

?
?

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой её части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Вест К.

Источник Энергии. — М.: В. Секачѳв, ТОО «ТП»,
1998.-224 с.

ISBN 5-88923-025-5

© Prion Books Limited, 1997

© Clare West

© ТОО «ТП» — издание на русском языке, 1998

© ТОО «Снарк» — художественное оформление, 1998

© Голубева Е. — перевод, 1998

Клер Вест

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

ТОО «ТП»
Москва
ТОО «Снарк»
Санкт-Петербург
1998

Вопросы для контроля состояния здоровья

Данные упражнения составлены очень тщательно и являются безопасными и эффективными.

Тем не менее, если вы можете ответить «да» хотя бы на один из нижеследующих вопросов, то вам лучше посоветоваться с врачом прежде, чем приступать к упражнениям.

Страдали ли вы когда-нибудь заболеваниями сердца, повышенным артериальным давлением или другими сердечно-сосудистыми недугами ?

Беспокоили ли вас когда-нибудь необъяснимые боли в груди, особенно если они связаны с небольшими усилиями ?

Подвержены ли вы головным болям или головокружениям ?

Вы беременны или имеете ребенка моложе шести месяцев ?

Страдаете ли вы от болей или ограничения подвижности хотя бы в одном суставе ?

Есть ли у вас проблемы со здоровьем, которые, по вашему мнению, могут помешать вам заниматься упражнениями ?

Если вы ответили «нет» на все вопросы, то смело можете приступать к занятиям.

ВВЕДЕНИЕ

Пытались ли вы когда-нибудь всерьез заняться физическими упражнениями, но надолго вас не хватило? Если так, то вспомните, что заставило вас начать? Возможно, вы почувствовали, что приобрели лишний вес, или вам не нравились пропорции собственного тела, слишком субтильного?

Многие из нас приступают к программам фитнеса из негативных соображений. Нас удручает наше тело, мы чувствуем, что не отвечаем некому идеальному образу, который в обществе принято считать «нормой». Нам также может казаться, что мы слишком пассивны и необходимо встряхнуться — старая прописная истина о том, что «без труда не вытянешь и рыбку из пруда». И вот мы отдаем себя в руки специалистов, подвергая себя жестким программам физических упражнений, которые зачастую однообразны, а порой даже вредны для интеллекта, поскольку отделяют тело от разума, словно тело — это некая обособленная вещь, от которой нужно абстрагироваться и обслуживать ее независимо от разума. Подобные программы обычно требуют больших затрат времени, а иногда и специального оборудования.

Разумеется, если посвятить себя поставленной цели, то в этом режиме можно быстро достичь пика физического развития и, возможно, даже добиться той самой идеализированной «нормы». Но позже, благодаря негативной отправной точке и отсутствию цельного подхода, вовлекающего в процесс все наше существо, тело начинает бунтовать. И мы потом затрачиваем уйму

времени, так и не достигнув вожаделенной цели, и клянем себя за неудачу. При таком подходе программа вскоре становится каторжным режимом, который все тяжелее выносить.

Существует, однако, альтернативный путь, в основе которого лежит более позитивная перспектива. Вы можете начать заниматься упражнениями просто потому, что хотите сделать свое тело более сильным, здоровым, гибким с тем, чтобы оно функционировало с полной отдачей и наращивало свою энергию и жизненную силу.

Все мы не похожи друг на друга, и утверждение о том, что существует какая-то «нормальная» физическая форма, к которой все должны стремиться, — ложь. Тело — это не застывшая вещь, а постоянно меняющийся организм, адаптирующийся к тем условиям, в которые мы его ставим; к стрессам, которые ему приходится переживать; к диетам, которые ему приходится переносить; к нашим индивидуальным физическим слабостям; к нашему возрасту, эмоциональному состоянию и гормональному фону — этот список можно продолжать до бесконечности. Предоставленное самому себе, тело отнюдь не ленивый и глупый, а, напротив, невероятно умный, саморегулирующийся организм. У тела есть собственная мудрость, оно знает, что для него лучше всего. Каждую минуту в течение всего дня оно принимает сотни биологических решений относительно нашего самочувствия и без какого-либо нашего контроля. Нам остается только внимательно прислушиваться к его требованиям и выполнять их.

Поскольку тело претерпевает постоянные изменения, единственный способ поддерживать его в рабочем и сбалансированном состоянии — это все время прислушиваться к нему и откликаться на его сигналы. Ежедневно понемногу упражняясь в этом, вы можете достичь высокой степени понимания собственного тела и его потребностей. Прислушиваясь к нему и регулярно уделяя ему внимание, вы реагируете на сигналы, прежде остававшиеся незамеченными, и имеете возможность избежать переутомления, болезней или травм. Даже при небольшой поддержке ваше тело расцветет. Если вы будете ожидать от упражнений удовольствия и даже радости, они окажутся гораздо более эффективными, чем просто изнуряющие тренировки. И тогда ваше тело будет готово излучать энергию и жизненную силу.

На таких принципах основаны идеи этой книги. В ней вы найдете щадящий и доступный комплекс упражнений, который даст

вам возможность лучше приспособиться к жизни. Нужно стремиться работать вместе со своим телом, а не против него, и включать в процесс занятий все ваше существо и все ваши чувства. Чтобы добиться наилучших результатов, нужно относиться к своему телу с любовью и дружелюбием. Лозунг «Источника Энергии» — «хорошего понемножку». Немного упражнений, выполняемых тщательно, с полной сосредоточенностью и правильным настроением, с вниманием ко всему организму, в конечном итоге окажут больший эффект, чем множество упражнений, выполняемых торопливо и бессознательно. Упражнения «Источника Энергии» разовьют вашу способность прислушиваться к собственному телу и откликаться на его сигналы. Каждое человеческое тело уникально, и нет никого, кто лучше вас знал бы, что хорошо для вашего тела.

Идеи и упражнения, описанные в этой книге, возникли после того, как я 26 лет подвергала свое тело изнурительным тренировкам в качестве балерины и пренебрегала физической и мыслительной поддержкой своего организма. Я вспоминаю один день из бесконечных тренировок, когда засмеялась, закончив мучительное упражнение, и услышала слова тренера: «Если ты смеешься, то никогда не станешь балериной». Так были посеяны семена моего бунта.

Такой уровень физического напряжения при отрицательных эмоциях и отсутствии внутренней поддержки невозможно выдержать долго, и к 28 годам я подошла с многочисленными травмами и с таким жалким состоянием здоровья, что не могла больше танцевать. Сначала я была страшно подавлена и роптала на судьбу, но затем, в поисках выхода, решила использовать тот «дар», что оставили мне годы постоянных балетных тренировок. Я владела неисчерпаемым запасом знаний о движениях и богатым опытом собственного тела. Вооруженная этими знаниями, я поняла, что могу адаптировать некоторые танцевальные движения так, что они смогут оказаться полезными в других условиях.

Я начала прислушиваться к своему телу и его потребностям. Мне было невероятно трудно стать «доброй» к самой себе и начать работать с телом в щадящем режиме, но вскоре я почувствовала, что оно быстро откликается на доброту и излечивается естественным образом, когда я позволяю ему делать самому свою работу. Я также заметила, что красота и ритм танцевальных движений позволяют поддерживать мой собственный интерес и вни-

мание, что мне никогда не удавалось при выполнении традиционной гимнастики. Таким образом и возникла моя система щадящих упражнений, получившая известность под названием «Источник Энергии».

Изучая другие системы движений и упражнений, я обнаружила, что идеи и философия, которые естественным образом возникли во мне, традиционно используются в восточной философии движения и энергетики, в таких системах как Тай-чи, Айкидо и Йога. Идеи «Источника Энергии» я развивала и далее, работая хореографом и режиссером, поощряя оперных певцов развивать свое тело и свои физические данные. Я стараюсь всегда работать с ними мягко, с поощрением, так чтобы они могли раскрыться полностью. Теперь мы используем «Источник Энергии» в качестве ежедневной подготовки к репетициям и спектаклям. Артисты говорят мне, что для них «Источник Энергии» — это не просто подготовка к выступлениям, это подготовка к жизни.

Упражнения «Источника Энергии» в данной книге подразделяются на три отдельные группы: в первой главе описываются подготовительные упражнения «Фонтан Энергии», во второй — повседневные энергетические упражнения и в третьей — лечебные упражнения.

Подготовительные упражнения «Фонтан Энергии» способствуют развитию понимания собственного тела и осознанию Вселенской Энергии вокруг нас. В них заключаются необычные идеи и образы, которые помогут вам «открыть» собственное тело и позволят энергии наполнять и обновлять его. Эти энергетические образы являются фундаментом метода «Источника Энергии» и применяются для повседневных упражнений, увеличивая их эффективность. Поэтому прежде, чем переходить к Повседневным Энергетическим Упражнениям, необходимо освоить подготовительные упражнения.

Повседневные упражнения основаны на танцевальных движениях, которые я несколько изменила, сделав их мягкими, но эффективными. Они рассчитаны на развитие гибкости, силы и координации, делают тело гибким и упругим, а мышцы — здоровыми и податливыми. В сочетании с образами «Фонтана Энергии» эти упражнения растягивают и разрабатывают напряженные точки тела, разгоняя токсины и улучшая обмен веществ. Они работают с разумом и телом, как с единым целым, используя

мощный инструмент воображения, преображая тело и подключая его к неиссякаемому источнику Вселенской Энергии, подзаряжающему нас жизненными силами.

В оздоровительных упражнениях главы 3 идеи «Фонтана Энергии» применяются для решения распространенных проблем со здоровьем, которые связаны, главным образом, со стрессами. Дыхательные упражнения помогает добиться глубокой релаксации и выработать технику распознавания и снятия энергетических блоков и застойных явлений, а также головных болей.

Первое и самое главное, что необходимо для выполнения программы — это посвящать упражнениям небольшую толику вашего времени, всего 20-30 минут в день. Сделать это труднее, чем вам кажется, поскольку для этого нужно относиться к улучшению собственной формы как к приоритетной задаче, а к себе самому — как к объекту, достойному внимания. Поначалу у вас все время будут возникать более серьезные дела. Попробуйте все же выделить в течение дня наиболее удобное время, когда вы сможете сосредоточиться, не опасаясь, что вас прервут, и мысленно скажите себе, что оставляете это время для удовольствия, сродни тому как вы отводите себе время для теплой ванны.

Пожалуйста, помните, что к этим упражнениям не следует относиться как к форме наказания, и вы принимаетесь за них не потому, что вам необходимо что-то сделать со своим телом. Если начать с этого, то упражнения очень скоро превратятся в дополнительный вид домашней работы, для которого вы должны найти щелочку в плотном расписании обязанностей. Потом вы начнете корить себя за леность и испытывать чувство вины из-за того, что не сумели достичь поставленной цели. Нет, мой метод «Источника Энергии» требует от вас нежности и сочувствия к себе.

Если идея упражнений по-прежнему представляется вам формой самонаказания, попробуйте просто тихо посидеть в одиночестве минут по пять каждый день. Сосредоточьтесь на своем ровном дыхании и постарайтесь успокоить разум. Пусть для начала это будет вашим «удовольствием». Делайте это каждый день до тех пор, пока мысль о том, чтобы подвигаться в это время, не доставит вам удовольствия.

Благодарите судьбу за каждый миг, который вам удалось посвятить себе. Как бы мало упражнений вы не делали, это будет на сто процентов полезнее, чем если бы вы не делали ничего!

В те дни, когда вам не удалось поупражняться, не ругайте себя. Просто последите за своим самочувствием и своей работоспособностью в эти дни. Возобновите занятия на следующий день или как только сможете. Вновь принявшись за упражнения, выберите время и прислушайтесь к тем новым застойным явлениям и энергетическим блокам, которые приобрело ваше тело, особенно если вы подвергались стрессам. Как только упражнения войдут для вас в привычку, это станет вашей второй натурой и вам будет неловко без них, словно вы не приняли утром душ.

