

Ольга Панкова

Даосские секреты здоровья для мужчин



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
П16

Панкова О. Ю.

Даосские секреты здоровья для мужчин / О. Ю. Панкова —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 255 с.

ISBN 978-5-5321-0826-4

Прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения самых частых мужских болезней: аденомы и воспаления простаты, цистита, пиелонефрита, мочекаменной болезни, бесплодия, эректильной дисфункции и синдрома раздраженного кишечника. Вы овладеете древнекитайскими практиками, которые долгое время хранились «под семью печатями». Сегодня они стали доступны широкому кругу читателей. Древние техники помогут оздоровить тело, укрепить дух и сохранить внутреннюю гармонию. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-5321-0826-4

© Панкова О. Ю., текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

От автора

Даосские упражнения и цигун практикуют в Китае на протяжении нескольких тысячелетий. Эти техники предназначены для поддержания здоровья и долголетия. Они широко распространены сегодня и на Западе, так как появилось новое поколение мастеров, которые преподают древнее искусство цигун широким массам людей.

Мне посчастливилось учиться у мастера Мантэк Чиа. И я бесконечно благодарна ему за те знания, которые он несет людям. В настоящее время я являюсь сертифицированным инструктором международного центра «Вселенское Дао», созданного Мантэком Чиа, и с огромным удовольствием рассказываю о даосских практиках желающим улучшить свое здоровье.

С этой целью я создала «Школу женского здоровья Ольги Панковой» (www.dao.olga-pankova.ru), слушатели которой могут получить правдивую информацию о поддержании своего здоровья. Являясь врачом-гинекологом, в своей практике я в основном сталкиваюсь с женщинами. Но в последнее время ко мне все чаще стали обращаться мужчины с просьбой помочь в решении вопросов мужского здоровья и обучить даосским практикам.

Так зародилась идея написания данной книги. Но я долго не решалась на такой шаг. Поддержал меня в этом начинании, а также помог разобраться в ощущениях, которые переживают мужчины, практикующие цигун, мой партнер. Он более 10 лет осваивает даосские техники, преподает цигун, помогает мне духовно расти и совершенствоваться, за что я ему искренне признательна!

Эта книга посвящена проблемам мужского здоровья и даосским методам их решения. Безусловно, мой врачебный взгляд на болезни и их происхождение не мог не отразиться на книге. Поэтому, читая ее, вы встретитесь с медицинской точкой зрения на проблемы мужского здоровья. Не смогу я утаить от вас, дорогие мужчины, и некоторые научные подходы к лечению заболеваний. Но основой книги

остаются все же даосские рецепты поддержания мужского здоровья. Именно на них я буду делать главный акцент.

Читая книгу, вы узнаете об инфекциях мочевых путей и методах их устранения. Я расскажу о даосских принципах фитотерапии и лечебного питания, позволяющих поддержать здоровье почек, мочевого пузыря и простаты.

Также в книге содержится много полезной информации об аденоме простаты и способах профилактики данного заболевания, пришедших к нам сквозь тысячелетия из Древнего Китая. Вы узнаете о таких даосских практиках как остановка мочеиспускания, тестикулярное дыхание, прохладное вытягивание, сексуальное гунфу, которые позволят сохранить мужское здоровье.

Особое место в книге отведено вопросам мужского бесплодия и методам преодоления этого недуга. Я раскрою древние способы улучшения качества спермы и поддержания фертильности. Вы сможете освоить старинные практики «железная рубашка», «ней-гун костного мозга», «огненное дыхание», которыми пользовались воины древнего Китая и были неуязвимы.

Также мы обсудим проблему снижения мужской силы, которую даосы предотвращали при помощи специальных упражнений и правильного питания. Не обойдем мы своим вниманием и вопросы нарушения работы кишечника. Я расскажу о медицинских и даосских методах устранения запоров и хронических тазовых болей.

В заключение книги я ознакомлю вас с простыми практиками, выполняя которые каждый день, вы сможете побороть стресс, преобразовывать его в жизненную энергию, укрепить позвоночник, гармонизировать свою жизнь, достичь долголетия и благополучия!

На протяжении книги вы познакомитесь с историями из моей практики и личного опыта. А я буду всегда с вами,

Панкова Ольга

Практики цигун: из Древнего Китая до наших дней

Несколько тысячелетий назад в Китае были созданы такие прикладные боевые дисциплины как ушу и тайцзицюань, а также оздоровительная система цигун, которые позволяли укреплять тело при помощи расширения сознания и управления жизненной силой ци.

