мире и благополучно там обитают, в их власти возможность появляться среди людей, если они этого захотят сами или их позовут.

Драконы – священное мифологическое существо Востока, дыхание которых – космическая чистая энергия, им придают большое значение и древняя наука Фен-Шуй. Она основана на притяжении космической божественной энергии и силы дракона в мир человека.

Боевые искусства тоже переданы людям именно Драконами. Так гласит китайская мифология.

Странно, но китайцы считают себя не просто родственники и преемники культуры, но и прямыми потомками драконов.

Из всего сказанного я делаю очевидный, хотя и парадоксальный вывод:

внутренние стили Ушу разрабатывались под ДРАКОНОВ (или Драконоидов-Ракшасов), ростом и габаритами не намного отличающимися от человеческих.

Для борьбы с существами, более всего напоминающими гигантских муравьев, в полтора человеческих роста. С лапами, заканчивающимися режущими кромками или клешнями.

С панцирями из ороговевшей кожи или хитина. С могучими челюстями. Очень малоуязвимыми...

Я понимаю, насколько странно это звучит, но!

Подвигайтесь в низких стойках. Поотрабатывайте “сверхсильные” удары, мало применимые в реальной схватке двух человеческих особей. Почитайте китайские мифы. И, может быть, вы согласитесь со мной.

## Глава Вторая

# Дуализм энергий. Или что, как и почему происходит в этом мире

В данной главе я, наверное, не скажу ничего нового. Это просто некое переосмысление ранее постигнутого. Изученного. Проверенного на себе.

### ЭНЕРГИЯ!

Этот мир устроен немного иначе, чем мы привыкли думать. Мир не столько вещественен, сколько энергетичен.

Мы привыкли считать себя веществом. Мы привыкли считать все, что мы делаем вещественным. И, растворившись в веществе, мы потеряли понимание другой фундаментальной категории бытия – ЭНЕРГИИ.

А ведь энергия – это основа всего. Есть фонарик, в котором села батарейка. Есть фонарик, в котором она заряжена. Первое – просто Мертвых кусок пластика. Второе – ИСТОЧНИК СВЕТА!

А не прорисовывается тут параллель между мертвым и живым?

В процессе жизни, человек создаёт энергию. Часть этой энергии расходует на всевозможную внешнюю деятельность, часть на поддержание жизнедеятельности организма. Иногда волевым усилием человек, одержимый какой-то идеей,

или под действием внешних команд тратит на внешнюю деятельность больше энергии, чем может себе позволить, а на поддержание организма у него остаётся меньше, чем ему нужно. И тогда его организм угасает.

Старость, болезни, голод, стрессы, постстрессовые синдромы – все это гасит энергию, идущую на поддержание жизнедеятельности, и приводит к угасанию.

А теперь о природе ЭНЕРГИИ. Энергиями пронизана вся Вселенная.

Не только и не столько наполнена веществом, сколько пронизана энергиями. Существует два основных проявления энергии – ПОРЯДОК и ХАОС. (Энтальпия и энтропия).

Порядок – поглощение, холод, стабильность, замирание, застраивание, покой. Хаос – разрушение, перегрев, распад, взрыв, извержение.

Вампиры, инквизиция, надзорному – карательные структуры – порядок.оборотни, Драконы, ведьмы, внеиерархичный криминал – хаос.

Самодисциплина, подготовка к соревнованиям, битве – порядок. Соревнование, бой, сражение. – хаос.

Выплеск энергии – Хаос. Поглощение энергии – Порядок. Это отражение двух энергий Вселенной – Мужской и Женской.

Мужская Энергия – движение, огонь, ветер, напор, преобразование, выплеск, выброс. Женская Энергия – сопротивление движению, торможение, вода, земля, вбирание в себя,

поглощение, принятие.

Мужская энергия – горячее, сухое, твёрдое.

Женская энергия – прохладное, влажное, мягкое, скользкое. Мужская энергия – воздействие и преобразование.

Женская энергия – адаптация, подстройка и плавный поворот. Мужская энергия – рост мышц, женская энергия – рост жировой ткани. Нарушения циркуляции энергий вызывает болезни.

Опухоли, нагноения, отравления – нарушения циркуляции Женской Энергии. Язвы, экземы, псориазы – нарушения работы Мужской Энергии.

Воспаления – нарывы – нарушения Мужской Энергии. И разделение энергий проявляется во всем.

