

Лови волну

Как-то во время тренировки я сильно травмировал ногу. Сильный удар нунчаками по стопе, и вот спустя пару минут, она уже распухла так, что одетый на неё тапок, того и гляди, готов был лопнуть. Боль была такая, что в глазах потемнело. Даже наступить на повреждённую ногу, а уж тем более продолжать тренировку дальше, казалось, было просто не мыслимо. «- Минимум на неделю выбит из строя, - подумалось мне тогда. – Если конечно нет перелома». К счастью перелома не было, но ушиб оказался серьёзным. Стопу невероятно раздуло. Казалось, она сделалась раза в два, а то и в три толще, чем была.

Учитель осмотрел мне ногу, помял руками, надавил пальцами на пару точек, после чего, воткнул одну иголку и велел посидеть минут десять. Потом, вытащив иглу и ещё раз надавив на точки, велел мне идти продолжать тренировку дальше. О, чудо! От боли не осталось и следа, отёк исчез, словно его и не было. Не осталось даже намёка на синяк. Словно никакой травмы и не было вовсе. Со стороны это и впрямь походило на чудо. Во всяком случае, тогда я толком не понял, что он такое со мной сделал. И только потом, когда мне удалось лучше разобраться в медицине, я понял, что тогда сделал учитель. Дело тут оказалось не только в тех точках, что он мне нажимал и не в иголке, которую поставил. Он задействовал всеоключающую, и в тоже время, всё исключающую силу нашей школы, имя которой «волна».

Рассказывать о «волне» можно достаточно долго. Именно этот принцип заложен в знаменитом «пушечном» ударе Шаолиня, превращающим внутренние органы человека в кровавую кашу. Стены легендарного монастыря, до сих пор хранят на себе следы кулаков монахов-воинов, некогда владевших этой смертоносной техникой боя, ныне там практически забытой. Легенды об их подвигах, рассказывают до сих пор. Однако мало кто помнит, что всё крушащая волна способна и на созидание. Но ещё меньше нынешних мастеров боя знают, что это такое, и как её получить. И дело здесь не только и не столько, в утраченных за годы «культурной революции» технологиях и методиках тренировок. Просто «волна» не очень удобна для восточного человека.

Ему нужно потратить не один год на то, чтобы овладеть ею на достаточном уровне. Гораздо проще, использовать более подходящие для них методы, классические северные стили, например, с великолепной техникой ног и филигранно отточенной акробатикой. Или, например, знаменитые даосские стили, практикуя которые не нужно постоянно переносить огромные нагрузки, на физическом и психологическом уровне. У далёкого от всех этих дел читателя, вполне может появиться законный вопрос. А зачем тогда, восточные люди хранят это древнее искусство, которое для них так неудобно? Ответ на данный вопрос прост. Тот, кто владеет изначальным стилем, владеет и всеми остальными. Впрочем, дело тут не только в этом. Древние технологии, это самый короткий, самый естественный и самый надёжный путь к достижению многих целей и задач, к которым стремятся те, кто становятся на путь Воина, Целителя,

Философа. Не важно кого. Они наиболее полно адаптированы к законам мироздания и к тем, кто, зная эти законы, создал их когда-то для своих потомков, а затем передал их иным народам, чтобы они их сохранили. Потому как хранить, они умеют гораздо лучше, нежели это умеем мы. Лично у меня, уже давно не осталось сомнений в том, что все древнейшие технологии Востока, есть не что иное, как части великого знания славян, на котором, некогда держалось их могущество.

Так что же такое «волна»? Начнём с того, что это несколько иной взгляд на человека, а так же на развитие и работу его внутренней энергии. Заметно отличный от тех, что предлагают нам различные школы цигун или йоги. Во всяком случае, подобные системы в законченном, целостном виде, мне не встречались. Отдельные элементы, да.

Встречаются достаточно часто и повсеместно: китайские, вьетнамские, корейские и даже японские школы. Но и только. Как правило, не большие комплексы, состоящие из нескольких упражнений без конкретных ключей и привязок. Впрочем, может, конечно, где и существует более полный набор, но чего не видел, того не видел. И так, в чём же тут дело?

Начнём чуть издалека, зато с самого начала. Каковы основные способы управления внутренней энергией человека? Если подумать, то таковых не так уж и много:

1. Напряжение и расслабление мышц.
2. Дыхание.
3. Мысленная концентрация.
4. Взгляд.