В течение последних девяти лет, с тех пор как я оставила танцы, я поддерживаю свое тело в форме, выполняя повседневные энергетические упражнения в среднем по 20 минут в день. Это время может варьироваться от 10 до 45 минут, в зависимости от моего рабочего графика. В то же время при старом отрицательном подходе «без труда не вытянешь и рыбку из пруда» — серьезная работа над собой будет требовать от вас гораздо больших усилий. Два часа занятий в гимнастическом зале, возможно, дадут вам восхитительное чувство снятия напряжения, но при всем упорстве, вам удастся вырваться туда один, максимум два раза в неделю.

Следуя идеологии «Источника Энергии» — «понемножку, но часто» — вам будет совсем нетрудно упражняться три часа в неделю и даже больше, при этом вы будете получать подпитку бодрости каждый день. Как в сказке о черепахе и зайце, такой метод может показаться слишком мягким и медлительным, но ему совсем нетрудно следовать, и это верный путь к победе.

Некоторое время вы будете привыкать к упражнениям. Не разочаровывайтесь, если не почувствуете резких перемен в первые несколько дней. Эти идеи и упражнения будут служить вам всю жизнь, поэтому им стоит уделить время. Когда вы вполне привыкните к ним, вы постепенно сможете уделять им больше времени ежедневно. Просто сосредоточьтесь и прислушивайтесь к своему телу.

А вот что говорят некоторые из актеров, которые следуют идеям «Источника Энергии»:

Эти упражнения воодушевляют и придают жизненных сил. Приходя на репетицию, я чувствую себя скованной, сутулой и маленькой, но после всех утих растягиваний и дыхательных упражнений я словно вырастаю душой и телом. Клэр дает мне возможность

сосредоточиться на каждой частице моего тела, позаботиться о ней, а также уловить быстрый ход мыслей. Я учусь сознательно направлять энергию, контролировать дыхание и увеличивать его объем. Через 30 минут я чувствую, что во мне в десять раз больше энергии, чем до упражнений. И тогда я способна быстрее учиться, дольше концентрировать внимание и больше наслаждаться своей работой.

Сара Леонард, оперная певица

Я заметила, что энергетическая работа позволяет мне испытывать одновременно умиротворение и душевный подъем. Я почувствовала, что могу лучше концентрироваться, при этом все мое существо полно жизни и готово к работе. С тех пор, как я приступила к упражнениям, я меньше устаю в конце дня, а также замечаю большую ясность мыслей. Это просто фантастика.

Ребекка дю Пон Девис, оперная певица

Я решила попробовать в 60 лет — ничего подобного методу упражнений Клэр я не встречала. Он повышает степень понимания вашего умственного и физического состояния, позволяет лучше контролировать себя. Это единственная программа упражнений, которая доставила мне удовольствие, и я просто не могла дождаться, чтобы освоить ее полностью.

Ив Дженкинс, группа «Источник Энергии Коста Бланки»

Упражнения «Источника Энергии» выполняют актеры из Королевской оперы Ковент Гарден, Английской Национальной оперы, парижской оперы Бастилия, музыкального ансамбля Лонтано Контемпорари, они были представлены на симпозиуме «Целительное искусство оперы» на фестивале в Ковент Гарден. Ими занимаются также в группе «Источника Энергии Коста Бланки» в испанском городе Жавея.

Клэр Вест, февраль 1997

ГЛАВА 1

ФОНТАН ЭНЕРГИИ

Замрите на мгновение

Каждому осознанному движению тела предшествует мысль и намерение двигаться. Качество этой первоначальной мысли в полной мере влияет на наш подход к движению или выполнению задачи. Например, если мы думаем, что предстоящая нам деятельность обещает быть тяжелой и трудно-выполнимой, что мы вообще не способны с ней справиться, то мы будем склонны излишне напрягать мышцы, сковывая и блокируя поток энергии. Наши мысли определяют качество энергии, которую мы вкладываем в движение, и предрешают успех или неудачу.

Таким образом мы можем посылать телу отрицательные сигналы и образы каждый раз, принимаясь за определенное дело. При частом повторении эти негативные мысли и возникающее в результате них напряжение быстро усваиваются нами и начинают ощущаться как нормальные. Это ведет к тому, что многие из нас затрачивают на определенные действия гораздо больше усилий и мускульной силы, чем это необходимо на самом деле. Как только до нас доходит, что предстоящая задача трудновыполнима, наше тело откликается напряжением.

Для своего поддержания напряжение само по себе требует больших затрат энергии, это своего рода «черная дыра». Сейчас,

когда вы сидите и читаете эту главу, обратите внимание, не испытывает ли какая-либо часть вашего тела — челюсть, руки, плечи, живот — ненужного напряжения? Совершенно очевидно, что это избыточное мышечное усилие и напряжение излишне для того, чтобы прочесть эту главу. Напряжение блокирует свободный поток энергии через системы тела и затрудняет удаление токсинов и шлаков. Наряду с поглощением энергии напряженные мышцы производят огромное количество отходов. Если отток энергии от этих участков затруднен, токсины задерживаются в мышцах, вызывая их отвердение.

В здоровом теле токсины удаляются через лимфатическую систему. Эта система не имеет собственно мышц, дренаж лимфы полностью зависит от свободной деятельности других мышц, обеспечиваемой двигательной активностью и упражнениями. Постоянно напряженные мышцы с годами теряют свою эластичность, становятся фиброзными и затрудняют работу лимфатической системы. Сочетание напряжения, фиброзных мышц и недостатка двигательной активности, таким образом, ведет к менее эффективному удалению шлаков, а это, в свою очередь, делает тело вялым и со временем вызывает различные заболевания — тело буквально отравляет само себя. Чтобы избавиться от вредных привычек требуется терпение; первым делом необходимо развить в себе понимание собственного тела и умение им пользоваться.

Самый мощный инструмент, который поможет нам в этом, — наше воображение, то, что я называю Мысленным Взором. Образ, который мы сами для себя вызываем, совершая какую-либо работу или делая упражнения, влияет на нашу энергию, силы и самочувствие. Попробуйте такое простое упражнение: вызовите перед Мысленным Взором образ силы или усилия. Скорее всего вы «увидите» некое напряженное движение: сжатый кулак обозначит силу, а нахмуренный лоб — усилие. Это образы силы и усилия, которые нам чаще всего представляются и к которым мы приспособились. Но есть другие способы представить себе силу. Например, в восточной философии движения сила представляется в образе расслабленного, текучего тела, которое использует приток энергии извне и естественное перемещение под действием собственной тяжести. Разум чист и открыт для притока внешней энергии. В этом состоянии тело готово к любым неожиданностям.

Представьте на мгновение, что энергия в вашем теле — это текущая вода, а тело — просто канал для ее перемещения. Вода течет из неиссякаемого источника и проходит сквозь ваше тело к неведомой цели. Подобно реке, она непрерывно вытекает из источника, оставаясь водой, но постоянно меняя свою природу. Она может быть проворной и юркой, нежной или мощной и сильной. Если ваш канал слаб, забит илом и растрескался, то течение воды затруднено, и поток неэффективен. Однако если канал чист и крепок, то вода течет беспрепятственно. Если мы будем развивать тело и укреплять канал, то сможем научиться обуздывать силу потока и пользоваться ею.

Теперь вернемся к предыдущему образу силы и усилия — напряженное движение или сжатый кулак. Попробуйте ощутить разницу в энергетике этих двух противоположных образов. Чувствуете ли вы, что энергия напряженного движения скована, ограничена и несвободна? Напряженное движение направлено само на себя, затрудняя свободный поток. Для протекания этой энергии нет чистого канала. Она движется по кругу внутри своего замкнутого пространства. Она выкипает без высвобождения, и тело вскоре истощается. Напряженные движения блокируют поток энергии. Они скованы и неспособны реагировать на неожиданности. Перекрытая энергия вскоре иссякает.

Попробуйте проделать вместе с партнером простое упражнение. Встаньте прямо, ступни слегка расставьте. Сильно сожмите кулак. Держите кулак, вертикально подняв большой палец. Вытяните руку перед собой чуть ниже уровня плеча. Локоть выпрямите, но не до конца. Попросите партнера постараться согнуть вашу руку, то есть толкать кулак к плечу, сгибая руку в локте. Партнер сожмет ваш кулак или предплечье рукой и начнет толкать. Сопротивляйтесь изо всех сил. Через некоторое время ваш партнер добьется успеха.

А теперь вытяните руку перед собой точно так же, как и раньше, на том же уровне. На этот раз раскройте ладонь и сознательно расслабьте руку. Рука должна почувствовать прилив энергии, не напрягаясь при этом. Локоть также не выпрямляйте до конца. Очень важно задействовать свое воображение и сконцентрировать внимание на следующих образах.

Представьте, что ваше плечо и рука являются неким каналом, и вода протекает через плечо, струится по руке и выливается наружу из пальцев. Пошлите эту воду вдаль и проследите

за тем, как она течет прочь от вас. Сконцентрируйте Мысленный Взор на этом потоке, текущем через вас в пространство. Попросите партнера повторить опыт и постараться вынудить вас согнуть руку к плечу. Не сопротивляйтесь, используя мышечную энергию и усилие; просто сосредоточьте внимание на потоке воды. Ваша рука почувствует силу и расслабленность. Если она напряжется, остановитесь, потрясите рукой и вновь попытайтесь вызвать образ и сопутствующие ощущения. Если вы все сделаете правильно, партнер окажется не в состоянии сдвинуть вашу руку.

Если партнер преуспел в этом, попробуйте все сначала — возможно, вы переключили внимание с вытекающего потока воды на то, что делает партнер и его или ее напряженное выражение лица. Как только вы сумеете сосредоточиться на образе потока воды, ваша текучая энергия окажется более мощной и более эффективной, чем напряженное усилие партнера. А теперь представьте, насколько мы сможем увеличить свои силы, применяя этот образ в повседневной деятельности. Все упражнения в этой книге используют принцип текущей воды. Слово «вода» часто заменяет собой слово «энергия» при описании упражнений. Если хотите, можете представлять себе какую-нибудь другую форму энергии, например, струящийся свет, хотя текучие качества воды лучше всего применимы к движениям и упражнениям. Этот образ поддерживает тело раскрытым и расслабленным и, в то же время, обладает очищающими свойствами для избавления тела от токсинов. Подключая к упражнениям и деятельности колоссальную энергию воображения, мы сможем преобразовать наши тела, сделав их жизнеспособными, гибкими и сбалансированными с тем, чтобы они лучше служили нам.

Вся вселенная состоит из движения и энергии. Энергия повсюду вокруг нас, это неиссякаемый источник. С помощью приведенных ниже подготовительных упражнений Фонтана Энергии мы сможем научиться чувствовать эту энергию, в частности, те энергетические поля, которые непосредственно обтекают наши тела. Упражнения разовьют нашу способность слушать собственное тело, высвободить напряжение и таким образом раскрывать тело, чтобы оно могло получить большой приток энергии. Научившись подключаться к неиссякаемому источнику Вселенской Энергии, мы увеличим жизненные силы, которые принадлежат нам по праву

Подключение к неиссякаемому источнику энергии

Подготовительные упражнения Фонтана Энергии помогут вам научиться чувствовать энергию и понимать свое тело. Они дадут вам возможность «вслушиваться» в тело и откликаться на его сигналы, а образы помогут вам глубже расслабить мышцы и успокоить разум. Расслабление и покой очень важны для увеличения жизненных сил и энергии

Выполняя подготовительные упражнения, вы испытаете новые для вас ощущения. Вам понадобится время, чтобы, попрактиковавшись, привыкнуть к ним и узнать полностью все их возможности. Выполняя их, вы разовьете свою двигательную память, то есть способность тела запоминать ощущения и схему движения с тем, чтобы в будущем оно могло немедленно и бессознательно воспроизвести его. Простым примером этого процесса является обучение плаванию. Как только схема освоена, тело мгновенно распознает и выполняет все те сложные движения, которые оно должно воспроизводить, когда мы даем ему команду «плыви». То же самое будет происходить с упражнениями Фонтана Энергии. С опытом придет способность без труда вызывать подробные образы и ощущения. Эти ощущения и образы постоянно используются для повышения эффективности Повседневных Энергетических Упражнений, описанных в Главе 2.