Разгон – Мужская Энергия. Торможение – Женская Энергия.

Удар – Мужская энергия (если это не блокирование встречным ударом) – Женская. Приседания, отжимания, прыжки – мужская энергия.

Подтягивания, бицепс, сгибатель бёдра – женская.

И даже пища соответствует мужской и женской энергии. Сухое, твёрдое – Мужская энергия. Скользкое, мягкое – женская. Хлеб, орехи, семечки, сухая колбаса, вяленая, сушёная рыба и мясо – Мужская. Варёные овощи, каши, салаты, тушёная и вареная рыба и мясо – Женская. Яйцо варёное вкрутую – Мужская. Всмятку или омлет – женская.

Пониженное давление, пониженная кислотность, гипо-

функция, анемия – Женское. Гипертония, гиперфункция, повышенная кислотность – Мужское. Все нарушения и болезни от неправильности циркуляции энергий или их дисфункции. Мужчина – сочетание Мужской и Женской энергии с превалированием Мужской.

Женщина – сочетание Женской и Мужской энергии с превалированием Женской. Распад белка в организме, сжигание жира – Мужская Энергия. Синтез белка, формирование жировой ткани – Женская.

Трата сил – Мужское. Восстановление – Женское.

Если бы существовал некто исключительно из Мужской Энергии – это был бы покрытый язвами мускулистый монстр, с клыками, когтями и на грани истощения. Если бы существовал некто исключительно из женской энергии – это был бы не менее отвратительный мутант.

Соответствие, правильное функционирование, правильная циркуляция ЭНЕРГИЙ – это Жизнь.

Несоответствия, перекосы, угасания, сбой циркуляции – Смерть. Изучайте Энергии – Цигун вам в помощь.



# Глава Третья

## Не гонять дерьмо в башке, не жрать дерьмо, не пить дерьмо, не спать с дерьмом

Я обратил внимание однажды и задумался – как много за последние годы, даже десятилетия стало вялых, полусонных, малоактивных людей. Те же, кто активен, деятелен, энергичен, нередко имеют излишне суженные зрачки, мало реагирующие на свет, что наводит на мысли, что вся их бодрость и энергия имеют источник, малосовместимый со здоровьем.

Мир меняется. Все меньше людей, способных на авантюры. Все меньше людей, готовых тратить время и силы на то, что не приносит прибыль и не является развлечением. ЗОЖ, слава Богу, начал своё робкое движение в нашем обществе, и я искренне надеюсь, что придёт время, когда во всем мире наши сограждане будут отождествляться с пробежкой, турником и брусьями, как африканцы с баскетболом.

Но я немного о другом.

Доводилось ли вам, с вечера твёрдо решив начать день с утренней пробежки, услышав будильник передумать и поспать? И подняться с чувством вины перед самим собой.

А если бы вы проснулись с бодростью и жаждой движе-

ния, было бы иначе, не так ли? Знакомо ли вам чувство уныния при мысли о необходимости совершить какое-нибудь длительное физическое или умственное усилие? Знакомо ли ощущать себя сонной мухой, желание взбодриться?

Наш век становится веком вялости и апатии. И энергичный человек с четким и ясным взглядом, высокой трудоспособностью и высокой активностью будет получать бонусы в Игре в Жизнь (особенно, если не будет слишком нагло нарушать правила).

Итак, что нужно для того, чтобы быть энергичным? Очень энергичным. Таким, чтобы все вокруг поражались: «Откуда у него силы берутся?». Прежде всего, конечно, правильно подобранная пища.

Съедаете ли вы каждый день пучок зелени? Не листик или веточку для украшения салата, а именно пучок свежей зеленой зелени? (Мне это порекомендовал тренер Михаил Яцык) Съедаете ли вы каждый день три-четыре дольки жгучего чеснока? Кладете ли в пищу паприку – жгучий красный перец? Съедаете ли вы каждый день луковицу?

Это все не пища, но пищевые добавки (БАДы:)))))) – катализаторы всех энергообменных процессов в организме.

От режима приёма пищи, от режима сна, от водопотребления, зависит ваша личная энергия. Но главное не это. Вы все можете делать правильно, а сил не будет. В чем секрет?