В идеале, все четыре способа объединённые в одно, единое целое. Вот, пожалуй, и всё. 2; 3; и 4 способа, известны достаточно широко. Но вот что на счёт 1? А главное, что же он из себя представляет и для чего он вообще нужен. Наверняка, многие скажут, что и этот способ прекрасно знают, и наверняка постоянно им пользуются. Но всё же, я возьму на себя смелость довести свою мысль до конца.

На первый взгляд вроде всё здесь предельно просто. Кровь движет энергию, энергия кровь. Мышца напрягается, когда её наполняет кровь, а соответственно подходит и энергия. Мышца расслабляется, и соответственно, кровь от неё отливает и отходит энергия. Принцип работы действительно прост. Однако с помощью самых простых вещей, порой, можно осуществлять достаточно сложные процессы. Всё зависит от того, как их использовать. А использовать их можно по-разному. Например, создать и направить сокрушающую или исцеляющую волну внутренней энергии...

Как известно из многих восточных и не только, источников, что внутренняя энергия подобна воде. Постоянно, множеством ручейков она проистекает по меридианам, омывая собой внутренние органы, по многочисленным сосудам вместе с кровью. И этот процесс то, ускоряясь, то, замедляясь, непрерывен, покуда человек жив. Разные энергии текущие по своим путям, все вместе составляют один единый поток, обеспечивающий жизни деятельность человека. И в то же самое время, каждая из них выполняет свою, особую функцию. Человек умеющий управлять своей энергией, может без особого труда не только контролировать эти потоки, но и использовать их для разных целей, которые не входят в их основные, изначально заложенные природой, функции: создавать из энергий, различные инструменты, для выполнения нужных ему задач. Одним из таких самых инструментов, как раз и является «волна».

Волна являет собой полностью управляемый, неразрывный, мощный поток энергии, искусственно усиливающийся по нарастающей, от момента возникновения начального

импульса до самой точки его выхода. Использовать сей поток можно в боевой практике, в целительской, а так же для раскрытия, «внутренних резервов организма». В боевой практике он может быть задействован в двух направлениях, а именно, как разрушающая волна (уничтожающая у противника внутренние органы), так и в виде потока создающего защиту тела, причём, как от физического, так и энергетического воздействия из вне (знаменитая «железная рубашка»). В медицинской практике «волна» может быть использована для скорейшей нормализации процессов в организме пациента, уничтожения паразитов и вредоносных бактерий, исправления искривлений позвоночника и даже костей, скорейшему срастанию переломов, заживлению ран. Опустим пока боевое применение «волны», как и раскрывающие внутренние ресурсы организма. Это темы для отдельных статей. Далее разберём исключительно целительское применение «волны», а так же, коснемся тех упражнений, которые позволяют человеку обучиться создавать, усиливать и направлять «волну».

Помимо основных четырнадцати (двенадцати парных и двух не парных) энергетических меридианов, в организме человека так же существуют и так называемые «мышечно-сухожильные» меридианы. Числом их двенадцать и они, разумеется, входят в общую систему меридианов. Их основной функцией является собирание энергии из основных меридианов и рассеивание её к мышцам и суставам. В отличие от основных меридианов, мышечно-сухожильные имеют более широкий путь, пролегающий поверхностно (иными словами, относительно не глубоко в теле). Поскольку они заимствуют энергию основных меридианов, они, в той или иной степени повторяют их путь и даже имеют похожие с ними названия.

Теперь подробнее рассмотрим процесс создания «волны», а так же разберём, какие энергии, какие механизмы при этом задействуются и что из всего этого в итоге получается.

Начнём с мышц, потому как именно они дают не только изначальный сигнал для зарождения «волны», но и усиливают её, регулируют ток энергий, а так же, направляют её силу.

Весь волновой процесс с точки зрения работы мышц, являет собой их последовательное напряжение и выглядит примерно так. Для наглядности можно представить себя тюбиком с зубной пастой. Надавливаем пальцами у самого основания, после чего, постепенно перебирая пальцами, поднимаемся к его горлышку и таким образом, выдавливаем из него всю пасту. Примерно то же самое происходит и с мышцами.