На первом этапе старайтесь выполнять подготовительные упражнения Фонтана Энергии по возможности чаще, чтобы развить в себе понимание своего тела. В идеале их нужно сначала выполнять раз в неделю, пока не привыкните к ним. Позже можете делать упражнения раз в месяц, чтобы освежить в памяти. Каждый раз, при возвращении к ним, вам будут открываться новые детали и новые уровни, которых вы раньше не замечали. В конце концов на все упражнения у вас будет уходить минут 20-30. Выберите одно или два наиболее понравившихся вам упражнения в качестве подготовки к Повседневным Энергетическим Упражнениям.

Попробуйте отыскать для занятий тихое помещение, где вас не потревожат и не прервут хотя бы в течение получаса. Упражнения требуют полной сосредоточенности, которой на первом этапе довольно трудно добиться. Если заметите, что ваши мысли блуждают где-то далеко, не падайте духом и не злитесь на себя

Просто сосредоточьтесь снова, подумайте об образах и продолжайте выполнять упражнения. Сначала вам придется проделывать это чуть ли не каждую минуту, но с практикой ваша способность сосредоточиваться улучшится.

Если вас одолевают посторонние мысли, лучше выбрать другое время для подготовительной работы. Правда, упражнения можно использовать как раз для избавления от тревожных мыслей и снятия напряжения, только для этого нужно специально подготовиться. Если волнение слишком сильно, попробуйте упражнение Отбросьте ваши тревоги из Главы 3. Если у вас головные боли на нервной почве или тело слишком напряжено, можно начать с упражнений, разблокирующих энергию, также из Главы 3.

Занимаясь упражнениями, я всегда держу под рукой записную книжку на тот случай, если меня отвлекают посторонние проблемы и я постоянно теряю концентрацию. Если мой мозг прерывает упражнение, реагируя на какую-то практическую задачу, которую я забыла выполнить, то я тут же делаю запись об этом и говорю себе: «Я сделаю это через полчаса, а сейчас я сосредоточиваюсь». После этого я отбрасываю от себя тревожащую мысль. Попробуйте увидеть, как она уплывает прочь, пока не превращается в маленькую точку где-то на краю сознания, и скажите себе, что вернетесь к ней позже, после того, как окончите упражнения.

Вы можете заметить, что много зеваете во время упражнений. Таким способом тело освобождается от токсинов. Насладитесь хорошим широким зевком и не пытайтесь подавить его.

Подготовительные упражнения «Фонтана Энергии»

Энергетическое поле

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно висят вдоль тела.

* На минуту сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите свободно, естественно. Во время дыхания представьте на мгновение, что ваше тело не оканчивается у кончика пальцев или у поверхности кожи, но простирается от видимой поверхности во всех направлениях — вверх, назад и вниз, в землю. Если вам удалось

увидеть это, тело представится вам овалом, исходящим из вас на 60-120 см — это расстояние у каждого свое. Постоите немного, расслабленно дыша и представляя, что ваше дыхание заполняет это пространство вокруг вас. При этом вы можете почувствовать, что словно расширяетесь и растете. Вспомните о вашей коже и представьте, что она становится мягкой и выпускает ваше дыхание в овальное пространство через поры.

* Когда вы начнете ощущать этот овал вокруг вас, попробуйте медленно поднять одну руку и представьте, что область энергетического поля раскрывается и вслед за вашим движением окружает руку.

* Попробуйте представить свои медленные движения, вызывающие волны, проходящие через окружающее вас энергетическое поле, подобные кругам на воде; они исходят из вас и продолжают, когда движение уже прекратилось.

* Теперь начинайте медленно ходить по кругу, продолжая видеть Мысленным Взором образ энергетического поля. Продолжайте дышать в него, сосредоточиваясь и не забывая о волнах, которые вызываются вашими движениями. Когда почувствуете, что достаточно сосредоточились, вернитесь в состояние покоя.

Поддержка

Ступни являются очень важным энергетическим связующим звеном между вами и землей. Они поддерживают нас и несут вес нашего тела в течение всего дня, и, тем не менее, этой части тела обычно уделяют очень мало внимания.

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно висят вдоль тела.

* Вы собираетесь растянуть ступню. Перенесите свой вес на левую ступню. Приподнимите пальцы правой ноги от пола и вытяните их вперед, от пятки. Представьте, что они резиновые или сделаны из жевательной резинки. Медленно верните вытянутые пальцы обратно на пол. Теперь приподнимите пятку той же ноги, оставив пальцы на месте. Оттяните пятку назад, от себя, и представьте, что вы удлиняете ступню. Медленно поставьте пятку на пол и перенесите вес тела на эту ногу.

* Повторите растягивание с левой ногой.

* Теперь, стоя на ногах, вы помните обо всей площади ступней, соприкасающейся с полом. Пусть ваши ступни расслабятся и «вплавятся» в пол. Представьте, что они прорастают, словно корни или вьющийся плющ, во всех направлениях по полу.

* Почувствуйте, как ваш вес равномерно распределяется по ним. Чтобы проверить это, перекатите ваш вес немного назад на пятки, приподняв пальцы, а затем перекатите его слегка вперед на пальцы, приподняв пятки. Теперь верните его в центр, пока не удостоверитесь, что ваш вес занял центральное положение на ступне. Помните о контакте с полом и давлении на пол и о том, что пол поддерживает ваш вес.

* Теперь попробуйте представить, что реальное физическое тепло поднимается от пола, поддерживая вас. Представьте, если сможете, что эта поддержка пола подобна двум рукам, которые держат ваши ступни. Тепло переходит от этих рук к вам.

Облегченная стойка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно висят вдоль тела.

* Обратите свой Мысленный Взор на ощущения ваших ступней. Мы собираемся вместе с вашим Мысленным Взором путешествовать по вашему телу.

* Сначала к щиколоткам. Пусть кости лодыжки свободно покоятся на ступнях. Расслабьте все напряженные участки, которые чувствуете, особенно сухожилия перед щиколоткой. Расслабьте икроножные мышцы. «Разомкните» колени. Пусть коленный сустав свободно лежит на верхушке голени, не напрягайте мышцы, чтобы удержать его на месте. Расслабьте четырехглавую мышцу бедра и разомкните все «запоры» в тазобедренном суставе. Пусть он свободно покоится на верхушке бедер безо всякого напряжения. Вы можете заметить, что бедра слегка подались вперед, когда вы их расслабили. Дышите глубоко и доверчиво.

* Выдохнув, расслабьте живот. Обратите Мысленный Взор на основание позвоночника. Медленно поднимайтесь по позвоночнику, проходя позвонок за позвонком. Представьте себе позвонки в виде строительных блоков, поставленных один на другой. Они свободно плавают без всякого мышечного напряжения. Это похоже на то, будто вы висите в воде.

Вы стоите прямо без всякого усилия или напряжения. Вы не упадете.

* Выдохнув, опустите плечи. Пусть голова покоится на верху позвоночника, расслабьте мышцы в передней части шеи и на горле. Дышите свободно.

* Наконец, с выдохом расслабьте челюсть... Дышите... Расслабьте глазные яблоки... Дышите... Расслабьте лоб и кожу черепа... Дышите... Расслабьте язык. Поддерживайте свободное дыхание и, не напрягая мышц, в расслабленном состоянии переходите к следующему упражнению.

Фонтан Энергии

* Направьте Мысленный Взор в землю под ногами, как можно глубже. Представьте, что видите нечто сверкающее и сияющее глубоко под собой, словно источник света или искрящуюся, мерцающую воду. Различите этот источник света отчетливо.

* На вдохе сознательно подтяните этот источник света сквозь землю к подошвам ног. Когда он приблизится, представьте, что можете очень ясно разглядеть чистоту кристальной воды или сияющий свет. Теперь с помощью вдоха втяните это в свое тело через середину подошв обеих ног. Источник света теплый и воодушевляющий. Он радостно движется вверх внутри ног, поднимая щиколотки над ступнями, а коленные суставы над голенью. Он движется вверх по бедрам, наполняет бедренные суставы и поднимает их над ногами. Вода обладает могучей силой, она поддерживает ваши члены. Когда она поднимается вверх по позвоночнику, ваши позвонки оживляются и приподнимаются. Вода кружится в груди, расширяя ее. Она кружится в шее и затылке, растягивая их. Она заполняет голову и лицо. Вода настолько сильна и чудодейственна, что некоторая ее часть вырывается через темя вверх, во вселенную. Это неубывающая сила, возвышающая и поддерживающая вас. Вода протекает через вас, словно вы — канал проточной воды, она очищает заторы на своем пути. Это фонтан энергии.

* Часть воды каскадом стекает на землю. Почувствуйте, как она струится по лицу и падает с плеч. Она течет по рукам и груди, смягчая их. Она капает с пальцев обратно в землю, к источнику. Это неиссякаемый фонтан, неиссякаемый источник. Сохраните этот образ на несколько секунд, стараясь раз-

личить одновременно все ощущения, которые вызывает Фонтан Энергии.

* Чтобы выйти из упражнения, мысленно заставьте воду стечь вниз по своему телу. Пусть она уйдет обратно в землю и замрет в покое. Спокойно подышите несколько секунд, прежде чем переходить к следующему упражнению.

Звезда

* Вернитесь к образу источника света под вами в земле. На вдохе подтяните свет к себе. На этот раз решите, что это за энергия. Свет, вода, электричество, лазер?

* Используя вдох, втяните энергию в себя через подошвы ног и дальше, вверх по телу, следуя тем же путем, что и в предыдущем упражнении.

* Теперь с помощью очень резкого выдоха пошлите энергию наружу в пяти направлениях через следующие пять точек:

Вверх через заднюю часть шеи и наружу через темя (1).

Вверх через середину тела и вниз через обе руки (2 и 3). Проследите, как энергия выходит из тела через кончики пальцев.

Вниз через подошвы обеих ног (4 и 5) в землю.

* На вдохе втяните энергию через ступни. Затем резко выдохните и снова представьте, что посылаете энергию одновременно через пять точек. Прodelайте это несколько раз, пока не почувствуете, что энергия движется во всех пяти направлениях сразу. Следите Мысленным Взором, как энергия устремляется от вас во вселенную. Почувствуйте, как с каждым выдохом ваше тело растет и вытягивается, а не сжимается при опустошении легких.

* Теперь, вдыхая и выдыхая, начинайте медленно поднимать руки в стороны на каждом выдохе. Представьте, если сможете, что протекающая сквозь вас сила энергии увеличилась и поднимает ваши руки вместо вас.

* Когда ваши руки достигнут горизонтального положения, то есть уровня плеч, вы будете представлять из себя пятиконечную звезду, посылающую энергию во всех направлениях. Я называю эту позицию Стойкой Открытой Звезды. Несколько секунд оставайтесь в этой позиции, дышите свободно. Попробуйте ощутить свойства энергии и осознайте одновременно все направления. Вдыхая, втягивайте в себя энергию, пока она не заполнит

все тело, затем с резким выдохом пошлите ее во всех пяти направлениях.