А секрет прост. Психика, психосоматика, телесные зажимы. Нарушение проводимости нервных стволов. Или энер-

гетических каналов. Если энергия не проходит через какой-либо зажим (позвоночник, шея, плечо, тазобедренный сустав, локти, колени), если нарушается энергетический обмен в узлах, у вас не будет сил и энергии, какой бы режим сна, приёма пищи, водопотребление вы бы ни выбрали.

Но самый главный принцип – "Не гонять дерьмо в башке!"

Назойливые навязчивые мысли и страхи. Гнетущие мысли обессиливают и отупляют. Отупляет и обессиливает боль. Кто страдал от постоянной непрекращающейся боли – поймёт, о чем я. Постоянная непрерывная боль, которую вы способны терпеть, а иногда даже забывать о ней, тем не менее – непрекращающаяся, сжигает всю вашу энергию. И отупляет.

Увы, с душевной болью дела обстоят не лучше. Она тоже сжигает энергию. Она тоже отупляет. И делает вас депрессивным и вялым. Также постоянное ощущение дискомфорта. Если вам некомфортно (вы, скорее всего, просто не смогли создать себе комфортные условия) дома, или на работе, или где-то ещё, где вы находитесь какую-то часть своей жизни, это вызывает душевную боль.

Душевная боль сжигает энергию. Сил не останется ни на что.

Все эти явления делают нас вялыми и апатичными. Также как и мысли о собственной неполноценности. Самоупреки, жалость к другим, чувство вины – все это сжигает вашу энергию. Люди, которые пытаются вас завиноватить; люди, которые пытаются вас пробить на жалость или наоборот про-

воцируют на раздражение и спор; люди, которые всячески принижают вас, снижая вашу самооценку; все те, общение с которыми сжигает вашу энергию, истощает и обессиливает вас, все эти люди чем-то сродни вампирам. Но, в отличие от вампиров, насыщающихся кровью своих жертв, эти люди не насыщаются той энергией, которой они вас лишили. Обесточили. Но максимум того, что они получили, это хорошее настроение и немного положительных эмоций от достижения своих целей.

Зато вы обесточены. Существует много способов психической защиты. Существует много способов избавления от настойчивых негативных мыслей. Это и психотерапия, и аутогенная тренировка, и молитва, и медитация, особенно в сочетании с напряжением (йога) или движением с мышечным усилием (Цигун).

Самое главное – это делать что либо. Тогда, когда нужно, так, как нужно, стойко и последовательно.

Самое главное в работе с энергией – это три САМО.

САМОнаблюдение – выявление тех моментов, где сгорает бесполезно ваша энергия. САМОконтроль – недопущение пребывания в негативных переживаниях.

И САМОпрограммирование (психическое, психофизическое – статическое или динамические).

Главное – это наблюдать, фиксировать и не допускать потери личной энергии. Иначе – болезни, старость и смерть.

# Глава Четвертая

## Дыхание – это жизнь!

Люди без конца жалуются на головные боли, слабость, апатию, депрессию. Люди спят и не высыпаются. Просыпаются и не могут проснуться. Синдром Хронической Усталости у многих и многих. Пища насыщает, но не придает сил, а приводит к еще большему осоловлению и торможению.

Почему?

Одна из причин – закупорка энергетических каналов, как говорят специалисты по восточной рефлексотерапии, или нарушение проводимости нервных стволов. Если к какой-либо точке тела не доходят нервные импульсы (в дальнейшем «Энергия») – там начинается анемия, гниение, угасание жизни. Причем, если не доходит женская энергия – начнутся опухоли и воспаления, мужская – разрывы и язвы.

А причин тому несколько.

Неправильное дыхание. Неритмичное, неполное, урезанное. Слабое, неполноценное, не тем способом выполняемое. Мало того, еще и однообразное дыхание, при котором работает только одна, определенная часть легких, и энергия через дыхание не доходит куда нужно.

Мышечные зажимы. Неправильная осанка, неправильное положение тела, неправильный разворот плеч, неправильное

положение тазобедренного сустава. Неправильное положение ступней, коленей, локтей и кистей.

Недогрев организма. Тело необходимо прогревать. Сауны, пробежки в теплой одежде, ванны, парные – без этого не обойтись.

Психосоматика – циркуляция дерьма в башке. Негативные мысли, эмоции, чувства, самопоедание, навязчивые состояния.

Я, пожалуй, чуть подробнее остановлюсь на дыхании. Дыхательных гимнастик существует море. У йогов своя система (пранайама), у адептов Цигун – своя. Помимо них еще масса новоизобретенных или по-новому названных, смешанных и иных систем и форм.

