



## Яолин 要领 (Сущность, самое главное)

### Главные внутренние настройки

(Настройка дыхания, тела и сознания)

放松、入静、入定 (фансун, жуцзин, жудин).

**Фансун, жуцзин, жудин** – 3 основных этапа практики: раскрепощение – расслабься (прим. По Линь лаоши) тела и ума, вхождение в покой (дыхание, тела и сознание), вхождение в стабильное, глубокое состояние покоя.

#### 1. настройка сознания.

- 眼观六路，耳听八方 (яньгуань люлу, эр тин бафан) - глаза смотрят в 8 направлениях, уши слушают 6 сторон.

**Разъяснения:** взгляд охватывает все направления одновременно, уши слушают звуки сзади издали, но не прислушиваются.

- 似听非听，似看非看 (сытин фэйтин, сыкань фэйкань) - будто слушаешь и не слышишь, будто смотришь и не видишь. Все кажется есть, кажется нет. Нет времени, нет пространства.

**Разъяснения:** Не надо «всматриваться» и чрезмерно напрягать слух. Состояние легкости и безмятежности. Лицо расслаблено и спокойно, как будто вы слегка улыбаетесь.

- 静听身后、把远处的声音收入耳底 (цзиньтин шэньхоу, баюаньчу дэ шэньинь шоужу эрди) – тихо слушать сзади далекие звуки, доносящиеся до ушей (буквально: *входящие в дно ушей*)

**Разъяснения:** Зрение периферийное, внимание ушей (легкое) направленно на восприятие еле заметных звуков, доносящихся сзади, из далека. Взгляд не акцентирован – смотрит на все и одновременно ни на что-либо конкретно, веки открыты, однако если занятия даются тяжело – то можно глаза закрыть.

#### 2. настройка тела.

Общая настройка к занятиям: расслабление, но не обмякание, расслабление без напряжения, с нахождением в бдительном осознанном, (связанным снебом) состоянии. Состояние легкости и готовности к мгновенному движению. Как

будто кошка, увидевшая мышь готовится к прыжку – тело собрано в единое целое, настроено мгновенно отреагировать на движение, так создается связь между телом и сознанием. Тело стоит, но ноги не напряжены, создается ощущение, что тело как будто опирается на переднюю половину стопы (точка юнцюань в центре стопы, чуть ближе к передней части), а ноги как столбы лишь поддерживают корпус. Верхняя часть тела в тоже время по ощущению как-бы стремится вверх.

- **虚领顶劲** (сюйлин динцзинь) – пустое ведение макушечного усилия.

**Разьяснения:** Внимание мягко сосредоточено вверху, макушка как бы слегка подвешена (на ниточке) кверху, шея расслаблена, подбородок немного вобран в себя.

- **神贯顶** (шэнь гуандин) – дух пронизывает макушку

**Разьяснения:** Намерение вверху, будто «подсоединяешься» к небу, стремишься установить связь с небом.

- **函胸、拔背** (ханьсюн бабей) – грудь вбирает, спина подпирает.

**Разьяснения:** Грудь естественным образом вогнута и опустошена, спиной и поясницей будто прислоняешься к стене.

- **沉肩、垂肘，两手棉** (ченъцзянь чуйчжоу, лян шоу мянь) - плечи опущены, локти погружены, руки как хлопок.

**Разьяснения:** Подмышки приоткрыты, плечи поданы чуть вперед . Ощущение «тяжести» в локтях и плечах. Плечи и локти опущены (лучше погружены, это точнее, а то будет свисание), но вместе с тем мысленно приподняты, будто слегка на весу. В руках ощущение мягкости.

- **气沉丹田、入心经** (ци чэнь дантянь, жу синьцзин) – ци погружается в дантянь, проходя центральный канал

● **松腰、松跨** (сун яо, сун куа) – раскрепостить поясницу, раскрепостить таз  
ВАЖНО расслабить поясницу и таз, достигается за счет небольшого сгибания в коленях, осаживания и подбирания таза, как будто садитесь на высокий табурет.

- **两脚入地三尺** (лянцзяо жуди саньчи) – «ноги входят в землю на 3 вершка».

**Разьяснения:** Стопы как будто погружаются под землю.

- **提肛、吊裆** (ти ган, дяодан) – втянуть анус.

**Разьяснения:** Копчик немного подобран, анус слегка подвешен. . В пояснице не должно быть прогиба.

- **十指抓地、咬牙瞪目** (шичжи чжуа ди, яоя дэнму) - пальцы ног захватывают землю, зубы стиснуты, взгляд пристальный

**Разьяснения:** Пальцы будто хватают землю, центр стопы чуть приподнят и пустой, зубы сомкнуты, но не сильно, взгляд как у кошки, которая охотится на мышь.

● **四空十二紧** (сы кун шиэр цзинь) – четыре пустоты, двенадцать скручиваний. Четыре пустоты: в центре ладоней, в центре стоп, в груди и макушке. Мысленно представлять эти центры открытыми и пустыми.