* Если чувствуете, что способны продолжать, переходите к упражнению Запуск Звезды. В противном случае медленно выходите из упражнения по способу, описанному ниже:

Выход из Звезды

Поскольку Звезда сильно бодрящее упражнение, избыток кислорода и энергии может на первых порах вызвать у вас легкое головокружение, поэтому необходимо выходить из него медленно.

* Чтобы выйти из упражнения, представьте себе, что сила энергии постепенно снижается. Продолжайте дышать, причем с каждым вдохом и выдохом приливы и отливы энергии должны уменьшаться. Руки медленно опускаются по мере того, как приливы энергии становятся более мягкими. Поддерживайте дыхание. Не спешите. Когда руки коснутся боков, а пальцы будут смотреть вниз, дайте энергии вернуться в землю, к источнику. Несколько секунд подышите спокойно и ровно, прежде чем начать двигаться.

Запуск Звезды

* Если вы готовы продолжать упражнения из позиции Открытой Звезды, в которой вы чувствуете, как энергия протекает сквозь ваше тело во всех направлениях, представьте, что поток энергии стал еще сильнее. Как только его сила увеличится, дайте ей медленно поднять ваши руки. Продолжайте посылать энергию через руки на каждом выдохе и дайте энергии поднимать их до тех пор, пока они не будут направлены прямо вверх, в небо. В конце концов вы почувствуете, как энергия течет через ваше тело по прямой линии: через темя и кончики пальцев — в небо, и через подошвы ног — вниз в землю. Почувствуйте себя чистым каналом энергии, которая направлена от вас во вселенную.

* Поддерживайте эту позицию и дыхание примерно минуту, пытаясь осознать все свои ощущения и проследить движение энергии в обоих направлениях. Когда почувствуете, что достаточно, медленно выходите из упражнения, как описано выше.

Фонтан Энергии и Звезда — очень эффективный способ осознания энергии, протекающей сквозь ваше тело. К этим образам мы будем постоянно возвращаться в Повседневных Энергетических Упражнениях как к основе понимания потока энергии. Их можно также использовать сами по себе в любое время дня. Если вы будете выполнять их во время пятиминутного перерыва, то почувствуете себя свежими и бодрыми. Попробуйте думать о Фонтане Энергии, когда идете по улице или стоите в очереди. Вы обязательно почувствуете, что ногам стало легче.

Волнообразное дыхание

Это расслабляющее дыхательное упражнение для всего тела, им хорошо заканчивать серию упражнений.

* Встаньте прямо, ступни поставьте параллельно на ширине бедер, руки висят вдоль тела.

* На вдохе как можно ниже согните колени, не отрывая пяток от земли. В то же время мягко поднимите руки перед собой. Представьте, что руки покоятся на поверхности воды, они как бы парят и поддерживаются снизу без ваших усилий.

* На выдохе нажмите ладонями на «воду» и в то же время выпрямите ноги. Почувствуйте легкое сопротивление, словно вы давите на поверхность воды.

* Продолжайте описанные выше движения с каждым вдохом и выдохом. Попробуйте найти свой естественный ритм, так сочетающий дыхание с движением, чтобы движения рук стали продолжением дыхания. Сосредоточьтесь на волнообразном характере движения. У волны нет ни дна, ни вершины, только продолжающееся движение, дыхание расслабленное и легкое, без усилий. Движение волны циклично, отлив переходит в прилив почти незаметно. Дыхание происходит так же, то есть не должно быть резкой границы между вдохом и выдохом, только непрерывная волна.

* Когда почувствуете, что достаточно сосредоточились, в конце одного из выдохов перейдите в состояние покоя. Постойте несколько секунд неподвижно и воспользуйтесь возможностью поблагодарить тело за хорошую службу.

Теперь вы готовы к встрече с миром.

ГЛАВА 2

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Подготовительные упражнения Фонтана Энергии из Главы 1 развивают нашу способность ощущать Вселенскую Энергию вокруг нас. Эта энергия всегда рядом, и мы должны научиться пользоваться ею. Она непрерывно течет через наше тело, которое, таким образом, является каналом этой энергии. Начиная осознавать эту энергию, мы осознаем также и необходимость развивать наши тела с тем, чтобы они могли использовать её. Для того, чтобы полностью обуздать энергию, необходимо поддерживать канал, то есть тело, чистым, сильным, чувствительным. Именно это и является целью Повседневных Энергетических Упражнений. Комплекс включает в себя разнообразные укрепляющие и растягивающие упражнения, разработанные для того, чтобы выработать силу, гибкость и координацию, исправить осанку и устранить различные искривления позвоночника. Они повышают тонус мышц тела, делают мышцы здоровыми и податливыми, снимают напряжение и удаляют токсины, способствуя тем самым току энергии и здоровой жизнедеятельности.

Понимание основ

Многие укрепляющие программы делают упор на разработку мышц, имея целью создание привлекательной физической формы, но хотя конечный результат может выглядеть прекрасно, пользы от этого немного. Такие программы развития тела концентрируются главным образом на разработке мышечной силы. Получая дополнительную силу, мышца напрягается и становится накачанной. Постоянно напряженная мышца укорачивается, затвердевает и становится более подверженной травмам.

С другой стороны, если мы посмотрим на тела танцоров, верхолазов и приверженцев боевых искусств, то заметим, что они, хотя и сильные, но не мощные. Эти дисциплины требуют гибких, работоспособных, податливых мышц, которые нарабатываются путем постоянных нагрузок с одновременным компенсирующим растягиванием. Чтобы мышца была сбалансированной и работоспособной, она должна подвергаться противоположным воздействиям, иными словами должна напрягаться (сокращаться) и растягиваться (удлиниться). Поверхности мышц и сухожилий должны иметь возможность свободно скользить друг по другу, чтобы обеспечить нам легкость движений. Подвижность гарантирует способность мышцы реагировать на любую неожиданность и защищаться от случайных рывков и сопутствующих им травм. В этом случае мышца становится чистым каналом, который позволяет питательным веществам и энергии свободно протекать через нее, обеспечивая удаление потенциально опасных токсинов и отходов.

Суставы и кости, омываемые свободным потоком питательных веществ и энергии из прилегающих мышц, способны лучше обновляться. Когда напряжение в мышцах снято, суставы и кости не так сильно прижимаются друг к другу, и таким образом уменьшается их износ. Этим взаимодополняющим подходом, направленным и на усиление, и на растягивание, обеспечивается хорошее самочувствие всего организма.

Повседневные Энергетические Упражнения основаны на этом методе и разработаны с использованием упражнений для подготовки танцоров. Танцевальные упражнения нацелены на разработку длинных мышц, легко расслабляющихся и входящих в тонус, способных к любому виду движений. Упражнения составлены так, чтобы одна группа мышц сначала напрягалась и

укреплялась, а затем сразу же растягивалась, либо в ходе того же упражнения, либо в ходе следующего.

Укрепляющие упражнения

Укрепляющие упражнения в этой программе используют только естественный вес тела или конечностей. Я не верю в целесообразность использования дополнительного веса по двум причинам. Во-первых, я нахожу поднятие тяжестей неестественным занятием. Оно оказывает дополнительную нагрузку на суставы и связки, при этом трудно избежать рывков и придать движениям плавный характер. Во-вторых, как только вы начинаете использовать отягощения, вам придётся продолжать пользоваться ими регулярно для того, чтобы сохранить достигнутые результаты, но при этом у вас не всегда будет иметься доступ к отягощениям или тренажерам. Упражнения Источника Энергии преднамеренно рассчитаны на самообеспечение так, что их можно выполнять где угодно — дома, в офисе или в номере отеля.

Все упражнения в данной программе координируют движения с дыханием. Самый важный аспект дыхания — это выдох. Когда мы предельно сосредоточены на каком-либо деле, мы часто забываем выдохнуть, задерживая дыхание, затрудняя тем самым отток токсинов из мышц. Это в конечном итоге ведет к накоплению токсинов, что в свою очередь вызывает головные боли, одеревенелость мышц и понижение энергетического уровня. Сосредоточивая внимание на выдохе и делая его энергичным и регулярным, мы удаляем из организма токсины и другие отходы.

Укрепляющие упражнения используют как вдох, так и выдох и увеличивают их эффективность. Движения скоординированы таким образом, что самые энергичные действия приходятся на выдох. Сосредоточенность на плавном, непрерывном дыхательном движении удлиняет мышцы даже тогда, когда они напряжены, обеспечивая их работу с минимальным напряжением и сжатием и позволяя крови и энергии свободно протекать через них.

Например, в упражнении Сгибание вверх на странице 130, рассчитанном на укрепление мышц живота, верхняя часть спины изгибается, поднимаясь от пола из лежачего положения, а руки вытягиваются вперед. Изгиб вовлекает в работу все основ-

ные мышцы живота, которые легко напрягаются и сжимаются. Изгиб продельвается с форсированным выдохом, при этом перед Мысленным Взором возникает образ энергии, которая вытекает из тела вниз и вперед, через поднятые руки. Этот вытекающий поток энергии заставляет мышцы живота расслабиться и открыться, в результате чего возникает гораздо более глубокая сила. На следующем этапе, когда позвоночник распрямляется вдоль пола, вдох используется, чтобы накачать и расслабить мышцы, задействованные в упражнении. Вдох также способствует постепенному выходу из укрепляющего движения, чтобы тело не свело судорогой. В упражнении Сгибание вверх вдох используется для контроля распрямления позвоночника, он делает движение плавным и предотвращает рывки и судороги, помогая, таким образом, укрепить тело.

Для дополнительной интеграции дыхания и движения, во многих укрепляющих упражнениях используются образы сопротивления. Эти образы заставляют одну группу мышц работать против другой таким образом, что мы в буквальном смысле слова укрепляем тело за счет собственной силы и воображения. Упражнения этого типа называются изометрическими. Их механика может показаться совсем простой, но сосредоточенность на образах делает их очень эффективными. Вы сами полностью контролируете величину применяемого усилия. Эти упражнения обманчиво просты, поэтому советую начинать осторожно, с небольшим числом повторений. Каждое укрепляющее упражнение в Повседневной Энергетической Программе имеет индивидуальное объяснение и собственные образы. Хорошим примером является простейшее упражнение Сгибание коленей на странице 65.

Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, так, чтобы было удобно. Теперь просто сгибайте и выпрямляйте колени, не отрывая пятки от пола. Колени должны быть направлены в стороны носков. Механика движений элементарна и не слишком эффективна.

А теперь попробуйте проделать то же самое с использованием следующего образа. Медленно согните колени и представьте, что вы упираетесь ими справа и слева в тяжелую упругую стену. Двигайтесь медленно, и на этот раз вы почувствуете сильное сопротивление. В таком виде упражнение станет очень эффективным.

Чтобы укрепить ноги, измените образ. Представьте, что вы сжимаете между ног пляжный мяч или подушку. Двигайтесь медленно. Сопровитесь усилию собственных ног до последнего момента, пока колени не сомкнутся. Утомительно, не правда ли? Здесь вы используете две группы мышц — внутренние и внешние мышцы бедра — одновременно. Это упражнение исключительно эффективно, хотя и кажется простым. Постоянная сосредоточенность на качестве движения очень существенна для этого рода упражнений.

Растягивание

Как и в случае с укрепляющими упражнениями, самым эффективным способом растягивания является тот, который координирует движение с дыханием. Растягивание вытесняет токсины из тела, причем наиболее эффективным образом. Подключение сознания, ритмическая схема дыхания фокусирует наше внимание и помогает очистить мышцы от токсинов и избавиться от одеревенелости.

Прежде чем заняться растягиванием, обязательно улучшите момент, чтобы проверить правильность осанки и сбалансированность собственного веса. Если вы стоите, вес должен равномерно распределяться между обеими ногами, а если сидите — удостоверьтесь, что позвоночник занимает центральную позицию.