Дыхание – это жизнь. Без еды вы протянете месяц, без воды неделю, а без воздуха – сохнете через несколько минут. Суть всех дыхательных систем сводится к следующему:

нормирование времени вдоха, выдоха, паузы между вдохом и выдохом и паузы между выдохом и вдохом;

образное представление того, что должно происходить с вашим телом, и его реальными и мифическими производными в процессе вдоха и выдоха. Реальные – сердце, печень, легкие, сосуды, нервные стволы. Мифические – это чакры, каналы и движение кундалини;

развитие легких. Удлинение дыхания. Все дольше вдох, все дольше выдох, все длиннее паузы;

в наиболее продвинутых системах дыхание увязывается с

ударами пульса. Столько-то вдох, столько-то выдох, столько-то паузы.

Но, надеюсь, не открою вам страшной тайны, если скажу, что все это полная ерунда.

Эффект от всего этого будет меньший, чем от любого из кардио-упражнений. Та же быстрая ходьба даст вам гораздо больше в плане физического развития и укрепления здоровья.

Перечитайте не только сочинения великого йога Васи Пипкина, постигшего тайны йоги в ашраме под названием «Лохоград», но и ту же «Йога-сутру» Патанджали, те же Упанишады (только, конечно, академическое издание, а не кришнаитское!) – вы все равно не поймете, что такое «Прана», как она циркулирует в вашем туловище. Пожалуй, только система доктора Бутейко не лишена некоторого смысла.

Загнать себя в кислородное голодание и тем предотвратить окислительные процессы в организме. Ну, и получить еще парочку эффектов, которые могут быть полезными.

На самом деле, в работе с дыханием ничего сложного нет. Принцип правильного дыхания: усилие – выдох, реверс-вдох. Пауза – точка переключения. С усилия на реверс, с реверса на усилие.

Или, если выраженного усилия нет, но есть скручивание. На скручивании тела – выдох, на возврате в исходное положение – вдох.

Продолжительность вдоха и выдоха связана со скоростью

движений и устанавливается так, чтобы вам было более или менее комфортно, но все время чуть-чуть не хватало воздуха.

Вот и все.

Что бы вы не делали – рубили дрова, делали зарядку, боксировали на ринге, качались в спортзале или выполняли сложнейшие практики Цигун – помните об этих двух самых главных правилах дыхания.

И нет здесь ничего сложного. Понимание и ясность. И немного тренировки.

Все.



# Глава Пятая

## Важность циркуляции энергии

Итак, отчего происходят болезни, сбои в работе организма, нарушения, и прочее? У врачей есть множество объяснений, объяснять они мастера.

Но взгляд практика Цигун, специалиста по иглоукалыванию, прижиганию, точечному массажу немного иной.

Что-то не доходит до чего-то.

Энергия не доходит до той области, где она необходима.

Несмотря на практику Цигун, я больше верю в нервную систему, кровеносную и лимфатическую, чем в энергетические каналы. Но, чтобы не перечислять все системы организма, буду пользоваться термином «Энергия», хотя смысл в него вкладываю немного иной, нежели Ци китайской традиции или Ки японской.

Итак, что-то не доходит куда-то.

Наш организм постоянно разрушается и одновременно восстанавливается.

Распадаются белки и синтезируются белки. Разрушаются и восстанавливаются мышечные волокна, внутренние органы и стенки сосудов. Если восстановление идет правильно и синхронно с разрушением, организм стабилен. Если восстановление опережает – будет рост (хотя и при онкологии

тоже идет опережение). Если восстановление отстает – будет увядание. Разрушение организма.

Энергия протекает по каналам и вливается в каждую биологически активную точку (далее БАТ). Кровь струится по жилам и доставляет к внутренним органам не только кислород, но и массу других необходимых для жизнедеятельности веществ.

Если это вещества связаны с переработкой пищи, несущей женскую энергию (а это все мягкое, скользкое, податливое), то в БАТ будет поступать женская энергия. Если будет поступать вещества, связанные с мужской энергией, в результате переработки пищи, несущей мужскую энергию (а это все сухое, твердое, шершавое), то будет поступать мужская энергия. Оттого, какая энергия и в каком количестве поступает в БАТ, или оттого, какие вещества приносят кровь и лимфа, будет зависеть то, как пойдет процесс восстановления данного органа (или, если хотите, энергетическое восполнение БАТ).