Всё начинается с напряжения внутренних мышц живота. Затем напрягается грудная мышца, мышцы плеча, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс и так далее. Последовательное напряжение доходит до самой кисти. Далее оно продолжается в зависимости от процедуры использования «волны». Если, к примеру, вы делаете пальцевой массаж, то последующее напряжение кисти передаётся пальцу, которым вы давите на точку. В дальнейшем, новым последовательным напряжением мышц по той же схеме, вы, по необходимости, можете усиливать «волну». В данном контексте мышцы выполняют роль своеобразных насосов, которые перегоняют кровь и соответственно внутреннюю энергию. Ведь как уже говорилось выше: «кровь движет энергию, энергия – кровь». Однако если рассмотреть данное действие, с позиции энергии, меридианов и чакр, то этот процесс получается несколько сложнее и интереснее.

Для начала отметим, что основной ударной силой данной «волны» является изначальная ци (первородная ци, истинная ци, юань-ци, в общем можно назвать её как угодно). Она

служит своеобразным стержнем и направляющей силой и для других участвующих в процессе энергий. Поднимаясь из второй чакры (дань-тяня, центра хара, киноварного поля, можно назвать как кому понравится), она может быть усилена в грудной чакре за счёт дыхательного ци, после чего попадает в Ладу или Лелю (в зависимости от того, с какой стороны выполняется данное действие). Там она снова усиливается, после чего подаётся в руку и далее. Чакры в данном действии выполняют функцию трансформаторов, усиливающих напряжение. Но и это ещё не всё. В процессе возникновения, движения и усиления «волны», активно принимают участие сразу несколько ручных мышечно-сухожильных меридиана, а именно: «светлый Ян», «великий Инь», «конец Иня», и «малый Инь». Выполняемые ими функции в данной операции, различны и зависят от цели использования волны. Их основной функцией является транспортировка питательной и защитной ци по сосудам и мышцам. Эти энергии так же служат усиливающими действие изначальной ци, но и не только это. Говоря проще, в контексте лечения, изначальная ци усиленная за счёт дыхательного, воздействует на точку пациента, меняя её настройку в соответствии с настройками точек самого целителя. Именно поэтому сам целитель, не должен иметь хронических заболеваний и быть здоровым человеком.

Иначе, положительный эффект от его массажей, будет очень сомнительным. Питательное ци целителя, подпитывает энергетику пациента, в то время, как защитная ци, препятствует проникновению болезнетворного (больного) ци пациента в организм врача. Именно «волна» создаёт достаточно мощный поток всех этих энергий, для обеспечения гарантированного устойчивого положительного результата. Простое давление пальцами на точки пациента, не только недостаточно эффективная процедура, с точки зрения лечения больного, но и может оказаться чревато для самого целителя, так как в этом случае, оболочка из его защитного ци, будет по любому не достаточно прочной, в итоге, больная энергия пациента скажется и на его здоровье. Именно поэтому те целители, кто практикуют массажи и прочие контактные методы лечения (в особенности связанные с кровопусканиями), но не занимающиеся специальными упражнениями (простого мытья рук и регулярного посещения бани, тут однозначно не достаточно), очищающими и укрепляющими их ци, часто серьёзно болевают сами, а то и умирают достаточно рано. Пальцевой массаж, процедуры прочистки сосудов, должны быть прерогативой исключительно тех целителей, кто постоянно практикует хотя бы начальные комплексы подобных упражнений, без которых, кстати сказать, получить достаточно мощную, без разрывов, волну, просто невозможно.

Дело в том, что сила волны зависит не только от величины и мощи внутренней энергии пациента, но и от слаженного, отлично согласованного действия его мышц, в правильной последовательности. Малейшая нестыковка в напряжениях и начавшая набирать силу волна может превратиться в набор разнонаправленных импульсов, некоторые из которых, непременно нанесут удар по организму самого целителя. Что в последствии, не скажется благотворно на его здоровье. Чтобы этого не происходило, были разработаны наборы специальных упражнений и комплексов. В моей школе их по 36 (36 упражнений и 36 комплексов), позволяющих помимо всего прочего, достаточно успешно, а главное достаточно быстро овладеть техникой создания и управления «волнами», а так же, подготовить и развить для этого свои внутренние органы и энергии.