При растягиваниях в этой программе используется только естественный вес конечностей и тела без применения дополнительных тяжестей. Начинайте растягивание мягко, без рывков. Готовясь к растягиванию, вдохните, вытянув позвоночник и приподняв туловище над суставами. Вытягиваясь вверх или в стороны, энергично выдыхайте и устремляйте тело в направлении растягивания. Используйте энергию выдоха для дополнительного потягивания и постарайтесь представить, будто ваши конечности сильно удлиняются. Вдох не должен приводить к изнеможению — он полон энергии. Почувствуйте, как энергия вытекает через растягивание, изливаясь в ваше энергетическое поле. Потянитесь вслед за ней. Энергично выдыхая, представьте, что дыхание выходит из тела через все пять точек Звезды одновременно, забирая с собой все виды токсинов, очищая организм, освобождая энергетические заторы и снимая одеревенелость мышц.

В этой программе используются два вида техники растягивания. Первый — это мягкий метод для тех мышечных групп, в которых обычно возникают застойные явления. В нем используются очень небольшие рывки в направлении растягивания. При этом действует только вес расслабленных конечностей или тела. Никаких усилий для рывка прикладывать не нужно. Например, при Боковом растягивании, вытягивая руку вверх и в сторону, следите за выдохом и используйте вес верхней части туловища для мягких рывков. Затем на вдохе ослабьте растягивание и слегка поднимите туловище. Представьте, словно вы закачиваете воздух в мышцы, расширяя и освобождая зону растягивания. На следующем выдохе во время рывка проследите, как выдох очищает вас и снимает напряжение. С каждым наклоном позвольте естественному весу корпуса и конечностей качнуть вас чуть дальше, но не делайте для этого особых усилий.

Второй вид более интенсивный. Это форсированное растягивание, полезное при одеревенении мышц. Вдохните, приготовьтесь к растягиванию, затем вытяните тело и на выдохе приступайте к растягиванию. Почувствуйте, как энергия курсирует по конечностям и выходит из тела через пять точек Звезды. Позвольте выдоху «удлинить» ваше тело и впустите энергию вдоха в мышцы одним плавным движением. Теперь постоит на месте. Представьте, что втягиваете энергию вдоха в мышцы, расширяя их и создавая внутри них светлое пространство. Затем сильно выдохните и пошлите энергию выдоха в направлении растягивания. Позвольте телу парить вслед за исходящим дыханием и энергией. На каждом выдохе устремляйтесь все дальше в направлении растягивания и с каждым вдохом создавайте все больше свободного пространства в мышцах. Выберите ту технику, которая представляется вам наиболее комфортной. Вы можете заметить, что одни и те же упражнения, выполняемые в разной технике, ощущаются по-разному. Для очень закрепощенных мышц используйте первую технику, а для увеличения гибкости мышц используйте вторую.

Растягиваясь, вы рано или поздно почувствуете границу, за которой начинается естественное сопротивление мышц. Не продолжайте упражнения, достигнув этой границы, но представьте, что можете послать энергию в самую точку сопротивления. Если вам это удастся, представьте, что в мыш-

цах происходит нечто наподобие зевка. Чтобы понять это ощущение, зевните сами. Образующееся свободное пространство в горле, которое вы чувствуете во время зевания, схоже с тем ощущением, которое вы хотите создать в мышцах. Почувствуйте, как точка сопротивления слегка подалась, когда вы «зевнули» мышцами и выдохнули.

Прекращать растягивания всегда нужно осторожно. У каждого растягивания в этой программе имеется своя инструкция по оптимальному выходу из упражнения. Как правило, из растягивания нужно «выкатываться». То есть, если вы стоите, изогните позвоночник, «скатав» его вперед, а затем вдохните, «надув» спину, и вернитесь в выпрямленную позицию. Если вы лежите на полу, перекайтесь на правый бок, согните спину вокруг колен в позе зародыша, затем перекайтесь на колени, на вдохе распрямите спину и встаньте. Оказавшись в удобной позе, встряхните или потрите мышцы, которые вы растягивали.

В течение первых двух недель вы можете ощущать одеревенелость или тупую боль в тех мышцах, которые задействованы в упражнениях. Попробуйте справиться с этой болью, продвигаясь все дальше в растягиваниях на выдохе и создавая больше пространства в мышцах на вдохе. Продолжайте выполнять Повседневные Энергетические Упражнения, но уделяйте больше времени разогревающим упражнениям и включайте в занятия как можно больше растягиваний, пока боль не пройдет. Хорошо также сосредоточиться на подготовительных упражнениях Фонтана Энергии, в частности Звезде и Запуске Звезды, поскольку они помогают снять одеревенелость и расслабить мышцы.

Если же вы почувствуете острую боль, остановитесь, мягко выйдите из растягивания и проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Никогда не преодолевайте естественные точки сопротивления мышц. Будьте внимательны к возможностям вашего тела и осторожно развивайте их. Ваше тело само даст знать, если упражнение для вас слишком трудно или просто вам не подходит. Всегда прислушивайтесь к своему телу и выполняйте его советы.

На первом этапе, когда вы только начнете практиковаться в Повседневных Энергетических Упражнениях, вам покажется, что приходится бесконечно сосредоточиваться на ог-

ромном количестве образов и удерживать их перед Мысленным Взором. Но с практикой все это будет происходить автоматически, без участия сознания. Придет время, когда вы сможете удерживать перед Мысленным Взором образ всего тела и в то же время будете помнить о направлении потока энергии и дыхания в каждом отдельном движении.

Как пользоваться Повседневной Энергетической Программой

Повседневные Энергетические Упражнения разделяются на пять несложных этапов:

Этап 1. Разогрев

Этап 2. Верхняя часть тела

Этап 3. Нижняя часть тела

Этап 4. Укрепление

Этап 5. Растягивание

Этап 1 обеспечивает мягкий разогрев, который расслабляет мышцы и суставы, усиливает приток крови и кислорода во всем теле, помогает подготовить тело к действиям и предотвратить травмы.

Этап 2 сосредоточивается на верхней части тела. Упражнения включают укрепляющие и растягивающие движения, которые тонизируют руки, талию, плечи, шею и верхнюю часть спины.

Этап 3 концентрирует внимание на нижней части тела, это укрепляющие и растягивающие упражнения, которые разрабатывают ноги, ягодицы и увеличивают подвижность тазобедренных суставов, коленей и щиколоток.

Этап 4 — самая мощная стадия, она объединяет все тело, в нее включены главным образом укрепляющие упражнения, разрабатывающие большие группы мышц всего тела, спины, живота и таза.

Этап 5 — это серия растягивающих и расслабляющих упражнений для всего тела, снимающих онемение и напряже-

ние и удлиняющих большие группы мышц, задействованные на этапе 4.

В этих пяти этапах вы найдете большое разнообразие упражнений, из которых сможете выбрать такие, которые будут больше всего отвечать потребностям вашего тела в разное время. Во время каждого занятия вы можете выбрать любое количество упражнений из любого этапа в зависимости от того, каким временем вы располагаете, но при этом старайтесь выбирать хотя бы по одному упражнению из каждого этапа. Очень важно выполнять упражнения в том порядке, в котором расположены этапы. Единственным исключением из этого правила является то, что вы можете чередовать упражнения этапов 4 и 5, чтобы вслед за укрепляющим упражнением шло соответствующее растягивание, но при этом обязательно заканчивайте занятие растягиванием из этапа 5.

От вас зависит, сколько времени вы будете уделять в течение занятия верхней или нижней части тела, укреплению или растягиванию мышц, или распределите время поровну между каждым из пяти этапов. Я лично предпочитаю менять акценты каждый день. Одно занятие я посвящаю в основном верхней части тела, на следующий день выбираю другой приоритет. В идеале, чем больше времени у вас выделено на занятие, тем дольше вы сможете сосредоточиться на дыхании, на качестве движений и энергетического потока, поскольку это повысит эффективность всех упражнений в целом.

Внутри каждого этапа упражнения распределяются таким образом, чтобы вы могли переходить к следующему упражнению легко и безопасно. Первые упражнения относительно легкие, постепенно они становятся более сложными и напряженными. Наиболее трудные помечены звездочкой, за них следует браться только после того, как вы проделали одно или два щадящих упражнения из этого этапа.

Чтобы помочь вам в выборе упражнений, я поместила в конце этой главы несколько примеров 20-30-минутной программы, отвечающих различным потребностям. По вашему желанию, вы можете сначала попробовать освоить одну из них, а затем постепенно включать или исключать упражнения в соответствии с вашими личными предпочтениями. Едва ли ваш выбор останется постоянным, но для начала это поможет вам выбрать 20-30-ми-

путную программу упражнений, проделать ее в течение месяца, а потом изменить набор и постепенно ввести несколько новых упражнений. В дополнение я включила примерный набор упражнений, которые могут выполняться во время пяти- или десяти-минутного перерыва в офисе или за письменным столом, плюс упражнения, которые могут выполняться даже в поезде или самолете во время путешествия.

Прежде чем приниматься за упражнение, внимательно прочитайте инструкцию, чтобы получить общее представление о нем и его предназначении. Некоторые из наиболее трудных упражнений снабжены разъяснениями, как безопасно входить в него и выходить. Следуйте этим инструкциям и не пытайтесь резко прекращать упражнение. Начало и конец упражнения — это время, когда происходит большинство травм. Поэтому старайтесь по возможности выбирать для упражнений такое время, когда вас не смогут побеспокоить.

Каждое упражнение включает в себя несколько различных уровней: дыхание, движение, ритм и направление энергии. Вам будет трудно освоить все это с наскока. Пусть эти идеи и образы приходят к вам постепенно, по мере того, как вы осваиваете упражнение. Количество повторений, приведенное в тексте, — это только рекомендация. Прислушивайтесь к своему телу — оно даст вам знать, достаточно повторений вы делаете или мало.

Вслушивание в себя

Прежде чем приступить к повседневной программе, улучшите момент, чтобы «вслушаться» в свое тело. Встаньте в свободную позу, ноги на ширине плеч, и сделайте четыре или пять плавных вдохов. Сосредоточьтесь на своем дыхании и постарайтесь получить общее представление о самочувствии вашего тела. Это может быть что-нибудь вроде: «общая напряженность» или «слабость и низкий уровень энергетики»; «полное жизни» или «возбуждение и нервозность»; или «полное спокойствие». Сделайте еще один вдох и углубите Мысленный Взор внутрь тела так, как вы делали в ходе подготовительных упражнений Фонтана Энергии в Главе 1. Отметьте те зоны, которые ощущаются скованными, напряженными, темными и непроницаемыми. Попробуйте выбрать упражнение, которое разрабатывает эти конкретные зоны, и во время упражнения сознательно сосредото-

чивайтесь на этих местах. Постарайтесь мягко раскрыть их с помощью дыхания и движений так, чтобы образ энергии свободно протекал через них.

Если во время «вслушивания» все тело напряжено, попробуйте выбрать такие упражнения, которые нацелены на общее повышение энергетики и очистку организма. Если состояние тела можно определить как «полное спокойствие» или «полное жизни», тогда просто выберите те упражнения, которые доставляют вам удовольствие. Лучше всего руководствоваться собственной интуицией. Помните, что вы сами почувствуете, что хорошо для вашего тела, и что все ответы находятся внутри вас. Не делайте ничего, что кажется неправильным. Выбирайте те упражнения и движения, которые отвечают вашему настроению в данный конкретный день. Со временем, когда вы освоите весь спектр упражнений, это станет делать легче.

На первых стадиях вы с легкостью определите те упражнения, которые вам решительно не подходят. Вы почувствуете это вполне недвусмысленно. Некоторые упражнения вызовут ощущение дискомфорта, или они вам могут просто не понравиться. Отставьте эти упражнения на некоторое время и вернитесь к ним позже, в другой день, тогда ваши ощущения могут измениться.