Но здесь важна не только пища.

Жидкостно-солевой баланс тоже имеет значение. И температурный режим. И еще многое другое. И то, какие упражнения вы будете делать. И как дышать. И какие жидкости и в каком порядке и количестве будете употреблять. И сколько, как и с кем будете заниматься сексом. И сколько будете спать, с какими мыслями засыпать, и в каком психоэмоциональном состоянии будете находиться. И даже, кто будет

окружать вас – мужчины, женщины, какие мужчины, какие женщины.

Это вам не Фэн, извините за выражение, Шуй – это внутреннее состояние тела. Если ваше восстановление идет в том же темпе, что и разрушение, вы не будете меняться с годами. Ну, или почти не будете.

Нужно понимать: ЧТО вы едите. В каком количестве. Что дает вам эта еда. Что и куда принесут нервные волокна, кровеносные сосуды, лимфа. Или энергетические каналы. Нужно понимать, такие упражнения делать, с каким усилием, с какой интенсивностью. Нужно понимать, с кем, когда, как и сколько заниматься сексом. Нужно понимать как дышать в процессе любой нагрузки. Все это сложно, дорогие друзья, очень сложно. Куда проще найти какую-нибудь книжку, написанную невеждой, пойти на занятия к тренеру, сутулому и с больной печенью, читать и слушать, чем осознавать и работать.

Но, если вы освоите осознанную жизнь, результат будет такой, что вы очень приятно удивитесь.

# Глава Шестая

## Движение – это жизнь

А теперь немного о движении. Все слышали фразу «движение есть жизнь», но мало кто задумывался о ее реальном смысловом значении. Живое шевелится. Мертвое не шевелится. Если живое перестанет шевелиться – оно умрет.

Цигун, Твйчи, Багуачжан – это очень круто, ценно, великолепно и замечательно, но это не заменит движения.

Бег, быстрая ходьба, скандинавская ходьба, коньки, лыжи, велосипед – все это движение и оно необходимо жизненно.

Абсолютно необходимо.

Камни мертвы – они лежат. Растения с точки зрения животного полумертвы – они стоят и растут. Животные, насекомые, рептилии, птицы – живы – и они двигаются. Ибо движение есть жизнь.

Издrevле люди много ходили. Они ходили пешком с посохом в руке. Или с двумя посохами, как Nordic Walking.

На короткие расстояния 1-10 км люди бегали. Люди прыгали, лазали по скалам, деревьям, канатам, люди плавали, гребли, скакали верхом. В общем, люди всегда двигались, и движение их было сопряжено с некоторыми, иногда весьма значительными усилиями.

Итак, бег.

Существует много теорий о вреде бега. Это и ударная нагрузка на позвоночник, и перегрузка коленей и сотрясение внутренних органов.

Но это бред.

Существует несколько видов бега.

Бег спринтерский – короткая дистанция на максимальную скорость. Тут по технике лучше всего подскажут профессиональные тренеры по легкой атлетике, я не считаю себя компетентным в этом вопросе, хотя мой лучший результат на стометровке 11,7 сек.

Бег стайерский – бег на дальние расстояния на выносливость. Это отдельная, очень серьезная тема.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием коленей, с хлопками пяток по ягодицам, вприпрыжку, приставными шагами, спиной вперед. Это развивает и укрепляет определенные группы мышц, определенные области тела.

Бег оздоровительный. Это самое важное и интересное для меня. Тут все предельно просто. Нужно наклонить корпус вперед, так, чтобы ноги переступали сами собой, чтобы удерживать равновесие, при этом нога ставилась на носок, потом опускалась на пятку, с мягким касанием, потом снова поднималась на носок. Ритм должен быть таким, чтобы было некоторое усилие, но без фанатизма. Воздуха должно немного не хватать.

Бег – упражнение медитативное. Во время бега идет поток сознания, который можно направить в нужную сторону.

Но это уже более глубокий и тонкий пласт работы над собой, достойный отдельного и очень глубокого изучения.

Ходьба, быстрая ходьба, скандинавская ходьба, спортивная ходьба – тоже упражнения глубоко медитативные. Движение, совершаемое за счет мышечных усилий – это жизнь. Пока ты движешься – ты живешь. Велосипед в чем-то сродни ходьбе. Здесь, если не давать запредельных нагрузок, движение – абсолютная польза. И нагрузки помягче, чем при беге.