В середине 50-х годов прошлого века руководство Китая начало проводить политику десакрализации древних знаний, накопленных в даосской традиции, результатом чего стала популяризация практик цигун.

Была поставлена глобальная цель – достичь здорового долголетия нации и повысить эффективность занятий спортом и боевыми искусствами. В этой книге и мы соприкоснемся с древнекитайскими тайнами, а также овладеем уникальными даосскими рецептами оздоровления тела и духа. Начнем с теории...

Жизненная сила

Итак, в отличие от практик, принятых на Западе, даосские тренировки предполагают работу с энергией (ци).

Сложно переоценить роль энергии в нашей жизни. Если у человека нет энергии, он плохо себя чувствует, может даже заболеть. Однако сегодня не принято измерять уровень ци, а большинство силовых тренировок в тренажерном зале предполагают выброс энергии, а не ее накопление, что в корне противоречит даосским традициям.

Цигун означает любой тренинг, способствующий накоплению ци. О ее волшебных свойствах знали не только китайцы: в Японии это обозначают термином «ки», на санскрите это «прана», в Тибете – «лунг».

Дословно «ци» переводится как «воздух». Исходно определение цигун относилось к дыхательным упражнениям. Сегодня это понятие включает в себя помимо дыхания работу с телом и сознанием

(визуализациями). Так, определение ци становится более широким; для даосов это и есть жизненная сила.

Ци может перемещаться по телу при различных физических упражнениях. Даосы комбинировали работу с мышцами, сухожилиями, дыханием и сознанием, открывая новые способы получения жизненной силы. Создавать, контролировать и распределять энергию по телу будем учиться и мы на протяжении всей этой книги.

Борьба и единство противоположностей

Все практики цигун направлены на поддержание внутренней гармонии. Олицетворением этого процесса является символ тайцзи (рис. 1). Он демонстрирует, как сливаются в единое целое противоположности: белое и черное, мужское и женское.



Рисунок 1. Тайцзи

Нас с детства учат, что такое хорошо, и что такое плохо. В даосской философии, наоборот, все противоположности являются частью единого целого, в том числе плохое и хорошее. Известно, что самые страшные преступления в мире совершаются ради добра. Разделение человеком мира на «добро» и «зло» делает его жизнь ограниченной. Навязанные нам с детства понятия полярности мира, концепции деления на «свободу» и «несвободу», «красоту» и «урод-

ство», отождествления и ярлыки, которыми оперирует наш ум, приводят к дроблению мира в нашем сознании на части.

Даосы видят мир единым, каким он и является. Они стремятся к уничтожению существующего лишь в нашем уме разделения между противоположностями. На протяжении книги мы будем сливать полярности нашего тела: холодную и горячую энергии, инь и ян. В процессе работы вы обратите внимание, что мир вами уже не воспринимается таким разнополярным, в результате у вас исчезнет всякое разделение между разными полюсами, возникнет ощущение единства. Это состояние и есть Дао.

Инь и ян

Самым ярким олицетворением противоположных процессов в цигун являются инь и ян. Эти две стихии (женская и мужская), сплетаясь вместе, утрачивают свою индивидуальность, чтобы сформировать единое целое – как женщина и мужчина объединяются для создания семьи – тайцзи.

В цигун человек постигает равновесие и гармонию через дыхание, сознание, статические позы или движение для того, чтобы получить жизненную силу и укрепить свое здоровье. Объединяя инь и ян в своем теле, мы погружаемся в равновесие.

Согласно древнекитайской философии, у каждого человека присутствует и мужское, и женское начала. Несмотря на то, что у мужчин обычно доминирует янская энергия, а у женщин – иньская, в инь всегда есть капля ян, и наоборот, в ян можно обнаружить инь, как в тайцзы.

Основным качеством энергий инь и ян является их способность превращаться друг в друга. Этим обусловлен тот факт, что за последние полвека социальные позиции «сильной» и «слабой» половин человечества несколько поменялись, что повлияло на их энергетику.

Сегодня встречаются дамы, обладающие выраженной энергией ян – так называемые «янские женщины». И наоборот, есть «иньские мужчины», у которых превалирует женская энергия.

Ян живет во внутренних органах верхней части нашего тела (выше пупка), инь – в нижней. Ян мы получаем от сперматозоида отца во время зачатия, инь – от материнской яйцеклетки. При любов-

ном союзе родителей объединяются инь– и ян-энергии их половых клеток. Прежде чем женская и мужская половые клетки сольются физически, мужчина и женщина должны объединиться на уровне своих вибраций. Это изначальное единство и заставляет сперматозоид с яйцеклеткой соединиться.