Многие упражнения начинаются с подготовительной «проверки» тела, когда вы должны убедиться, что заняли ровную позицию и устранили ненужное напряжение. Это по сути является продолжением процесса «вслушивания», который на самом деле длится все время, пока вы делаете упражнения. Процесс постоянного снятия нежелательного напряжения путем «вслушивания» и создания образа энергии, свободно текущей через ваше тело, сделает ваши повседневные упражнения более эффективными, увеличит энергетiku и обмен веществ вашего тела.

Дыхание

Сильное дыхание — основа ровного потока энергии, жизнедеятельности и хорошего самочувствия, поэтому ему должно уделяться основное внимание в ходе упражнений. Сильное дыхание, находящееся в гармонии с движениями, действует как мехи, нагнетающие и направляющие Вселенскую Энергию через ваше тело.

Повседневные Энергетические Упражнения сочетают усиление и ослабление дыхания с естественным ритмом тела. Вы

заметите, что это сочетание поможет вам преодолеть многие встречающиеся в упражнениях трудности, с которыми иначе можно справиться только при помощи большого дополнительного усилия. Эти упражнения помогут вам выработать уверенное и эффективное дыхание.

Старайтесь не форсировать процесс дыхания, но выработать такое непрерывное дыхательное движение, при котором граница вдоха и выдоха почти неуловима. В состоянии напряжения мы имеем тенденцию задерживать воздух в легких или делать неглубокий выдох, вызывая тем самым задержку токсинов в организме. Попробуйте сознательно очистить выдохом легкие. После осознанного выдоха вдох произойдет как естественная реакция.

Ритм движений — также очень важный аспект упражнений, так что старайтесь найти надежный ритм, который координировал бы движения с дыханием. Когда вы кружитесь, раскачиваетесь или вытягиваетесь, ритм должен быть четким, а упражнения — красивыми и приятными. Никогда не форсируйте движения рывками, поддерживайте их плавность. Мягкие круговые движения, входящие в состав многих упражнений, — это хороший способ разогрева, поскольку они массируют мышцы и суставы, мягко побуждая их работать. Если вы чувствуете некоторую одеревенелость, потрите или помассируйте мышцы до и после упражнения, чтобы снять напряжение.

Начав делать занятия регулярно, вы можете заметить, что ваш энергетический уровень и состояние мышц неодинаковы в разные дни. Это происходит потому, что наше тело действует как очень чувствительный барометр, реагирующий на ваше состояние духа, режим сна, образ деятельности, эмоции, стрессы и питание. Даже спустя недели занятий, в течение которых вы чувствовали, что находитесь в хорошей физической форме, могут наступить дни мышечной одеревенелости. Если это случилось, мягко разработайте тело, посылая энергию в особо напряженные участки, и старайтесь включать в занятия больше растягивающих упражнений. Одеревенелость постепенно пройдет. В дополнение к этому можно посвятить одно занятие подготовительным упражнениям Фонтана Энергии из Главы 1. Это поможет вам узнать, какие именно участки тела нуждаются в укреплении или расслаблении, освежить в памяти энергетические образы и ощущения.

Будьте терпеливы со своим телом. Это организм, постоянно пребывающий в состоянии перемен, ибо он старается соответствовать вашим потребностям и запросам. Ваши успехи в освоении программы упражнений могут быть не постоянными, но развивая в себе умение «вслушиваться» в свое тело, свою способность отвечать на меняющиеся нужды, вы сумеете поддерживать энергетический баланс организма и улучшать самочувствие. Если у вас избыточный вес или, наоборот, вы слишком худы для своего роста, то вскоре вы заметите, что по мере того, как повышается ваша чуткость к своему телу, оно само найдёт свой естественный вес. Многолетние жировые отложения могут исчезнуть, когда соответствующие участки тела раскроются, и токсины будут выведены потоком энергии.

Место для занятий

Попробуйте выделить для упражнений самую спокойную комнату в доме. Убедитесь в том, что в ней достаточно тепло, хорошая циркуляция воздуха и хороший вид из окна, на котором можно сосредоточиться. Если это невозможно, поставьте в комнате что-нибудь красивое, воодушевляющее и вдохновляющее, например, вазу с цветами, комнатное растение или свечу, что-то такое, на чем вы будете фокусировать внимание во время упражнений. Отправляясь в путешествие, я всегда беру из дома морскую раковину или фотографию своих любимых гор. Вы можете использовать для этой цели кристалл, цветок или даже просто стакан искрящейся минеральной воды. Вам также потребуются большое полотенце или мат на полу плюс стул или свободная стена для опоры.

Время для занятий

Выберите для занятий подходящее время дня, наиболее свободное и удобное для вас. Я включаю упражнения в процесс пробуждения, поскольку мне кажется, что это очищает ум и тело и дает заряд энергии на целый день. Для меня такое начало дня стало столь естественным, что если мне по какой-то причине приходится пропустить занятие, я чувствую себя так же, как если бы забыла позавтракать.

Если утро для вас неудобное или просто нереальное время для занятий, попробуйте поупражняться в обеденный перерыв на работе. Если вы будете делать это до еды, то упражнения помогут вам снять утренние стрессы, успокоить разум и лучше решать те проблемы, которые возникли до обеда. Упражнения, выполняемые непосредственно перед сном, улучшают пищеварение, так как они способствуют притоку крови и кислорода и распределению питательных веществ, а также нормализуют работу кишечника. Они помогают телу избавиться от токсинов, которые накапливаются за день, и расслабляют ум и тело, обеспечивая хороший ночной сон, разумеется, при условии, что в этот период времени вы не выберете самые энергичные упражнения.

Как одеваться

Вы полностью свободны в выборе одежды для занятий, но старайтесь не надевать тесные вещи, а также снимите ювелирные украшения, часы, пояса или ремни, которые могут служить источником травм. Я предпочитаю свободную, удобную одежду — лучше, если вы не будете каждый раз стоять перед выбором, что надеть. Некоторые любят заниматься вообще без одежды. Однако мне кажется, что одежда помогает держать на привязи всякие отвлекающие мысли, связанные с собственным телом, и сосредоточиться на движении и энергии. Очень важно также, чтобы тело было достаточно теплым, особенно ступни, так как они обеспечивают контакт с землей. Занимайтесь босиком или в носках, если мерзнут ноги.

Окончание занятий

Упражнение Волнообразное дыхание из Главы 1 — прекрасный способ завершить занятие. После упражнений улучите момент, чтобы поблагодарить свое тело. Поблагодарите его за все годы службы вам и признайтесь, что уделяли ему недостаточно внимания. Насладитесь ощущением раскрытого и растянутого тела.

При малейшей возможности дополняйте повседневные упражнения другими формами щадящей аэробики, такими как прогулки, плавание или езда на велосипеде. Эти виды деятельности известны как аэробика слабого воздействия. Они обладают всеми преимуществами аэробики, но оказывают ограничен-

ное влияние на суставы и позвонки. Аэробика увеличивает мощь сердца и легких, а также улучшает циркуляцию крови и общую сопротивляемость организма. Считается, что упражнение, оказывающее аэробическое воздействие, должно увеличить частоту пульса выше нормы и поддерживать это увеличение не менее 20 минут. Хотя задачей Повседневных Энергетических Упражнений является растягивание и повышение тонуса тела вместе с улучшением жизнедеятельности и общего самочувствия, они могут также оказывать и аэробическое воздействие. Освоив их, вы можете заниматься 20-30 минут без перерыва.

Каждое занятие должно оставлять у вас чувство подъема и свежести. Образ Вселенской Энергии, протекающей через тело, подобно чудесной целительной воде, работающий в гармонии с дыханием, обладает способностью освободить от токсинов и преобразовать ваше тело. Возьмите из Источника Энергии то, что вам подходит, и начинайте внедрять это в свою жизнь; остальное пока отложите в сторону.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ

Подготовка: Вслушивание

Звездочкой (*) помечены наиболее трудные упражнения. Их следует пытаться выполнять только после того, как вы проделали одно или более щадящих упражнений из данного этапа.

Этап первый **Разогрев/Все тело**

1. Раскачивания, приседания и перенос веса.
2. Потягивание вверх.
3. Вращение бедрами по типу хула-хупа.
4. Наклоны.
5. Льжные раскачивания.
6. Выпад вперед.
7. Выпад в сторону.
8. Рывки сидя.
- *9. Спиральные повороты.
- *10. Сгруппироваться и раскрыться.

- * 11 Вращение верхней части туловища.
- *12 Сгибание коленей.
- *13 Приседания и растяжка ног.
- *14 Втягивание энергии.

Этап второй

Верхняя часть тела

1. Высвобождение токсинов.
2. Боковое растягивание.
3. Концентрические круги.
4. Сжатие локтей.
5. Вращения кистями рук и руками.
6. Крылья.
- *7. Сжатие рук.
- *8. Сжатие и раскрытие в стиле фламенко.
- *9. Растягивание полотенца.
- *10. Растягивание плеч с помощью стула.

Этап третий

Нижняя часть тела

1. Укрепление ступней.
2. Отгалкивания.
3. Скольжение.
4. Приподнимание на пятках.
5. Поднимание ног в стиле дзен.
6. Передняя поверхность бедра.
7. Сгибания и растягивания.
8. Рывки и вращение ступнями.
9. Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедра.
10. Нажим на ножки стула. Внутренняя поверхность бедра.
- * 11. Поднимание коленей
- *12. Восьмерка.
- *13. Ходьба с подниманием коленей.
- *14. Сгибание бедер.

*15. Боковое растягивание в положении сидя

*16. Сгибание и положении сидя.

Этап четвертый

Укрепляющие упражнения

1. Вращения.

2. Спиральное скольжение.

3. Сгибания вверх.

4. Стойка на плечах: вращение.

Стойка на плечах: твист.

Стойка на плечах: ножницы.

Стойка на плечах: изометрическое растягивание.

5. Поднимание ног из стойки на четвереньках.

6. Вращение ногами.

*7. Качание с помощью собственного веса.

*8. Скручивания.

*9. Выталкивание таза вверх.

10. Подъем таза.

*11. Поднимание ног «на ходу».

*12. Наклоны таза.

*13. Глютеус Максимус.

Этап пятый

Растягивание

1. Сгибания и растягивания на четвереньках.

2. Дыхание позвоночником.

3. Растягивание скрещенных ног

4. Верхнее дыхание.

5. Выпрямление спины.

6. Растягивание плеч по диагонали.

7. Растягивание бедер.

8. Растягивание передней поверхности бедер.

*9. Волнообразное растягивание

*10. Растягивание позвоночника в кувырке.

- *11. Спиральные растягивания.
- *12. Диагональное растягивание.
- *13. Растягивание со стулом.

Заключение: **Волнообразное дыхание.**

ЭТАП 1

РАЗОГРЕВ

1. Раскачивания, приседания и перенос веса

Щадящее разогревающее упражнение.

Подготовка

- * Встаньте в центре помещения, ноги на ширине бедер. Руки свободно висят вдоль тела.
- * Если у вас есть время, пройдитесь Мысленным Взором по телу как в подготовительном упражнении Облегченная стойка и снимите всякое напряжение с мышц.
- * Слегка согните колени и приступайте.

Последовательность

- * Во-первых, начинайте ритмично раскачивать обе руки вперед и назад. Эти движения должны быть чисто энергетическими, поэтому поддерживайте очень небольшой размах раскачиваний.
- * Во-вторых, пусть вес рук и верхней части туловища создает небольшие приседания в коленях каждый раз, как вы качаетесь вперед и назад. Не выпрямляйте колени, раскачивания должны лишь усиливать их изгиб. Представьте, что ваши руки очень тяжелые. Используйте раскачивания и приседания для снятия на-

пряжения в больших группах мышц — плеч и шеи, поясницы и таза, челюсти, горла и лица.