Но!

Есть одно немного странное но. У меня есть объяснение этому явлению, но оно абсолютно ненаучное.

Ни велотренажер, ни беговая дорожка не заменят реальную езду на велосипеде и бег или ходьбу с реальным преодолением расстояния. Только реальное перемещение в пространстве, совершаемое за счет мышечных усилий – это есть жизнь!

Отдельно хочу сказать о самокатах. Не об электро, а о настоящем самокате для взрослых.

Меняя ногу, отталкиваясь то правой ногой, то левой, можно устанавливать ту нагрузку, какая потребна. Можно отталкиваться так, что будет работать голеностоп, можно развивать четырехглавую бедра, можно ягодичные мышцы.

В общем, хоть это и малонаучно, однако если вы совершаете перемещения в пространстве за счет мышечных усилий, вы живете.

Сокращаются скорость и расстояние – меньше жизни.

Вот поэтому реальные перемещения в пространстве за счет мышечных усилий ни один спортзал не заменит.

# Глава Седьмая

## Каково житие твое, Человече?

Образ жизни – фактор, определяющий многое. Образ жизни проистекает из образа мыслей. Образ мыслей формируется течением жизни.

Президент направил Кабмину указание по развитию физкультуры и спорта в РФ до 2030 года. Прекрасная программа. Налоговые вычеты на физкультуру и спорт. Великолепно! Замечательно! Круто!

Но помимо налоговых вычетов можно было бы сделать ещё и государственные дотации на производство спортивного оборудования и инвентаря.

Чтобы гантели, жгуты, тренажеры были по карману каждому, даже безработному. Турники и брусья в каждый двор. Тренера-общественника каждому дому, каждому двору, каждой спортплощадке.

Больше всего в Дагестане меня в 2014 году поразила ОЧЕРЕДЬ НА ТУРНИКИ вечером. Шесть турников во дворе, три десятка мужчин, подростков, молодых, взрослых, совсем взрослых, которые подтягиваются, делают склёпки, подъём-переворотом, выходы силой, и ждут своей очереди из 5-6 человек, чтобы позаниматься. Кто-то борется на руках (армрестлинг), кто-то делает сальто над лежащими тут же во



дворе борцовскими матами. Вот где я увидел спорт и физкультуру, как образ жизни. Я не претендую на полноту знаний в этом вопросе, но!

Физкультуру и спорт, как образ жизни, делает мировоззрение.

Можно сделать много дорогих, крутых и пафосных спорт-паласов, которые будут стоять пустыми. А можно сделать так, что будет, как в Махачкале: очередь на турник. Ведь, на самом деле, при наличии осознанности, на физкультуру практически нет расходов.

Что нужно для бега?

Кроссовки на эластичной подошве.

Спортивка.

Ветровка в нашем северном городе.

Это же совсем не дорого! А бегать в парке или по набережным можно вообще бесплатно. Что нужно для укрепления мышц?

Подтягивания, отжимания, приседания. Турники и брусья? Они есть везде! Совершенно бесплатно. Ни разу, правда, не видел у нас в Петербурге очередь на турник:))) Для полной проработки мышц хватит резинового жгута, который стоит меньше, чем кроссовки.

Так чего не хватает людям?

Огромных пафосных фитнес-клубов? Спорт-паласов, на строительстве которых появятся новые миллиардеры и мультимиллионеры РФ?

Или идеология физкультуры и спорта, которой нет, и в ближайшее время, скорее всего и не появится в нашей великой и прекрасной стране.

Вот понимание физкультуры и спорта, как образа жизни и нужно внедрять в массовое сознание.

Чтобы Русский за границей ассоциировался не с шапкой-ушанкой, водкой, матрешкой, а с турником, брусьями и пробежкой. Как африканец с баскетбольным мячом. Как японец с дзюдо и карате. Как китаец с У-Шу, Цигун, Тайцзи. Как кореец с тхэквондо. Как канадец на коньках и с клюшкой. Как финн на лыжах. Как кавказец с вольной борьбой.

Но для этого нужно поменять кое-что. И не только в налоговых вычетах, с несопоставимыми трудозатратами на их получение с их размером, и не в строительстве огромных спорт-паласов, а в головах людей.