Для успешного развития навыков по созданию, усилению и управлению «волнами» энергий достаточно разучить и практиковать начальную серию, состоящую из четырёх основных упражнений и одного завершающего. Я сознательно не стану описывать систему выполнения данных упражнений, дабы никого не ввести во искушение попробовать их выполнить самостоятельно. Их нужно разучивать под руководством наставника, ибо не правильное выполнение может принести организму достаточно ощутимый вред, причём достаточно быстро. Я опишу лишь их воздействие на организм, в контексте создания «волн» и отчасти, оздоровительного значения. Ещё добавлю, что процессе выполнения упражнений задействуются все 12 мышечно-сухожильных каналов практически все виды ци и не только. Но обо всём по порядку. И так...

Общими для всех упражнений действиями является:

1. Последовательное напряжение определённых групп мышц, необходимых для создания волн, их синхронизация.
2. Прокачка этих мышц с целью увеличения объёмов прокачиваемой через них крови а, следовательно, и энергий. Говоря проще, чем больше крови эти мышцы смогут прокачать, тем больше и энергии может пройти через мышечно-сухожильные меридианы.
3. Все они, значительно усиливают энергетику человека, заметно увеличивают его силу, улучшают его реакцию, вырабатывают множество полезных рефлексов.

А теперь, что касается индивидуальных особенностей каждого упражнения.

1 Упражнение. Прежде всего, оно оказывает благотворное влияние на позвоночник целителя, постепенно устраняя на нём все имеющиеся искривления или защемления. Кроме того, оно делает позвонки подвижным, что впоследствии предотвращает саму возможность возникновения сколиоза, и делает любое защемление, легко устраняемым, причём без всякой посторонней помощи. Ведь позвоночник – это основа всего нашего организма. И у человека, у которого с ним проблемы, никогда не получится достаточно мощных энергетических потоков. Далее, данное упражнение нормализует (если имели место какие-то сбои) и усиливает работу почек. Это соответственно способствует большей выработки ими питательной ци и большему количеству накопления изначального ци. Ведь чем больше и сильнее поток именно изначального ци, тем мощнее будет «волна» и следовательно, тем эффективнее будет её действие. Кроме того, от объёма изначального ци, зависят многие процессы в жизнедеятельности организма, в том числе и процесс его старения.

2. Упражнение. Прежде всего, нормализует работу лёгких, а так же увеличивает количество дыхательной ци в организме целителя. Кроме того, оно улучшает работу печени, а следовательно и очистку крови от шлаков и токсинов. Лучше очищенная кровь, помимо всего прочего, лучше прокачивается в сосудах, а следовательно в итоге увеличивается и проходимость энергий. Кроме этого, оно активизирует и развивает чакры Ладу и Лелю.

3. Упражнение. Еще более укрепляет печень, улучшает работу кишечника и желудка, а кроме того, активизирует энергию в дан-тяне (второй нижней чакре, киноварном поле), способствует более быстрому её поднятию в верх, и тренировке более мощного импульса для создании волны.

4. Упражнение. Способствует устранению любых застойных явлений в грудной области, а так же активизирует дыхательную ци, а так же прокачивает каналы её передвижения. Соответственно, данное упражнение улучшает работу сердца, сосудов.

5. Завершающее Упражнение. В особенности способствует прокачке каналов рук, прокачке всех основных групп мышц задействованных в образовании и управлению «волной» а, следовательно, способствует усилению самой «волны» и увеличению объёма её энергии.

Использование энергетических «волн» может быть необычайно эффективным не только в бою или при лечении, но и в быту. Это прекрасный, универсальный инструмент, овладеть которым может любой желающий, причём достаточно быстро. Главное чтобы занятия были постоянными, систематизированными, а главное базировались на правильной методике. В управлении энергиями несущественных мелочей не бывает. Любой просчёт или небрежение, могут в конечном итоге привести к серьёзным последствиям. Поэтому, практикуя упражнения необходимо чётко понимать, что ты делаешь, и какой результат от твоего действия будет. В этом случае, положительный эффект обеспечен.

Если кого заинтересовал метод использования энергетической «волны» в целительской практике, могу подробнее озвучить его применение в контексте лечения конкретных заболеваний. Если кто заинтересуется боевым аспектом его применения, в соответствующем разделе форума, я помещу статью и об этом. Кто захочет этому методу обучиться, пишите в личку. Это можно будет сделать и дома, никуда не выезжая.