* В третьих, раскачиваясь и приседая, медленно начинайте переносить вес тела на правую ногу. Осуществите этот перенос примерно за шесть приседаний. Немного поприседайте на правой ноге, а затем за шесть приседаний перенесите вес в противоположном направлении на левую ногу. Немного поприседайте на левой ноге. Перенос тела должен мягко массировать ступни, стоящие на полу, и помочь им расслабиться (рис. 1). Продолжайте переносить вес с ноги на ногу до тех пор, пока не снимете напряжение.

Примечание

* Освойте одно движение прежде, чем добавлять следующее. Освоив все три, выполняйте их до тех пор, пока вам это приятно. Чем дольше вы будете их делать, тем большее напряжение снимете с мышц.

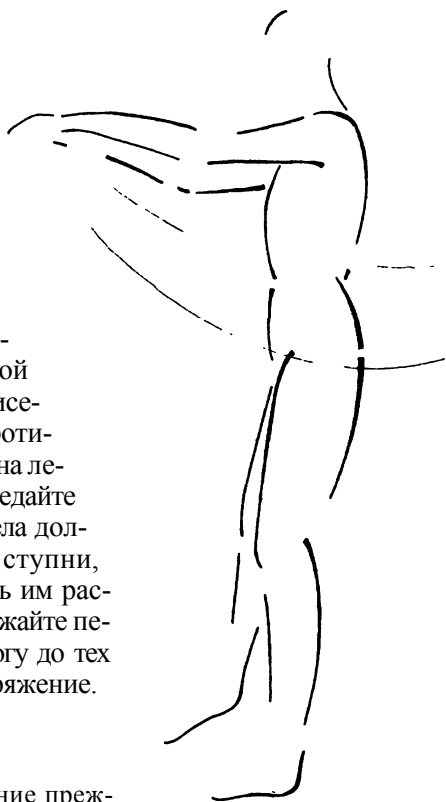


Рис. 1

2. Потягивание вверх

Растягивающее упражнение для общего разогрева и растягивания боковых мышц тела.

Подготовка

* Ноги чуть шире бедер. Расслабьте ступни, словно они растекаются по полу.

* Разведите руки широко в стороны и немного подышите, используя образ Открытой Звезды, втягивая энергию через ноги, руки и голову на вдохе и посылая ее наружу через пять точек на выдохе.

* Вдохните, поднимите обе руки над головой, расслабьте плечи и начинайте.

Последовательность

* Выдохните, согните правое колено, крепко упираясь в пол, и перенесите вес на правую ногу. В то же время потянитесь вверх правой рукой, посылая выдох и энергию через кончики пальцев во вселенную, а также вниз, через ногу, в землю. Выдыхая и посылая энергию в обоих направлениях, почувствуйте, что создаете свободное пространство в центре тела (рис. 2).

* Вдохните и прекратите растягивание, но оставьте руку над головой и перенесите свой вес на другую ногу.

* Выдохните, согните левое колено, сильно упираясь в пол левой ступней. В то же время потянитесь вверх левой рукой. Пошлите выдох и энергию через кончики пальцев во вселенную и вниз, в землю, через ногу. Помните о свободном пространстве в центре тела.

* Вдохнув, прекратите растягивание. Оттолкнитесь от пола левой ногой, перенесите вес на правую ногу и повторите сначала.

* Повторите в общей сложности раз десять, ритмично перенося вес влево и вправо раскачивающимися движениями.



Рис.2

Примечания

* Перенося вес, представьте, что вы проталкиваетесь сквозь упругую среду. Двигайтесь плавно. Перенос должен ощущаться как сильное, но плавное движение.

* Когда тянетесь рукой вверх и упираетесь в пол ногой, помните об отправке энергии в обоих направлениях. Вы почувствуете растяжение в талии и ребрах. Попробуйте с каждым переносом веса увеличивать растяжение. Найдите собственный ритм, который координировал бы дыхание с переносом веса.

3. Вращение бедрами по типу хула-хупа

Это прекрасное расслабляющее и разогревающее упражнение для всего тела. Если вам удастся расслабиться в ходе его выполнения, вы получите хороший массаж верхней части туловища, плеч и шеи.

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги чуть шире бедер, согните колени и держите позвоночник вертикально.

* Расслабьте верхнюю часть туловища, чтобы руки и плечи стали тяжелыми и опустились. Выдыхая, расслабьте грудную клетку.

Последовательность

* Начинайте вращать бедрами в одном направлении.



Рис. 3

Вперед, в сторону, назад, в другую сторону. Вновь вперед, в сторону, назад, описывая непрерывную окружность. Сделайте окружность как можно больше, отклоняя бедра по возможности дальше от центра тела. Верхняя часть туловища — голова, руки, плечи — должна быть тяжелой и расслабленной и должна раскачиваться вслед за движениями бедер (рис. 3).

* После примерно шести вращений, начинайте уменьшать круги, затем измените направление и вращайте бедрами в другую сторону. Все тело, кроме бедер, расслаблено. Старайтесь не поддерживать его. Пусть оно естественно реагирует на перемену направления.

* Выполните примерно по шесть больших вращений в каждом направлении, затем повторите сначала. Постепенно уменьшайте величину кругов перед изменением направления вращения.

4. Наклоны

Это очень щадящее упражнение для разминки и растягивания позвоночника, в нем используется только дыхание и вес тела.

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Расслабьте ступни и дайте им «растечься» по полу. Разомкните колени.

* Немного подышите, используя образ Фонтана Энергии, давая образу подняться и удлинить позвоночник и создать свободное пространство в задней части шеи и в затылке.

Последовательность

* Удерживая эти ощущения, выдохните и склоните голову вперед. Вдохните и на следующем выдохе расслабьте один позвонок. Продолжайте таким образом на каждом выдохе изгибать позвоночник на каждый следующий позвонок. Постарайтесь ощущать каждый позвонок, медленно наклоняясь к полу. Чувствуйте, как позвонок за позвонком раскрывается и освобождается позвоночник, по мере того, как тяжесть верхней час-

ти тела тянет вниз. Расслабьте заднюю часть шеи и дайте рукам и плечам повиснуть. Ноги и колени остаются расслабленными (см. рис. 4).

* Наклоняйтесь до тех пор, пока сможете, а потом на одном долгом вздохе распрямитесь, надув и распрямив позвоночник позвонок за позвонком и положив их один на другой, словно строительные блоки.

* Когда голова вернется в нормальное положение, выдохните, расслабив плечи и руки.

* Повторите упражнение два-три раза. Каждый раз, наклоняясь, старайтесь немного больше вытянуть и расслабить позвоночник.

Примечание

* Старайтесь в течение всего упражнения сохранять в мыслях образ Фонтана Энергии. Когда спина согнута, та энергия, что выходит из тмени, должна быть направлена в землю.



Рис.4

Другой вариант наклона вниз

Этот вариант увеличивает растяжку позвоночника.

* Войдите в упражнение, как в предыдущий раз. Изгибайте позвонок за позвонком на каждом выдохе, пока вам удобно.

* На медленном выдохе как можно ниже согните колени, не отрывая пятки от пола. Направьте выдох вдоль позвоночника через темя и вниз, в пол. Перегните тело через колени, чтобы плечи и руки тяжело свесились вниз. Расслабьте шею и дайте голове свободно повиснуть (рис. 5).

* На вдохе втяните энергию через подошвы ступней, напрягите и медленно выпрямите ноги. Делая это, постарайтесь оставить туловище в том же положении, растягивая таким образом позвоночник.

* Повторите три-четыре раза. С каждым «выдохом» сгибайте колени и наклоняйтесь все ниже к ногам, а с каждым вдохом оставляйте голову и грудь в этой позиции, напрягайте и выпрямляйте ноги и растягивайте позвоночник.

* Чтобы выйти из упражнения, на один твердый вдох «раскатывайте» позвоночник позвонок за позвонком, пока голова не вернется в вертикальное положение.

Примечание

* Высвобождая позвонки, вы можете ощущать щелчки. Об этом не следует беспокоиться. Это сочленения выпускают вакуум.



Рис.5

5. Лыжные раскачивания

Энергичное упражнение для разогрева всего тела, усиливающее циркуляцию крови и выводящее токсины.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, руки висят по бокам.

* Вдохните, надув живот, и на медленном выдохе опустошите легкие. Потрясите руками и плечами, чтобы вывести воздух и токсины из тела в землю.

* Вдохните снова и опустошите легкие и тело, потряхивая руками и плечами.

Последовательность

* Вдохните и поднимите обе руки вперед, затем над головой (рис. 6).

* На выдохе бросьте руки и туловище вперед. Вытяните руки, посылая через них энергию, наклоните голову и позвоночник к коленям. Самый глубокий наклон должен произойти в тот момент, когда руки качнутся вниз, к полу.

* Когда руки, продолжая движение, пойдут вверх позади тела, вдохните и слегка приподнимитесь, но держите голову опущенной, а спину согнутой к коленям (рис. 7).

* Не останавливаясь, выдохните и повторите качание в обратном порядке. Руки летят вперед. Когда они смотрят в пол, колени должны быть согнуты наиболее глубоко, затем руки взлетают перед вами.

* Вдохните и выпрямите ноги, вернув руки в положение над головой.

* Выдохните и круговым движением отведите руки назад, за спину.

* Вдохните и продолжите круговое движение руками, вытянув их перед собой и далее подняв их над головой.

* Выдохните, согните локти и расслабьте кисти рук и предплечья так, чтобы они упали назад, за голову, а локти смотрели вверх. Распрямите грудь и поверните грудь и голову вверх к потолку, слегка прижимая локти друг к другу. Следите за наклоном головы назад. Она должна свешиваться назад только как естественное продолжение позвоночника, реагируя на изгиб груди к потолку.

* Теперь повторите всю последовательность сначала. Вдохнув, выпрямите руки и вытяните их над головой.

* Выдохните и качните руки и туловище вперед, согнув колени и склонившись к ним.

* Вдохните, заводя руки назад и слегка приподнимая тело.

* Выдохните, повторите движение в обратном направлении, выбрасывая руки вперед.

* Вдохните и выпрямите ноги и тело, поднимая руки над головой.

* Выдохните и круговым движением заведите руки назад.



Рис.6

* Вдохните, продолжая круговое движение вперед и вверх, над головой.

* Выдохните и уроните предплечья за голову, мягко сжимая локти и распрямляя грудь.

* Сделайте в общей сложности десять качаний, окончив упражнение в положении руки над головой. Медленно опустите руки, выдохните и немного постоит неподвижно, прежде чем переходить к другому упражнению.

Примечания

* Это упражнение вырабатывает большое количество энергии. Представьте, что ваши руки простираются далеко от вас, и почувствуйте вес рук и туловища, расслабляя их во время качания. Этот свободный вес и производит большое количество энергии.

* Пусть энергия и раскачивания диктуют ритм дыханию, а не наоборот. Выдох использует вес тела при качании и всегда совпадает со свободным движением вниз. Вдох каждый раз накачивает и поднимает тело.

* В течение всего упражнения остерегайтесь судорог. Напрягите мышцы живота, словно чьи-то руки обнимают вас за талию и удерживают вес тела. Этот образ очень полезен, поскольку дает вам чувство центра при качании и позволяет спине и плечам растягиваться. Он также предотвращает потерю равновесия.