Нужна позитивная пропаганда ЗОЖ.

Нужны положительные примеры. В книгах, в кино, в интернете, нужна серьёзная большая глубокая проработка.

Формирование образа жизни. Образ жизни должен быть воспет. В прозе, поэзии, фильмах, сюжетах. Образ жизни сначала формируется в сознании. Потом переходит в уровень намерения. Потом приходит в жизнь.

Физкультура и спорт, как образ жизни, образ мыслей, стиль.

# Глава Восьмая и последняя

## Встряхнись!

Организму человека необходима периодическая встряска.

Именно встряска. Необходимо встряхивать тело. Медленный и плавный подъем на носки и резкое опускание на пятки.

Встряхивание массирует одновременно все тело. Резкий выпад рукой или ногой с остановкой – тоже встряхивает все тело. Встряхивание тела укрепляет мышечный корсет. Плюс, самое главное, внутренние органы также испытывают воздействие встряски.

Активизируются потоки энергии иньской и янской.

То есть, по нервным стволам проходят возбуждение (Ян) и торможение (Инь). Плюс кровь и лимфа доносят до внутренних органов именно Иньские и Янские вещества. Это, по сути, и есть циркуляция энергии в организме человека.

К встряске относятся хлопки по телу, простукивание кулаками рук, плеч, живота, спины и ног. Эти действия, прежде всего, активизируют кровообращение по всему телу, делают нечто вроде лимфодренажа, но это не главное. Ударное воздействие хлопка ладони или тыльной стороны ладони или ребра ладони проходит внутрь тела. Дозированная

сила удара имеет прекрасный позитивный терапевтический эффект. Воздействуя на мышечные волокна, выводя из них молочную кислоту, встряска снижает окисление организма. А ведь одно из проявлений старения – это именно окисление организма. Потому и считаются антиоксиданты эликсиром молодости.

К встряске можно отнести, пожалуй, и резкий выпад с одновременным резким выдохом. Эти движения также весьма благотворно влияют на энергетическое состояние тела.

Цигун объясняет все нарушения работы человеческого организма нарушением циркуляции энергий Инь и Ян в энергетических каналах, проходящих по телу человека.

Интерпретируя великое учение Ци с позиций современного учения о Высшей Нервной Деятельности, и современных представлений о физиологии, я объясняю немного иначе.

Нарушением проводимости нервных стволов => нарушение циркуляции крови => нарушение циркуляции лимфы => непоступление нужных веществ в данную точку организма => анемия, неправильное функционирование, гниение.

Внутри живого появляется мертвое. И оно постепенно умертвляет живое.

Организм дряхлеет, восстановление происходит "не по тем чертежам" и, в конце концов, это приводит к старости и смерти.

Бег, быстрая ходьба это тоже некоторое встряхивание,

причём параллельное с прогревом организма.

Принцип вибротренажера также построен на встряхивании.

Но, все идущие извне воздействия, вызывают некое сопротивление организма. Просто потому, что организм обладает огромными стабилизирующими силами и склонностью возвращаться в стабильное исходное состояние. Поэтому эффект от этих тренажеров и упражнений получается немного смазанным. То ли дело обстукивание и резкие выпады Цигун. Здесь ничто не тормозит эффекта от выполнения упражнений.

Пока энергия циркулирует в организме так, как это необходимо, пока нервные стволы прогоняют сквозь себя возбуждение и торможение, пока кровь и лимфа доносят необходимые вещества до точек потребления:

Вы молоды, сильны и энергичны.

# Послесловие

Ну, и напоследок добавлю – в этой книге нет ничего, что я не выстрадал бы сам, не понял, не осознал, не проникся. Я желаю видеть вокруг себя Совершенный Мир Совершенных людей. Я желаю строить его. Я строю его. Это будет дивный новый мир.

Мир, в котором не будет винных магазинов и табачных лавок. Не потому, что их закроют власти, а потому, что их продукция перестанет пользоваться спросом.

Мир, в котором останутся винзаводы и табачные фабрики. Потому, что их продукция будет никому не нужна.

Мир, в котором закроются больницы (все, кроме роддомов), потому, что все люди будут здоровы...

Мир, в котором возраст в сотню лет будет считаться юным. Мир, в котором все люди будут заняты Общим Делом.

Мир, в котором люди будут стремиться стать идеальными людьми.

И придет Совершенный Мир Совершенных Людей.