12 скручиваний: стопы, колени, бедра, кисти, локти, плечи.

Все сочленения перекручиваются (за редким исключением).

### 3. Настройка дыхания и малый небесный круг.

Дыхание равномерное, спокойное, тихое, непрерывное, постепенно замедляется. Следить за дыханием, считая циклы дыхания (вдох-выдох). Все упражнения делаются на 49 (или 36) циклов дыхания. Вниманием сопровождать движение ци по малому небесному кругу - на вдохе поднимается из точки хуэйинь (в промежности), к точке байхуэй (на макушке), по спине, на выдохе ци опускается от макушки в промежность, по передней стороне тела. Для «замыкания» круга, кончик языка легко касается верхнего неба сразу за зубами, точка хуэйинь свободно «втягивается» и приподнимается (анус подтянут).

**ВАЖНО:** 用意不用力- (юн и бу юн ли) - Используй волю (намерение), не используй силу (грубую). Большинство проявлений происходят естественным образом от правильной тренировки. Не следует использовать чрезмерно сильное мышление или физическую силу (например для подпираания макушки), нужно лишь мягкое, но направленное внимание.

#### **Важные моменты для шагов в конце тренировки:**

- 虚实分清 (сюши фэнцин) – пустое и полное четко различаются. Вес с ноги на ногу (во время ходьбы) переносится равномерно, всегда есть нога на которой больше веса.
- 步如猫行 (бу жу мао син)- шаг словно кошка ступает.

В конце занятия выполняется шаг «тайцзи». Ступать нужно мягко, как ступает кошка. Сначала опускать стопу, будто нащупываешь место, а потом лишь переносить вес на переднюю ногу.

- 精神内蓄 (циншэнь нэй сюй) - дух внутри собирается.

Необходима внутренняя собранность, нет рассеянности.

- 气势磅礴 (циши панбо) - мощь/сила величественна.

Когда в конце выполняются шаги с движениями рук, то изнутри будто мощная сила проявляется, движения рук величественны и широки, как будто внутри вас огромная мощь.

- 排山倒海 (пайшань даохай) - толкаешь гору и опрокидываешь в море.

Название позиции, которая описана выше. Когда выполняется движение руки, вы будто толкаете гору и опрокидываете в море.

**ПОСЛЕДНИЕ КРАТКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ЗАПИСАННЫЕ И ПЕРЕВЕДЕННЫЕ  
МАЛЯВИНЫМ В.В. В ОКТЯБРЕ 2014 года:**

似松非松 ( сы сун. фэй сун ) - «как будто расслаблен, а не расслаблен» правило общего состояния. Соответствующее природе бодрствующего сознания.

似提非提 ( сы ти фэй ти ) - как будто поднимается, а не поднимается еще одно правило правильного состояния, указывает на безвесность всего тела.

步如猫行 ( бу жу мао син ) - ступай как ходит кошка. При ходьбе будь подобен, кошке которая охотится за мышью.

轻灵敏捷 ( цин лин минь цзе ) - дух легок и стремителен.

虚灵顶劲 ( сюй лин дин цзинь ) - в одухотворенной пустоте сила поднимается к макушке

气沉丹田 ( ци чэнь дань тянь ) - ци опускается в киноварное поле

松腰松髋 ( сун яо сун куа ) - поясница и бедра расслаблены

Занятие по методу сяояо нужно соединить с проживанием жизни как таковым. Это основная особенность системы сяояо. Тренироваться по этой системе можно в любое время и в любом месте.

Глубинный смысл сяояо

1. Тренировать семя, чтобы оно превратилось в ци.
2. Тренировать ци, чтобы оно превратилось в дух.
3. Тренировать дух, чтобы он превратился в пустоту.

**Достичь обратного движения, движения вспять**

### **Примечание.**

У древних даосов есть поговорка: «Примиришься с небом и радуйся судьбе». Этой поговоркой, нам всем советуют восстановить отношения с небом, буквально установить контакт, связь (начать считаться с ним в своей повседневной жизни) и тем самым, обретая подлинную радость бытия. Из нашей святоотеческой литературы мы знаем такую рекомендацию: «Ум опускается в сердце. Уши и очи сердечные обращаются к небу, (к Небесному Владыке), не ожидая никакого результата» .

Отличительной особенностью методики учителя Линя является рекомендация введения практики осознанного нахождения в состоянии Яолинь (обращенности к небу) в повседневную жизнь, буквально в течении 24 часов в сутки. Тем самым мы постепенно и обретаем эту самую связь с небом о которой говорят даосы. Линь лаоши утверждает, что это абсолютно реально для любого человека, который ощутит в себе эту насущную необходимость (связи с небом) и сформулирует в себе, это настойчивое намерение. Дальше все будет зависеть от постоянства в практике и наличия проверенной методики. Слава Богу, она у нас есть перед глазами, благодаря Линь лаоши и его личному примеру.

Успехов в практике и постоянства!