В момент оплодотворения, когда сперматозоид проникает через оболочку яйцеклетки, происходит световой микровзрыв. Информация, содержащаяся внутри них, вместе со вселенским сознанием позволяет создать человеческое существо.

Данный процесс напоминает рождение новой звезды. Родительские вибрации резонируют с душой будущего ребенка, поддерживая с ней контакт задолго до зачатия.

В ходе дальнейшего развития эмбриона мужская энергия остается в основном в энергетическом поле, сосредоточиваясь вокруг формирующейся нервной трубки. Женская же энергия локализуется в животе.

Ребенок, находясь в утробе матери, получает питательные вещества, которые поступают через пуповину, пополняя запас изначальной ци. Согласно даосской философии она хранится как у плода, так и у взрослого человека, в пространстве между пупком и почками. Именно изначальная ци обеспечивает внутриутробное развитие малыша, и она же является основой жизнедеятельности после его рождения.

В утробе матери у младенца запас изначальной ци постоянно пополняется через пуповину. После рождения ребенок учится самостоятельно поддерживать свои энергетические запасы, пользуясь приобретенной ци (постнебесной ци, поздней небесной силой, постнатальной энергией).

Малыш появляется на свет с открытыми энергетическими каналами, по которым течет энергия. Они остаются таковыми вплоть до наступления половой зрелости. Гормональные изменения, стрессы, избыток эмоций, болезни могут блокировать перемещение ци по энергетическим каналам у взрослого человека.

Чтобы этого не происходило, даосы, используя медитативные практики, уравнивают в своем теле мужскую и женскую энергии, тем самым пополняя запас своей жизненной ци.

Потоки внешней ци

В процессе жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную (приобретенную) энергию ци. Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы черпаем энергию из внешних потоков: силы Вселенной, Космоса и Земли, даже если этого не осознаем (рис. 2).

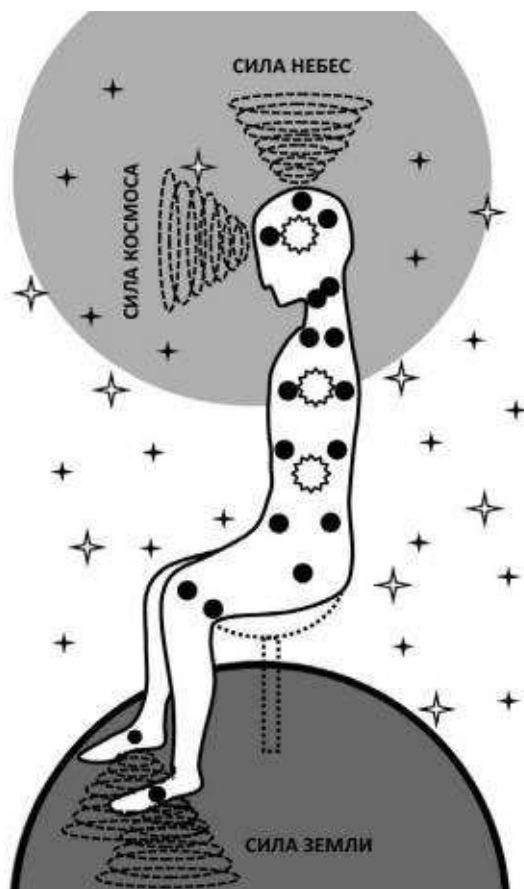


Рисунок 2. Потоки внешней ци

Вселенская сила (сила неба, поток небесный, вселенская ци) – совокупность потока вселенской любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила Космоса является потоком космической ци. Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической высшей сущности, способным осознанно накапливать в себе космическую ци. Сила Космоса поступает в микрокосм человека через точку между бровями («третий глаз»).

Сила Земли (поток земной материнской ци), необходимая нам для нормальной жизнедеятельности, заходит в тело человека через точки на подошвах ног.

Три даньтяня

Цель даосских практик – осознанное поглощение ци трех потоков и обучение искусству целенаправленного использования этих энергий. Встречаясь в теле человека, потоки уравнивают друг друга. Благодаря их взаимодействию зарождаются и развиваются все существа.

В даосизме три силы именуются троицей наичистейших, поскольку они есть первые энергии, истекающие из великой пустоты. Хранение трех энергий в теле человека происходит в трех храмах – даньтянях (рис. 2):

Нижний даньтянь. Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического тела и силы. Там хранится унаследованная ци – энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем даньтяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией цзин. Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

Средний даньтянь. Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие ци в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которые зарождаются в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

При установлении внутренней связи с высшим «Я» излучается истинная божественная любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточным количеством энергии Вселен-