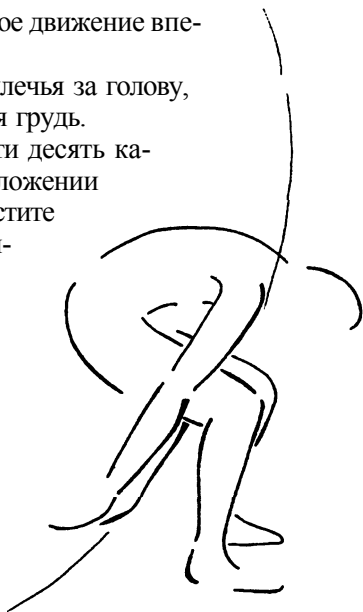


Рис.7

6. Выпад вперед

Ритмичное разогревающее упражнение для позвоночника, которое усиливает приток энергии и циркуляцию крови.

Подготовка

- * Встаньте прямо, носки смотрят вперед, ступни параллельно на ширине бедер.
- * Равномерно согните оба колена, не отрывая пяток от пола. Расслабьте бедренные мышцы.
- * Руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеч, ладони повернуты к груди.

Последовательность

- * Отведите правый локоть назад, при этом позвоночник изогнется спиралью так, что вы повернетесь вправо. Колени и бедра должны смотреть вперед. Теперь разогните руку, заведя ее назад.
- * На выдохе выбросите правую руку через сторону вперед на уровне плеча, направляя руку ладонью, которая смотрит вперед. Представьте, что вы толкаете изогнутой рукой толщу воды. Вытягивайте руку как можно дальше от туловища. Выбрасывая руку вперед, дайте инерции движения заставить вас поглубже согнуть колени.
- * Вдохните и подпрыгните под действием выброшенной вперед руки. Движение правой руки должно вызвать поворот позвоночника спиралью в другую сторону. Когда позвоночник закрутился влево, заведите назад левый локоть и разогните руку. Правую руку притяните обратно к груди так, чтобы локоть был поднят на уровень плеча.
- * Выдохните и с силой выбросите левую руку широко через сторону и вперед, точно так же, как вы делали с правой рукой, направляя руку ладонью. Удерживайте в сознании образ толщи воды или воздуха, которую вы раздвигаете изогнутой рукой, и дайте коленям глубоко согнуться под действием инерции броска.
- * Вдохните, когда левая рука окажется впереди и слегка подпрыгните, выходя из приседания. Тело естественным образом развернется вправо. Когда позвоночник закрутится спиралью, согните правую руку перед грудью и отведите локоть назад, одновременно подтянув согнутую левую руку к груди, локоть на уровне плеча.
- * Прodelайте не меньше десяти выпадов вправо и влево.

Примечания

* Обратите внимание на то, что движения влево и вправо перекрывают друг друга и являются скоординированными. Они должны ощущаться как универсальное плавательное движение.

* Постарайтесь сделать движение ритмичным и плавным. Расслабьтесь и пусть вами руководит энергия и инерция выпада. Сосредоточьтесь на посылке дыхания вперед при выпаде и дайте вдоху быть естественной реакцией на отведение руки назад.

7. Выпад в сторону

Ритмичное упражнения для разогрева всего тела

Подготовка

* Прежде чем начать, приподнитесь и опуститесь несколько раз на пятках и с твердым выдохом потрясите руками, плечами и верхней частью тела. Стряхните напряжение с кончиков пальцев и расслабьте туловище.

* Встаньте в центр комнаты, ноги чуть шире бедер — на расстоянии примерно 60 см друг от друга, руки свободно висят по бокам.

Последовательность

* Начните с ритмичных покачиваний, переносящих вес тела с одной ноги на другую. Перенося вес с одной ноги на другую, глубоко сгибайте колено, плавно, но сильно упираясь в пол. Раскачивания должны быть равномерными и плавными. Теперь представьте, что раскачивания группируются по три, то есть «вправо, влево, вправо», затем «влево, вправо, влево» и т. д. Делайте так до тех пор, пока у вас не появится ощущение правильного начала с правой ноги на три качания и правильного начала с левой ноги на другие три качания.

* Теперь добавьте движение рукой. Начав с «вправо, влево, вправо», перенося вес на правую ногу, выдохните и поднимайте правую руку вверх, к голове, при этом ладонь смотрит вниз, а

вытянутые пальцы описывают дугу. Это движение должно восприниматься как боковой гребок в воде (рис. 8).

* Вдохните, перенося вес на левую ногу и согните правую руку прямо назад, за голову, за спину и обратно вниз, параллельно туловищу (рис. 9).

* Выдохните и снова сделайте «гребок» правой рукой, перенося вес



Рис.9

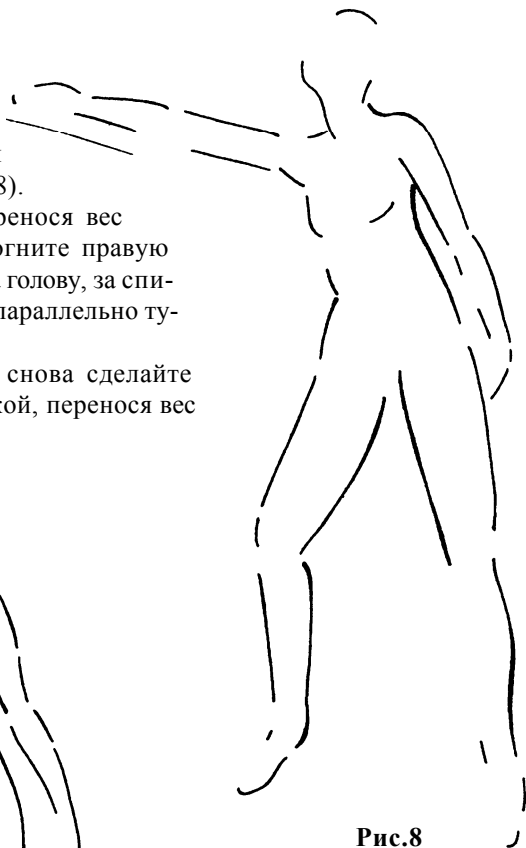


Рис.8

на правую ногу. Когда рука достигнет уровня плеча, немедленно переключайте внимание на левую руку, а правую согните и опускайте вниз сбоку.

* Безо всякой паузы в ритме раскачивания продолжайте движения «влево, вправо, влево», вдохнув, перенесите вес на левую ногу, согните колено и упритесь в пол слева. В то же время сделайте «гребок» левой рукой широкой боковой дугой, подняв ее к голове.

* Выдохните и перенесите вес вправо. Согните левую руку вниз, за голову, за спину и, наконец, параллельно телу.

* Вновь вдохните и, перенося вес на левую ногу, сделайте гребок левой рукой слева, вытягивая руку как можно дальше ладонью вниз. Закончите гребок на уровне плеча и, поддерживая ритм, сразу же переключайтесь на правую руку, а левую согнутую руку опустите вниз.

* Продолжайте в том же духе, выполнив в общей сложности десять групп «тройных движений».

Примечания

* Освоившись с движениями, старайтесь поддерживать постоянный и плавный ритм. Старайтесь получать удовольствие от «гребущих» движений, вытягивая руки как можно дальше от тела. Попробуйте ощутить поток энергии и инерцию движения.

* Выполняя упражнение, представляйте, что на тыльной стороне ладони у вас мячик. Прoderжите его на левой руке в течение трех качаний, переключая внимание на другую руку, перебросьте мяч туда и держите его на тыльной стороне ладони левой руки в течение трех качаний.

8. Рывки сидя

Щадящее упражнение для разогрева позвоночника с использованием координированного дыхания.

Подготовка

* Сядьте на пол, на мат или полотенце, подошвы ног вместе, ноги расслаблены. Дайте коленям свободно упасть в стороны. Ступни поставьте на расстоянии примерно 60 см от тела. Если это неудобно, поставьте их подальше от тела и, если необходимо, раздвиньте слегка подошвы ног так, чтобы можно было держать спину вертикально. Руки легко лежат на щиколотках или икрах.

* С твердым выдохом расслабьте плечи, спину, ноги и бедра.

Последовательность

* Сделайте очень медленный вдох и представьте себе, что вы втягиваете энергию в тело из земли под вами. Пока энергия идет по позвоночнику, проследите, как она поднимается, приподнимая позвонки один над другим. Почувствуйте, как она расширяет и заполняет пространство в шее, затем поднимается к затылку, кружит в черепе и выходит через темя. Делайте вдох так долго, пока позвоночник и голова не поднимутся вертикально (рис. 10).



Рис. 10

* Проконтролируйте выдох и представьте, что энергия медленно спускается по позвоночнику в землю, покидая тело и освобождая позвоночник, позвонок за позвонком. По мере иссякания энергии дайте голове и спине согнуться к ногам.

* Оставайтесь в согнутой позе. На выдохе сделайте мягкий рывок к ступням на четыре счета. Не хватайте ступни руками и не подтягивайте себя, используйте только расслабленный вес своего тела (рис. 11).

* На выдохе продолжайте рывки на следующие четыре счета. Выдыхая, расслабляйте мышцы и пусть вес тела с каждым разом пригибает вас ближе к ногам. Представьте, что позвоночник и шея удлиняются, и выпускайте энергию вперед через темя.

* Из этой согнутой позиции начинайте заполнять и поднимать позвоночник от крестца, сопровождая это медленным вдохом. Медленно поднимайте позвоночник, позвонок за позвонком, так чтобы шея и голова распрямились последними.



Рис. 11

* Повторите всю схему на четыре вдоха по меньшей мере четыре раза. Заканчивайте медленным вдохом, возвращающим вас в вертикальную позицию. Посидите так, подышите спокойно и расслабьте плечи. Потрясите перед собой ногами, энергично потрясите бедра и поясницу прежде, чем переходить к следующему упражнению.

***9. Спиральные повороты**

Повороты туловища увеличивают подвижность позвоночника, верхней части туловища и тонизируют мышцы талии.

Подготовка

* Встаньте прямо, ступни параллельно на ширине бедер. Руки расслабленно висят по бокам. Расслабьте плечи, шею и челюсть. Представьте, что ваша спина прислонена к стене.

* Согните колени и немного соскользните вниз по «стене», держа тело вертикально. Вес равномерно распределен между обеими ногами.

Последовательность

* Движение начинается с центра тела. Удерживая колени и бедра направленными вперед, начинайте поворачивать позвоночник в сторону. Голова должна двигаться свободно как продолжение позвоночника, остальная часть туловища, плечи, а затем руки следуют за движением позвоночника так, что вы поворачиваетесь в сторону.

* Теперь сделайте поворот в другую сторону, начиная с центра тела, а затем



Рис. 12

позволяя туловищу, плечам и рукам следовать за позвоночником (рис. 12).

* Повторяйте спиральное вращение из стороны в сторону, пока не поймаете ритм раскачиваний. Дыхание должно быть естественным, но старайтесь координировать его с поворотами. Например, в течение двух поворотов вы можете плавно вдохнуть, заполняя легкие воздухом и удлиняя позвоночник, затем медленно выдохнуть на два следующих поворота.

* Прodelайте в общей сложности 10-20 поворотов. Чтобы выйти из упражнения, постепенно уменьшайте количество энергии и инерцию поворотов. Через два-три поворота вы придете к естественному завершению упражнения.

Примечание

* Закручиваясь спиралью вокруг собственного позвоночника, старайтесь помнить о следующем. Руки должны все время висеть в расслабленном состоянии. Старайтесь не подталкивать их. Расслабьте челюсть, голова должна легко покоиться на верхушке позвоночника. Ступни, колени и бедра должны смотреть прямо вперед, не участвуя во вращениях. Расслабьте поджатые пальцы ног, снимите любое напряжение в бедрах и коленях. Поддерживайте в них энергетический поток, выпуская энергию вниз через ноги и представляя, как она стекает по ним в землю.

Вариант спирального поворота

Этот вариант хорошо заряжает энергией, так как он сочетает вращения с силой ног и увеличивает энергетический поток. Вес тела во время вращения переносится с одной ноги на другую, что увеличивает амплитуду спирали и раскрывает тело.

* Встаньте ноги на ширине бедер, ступни параллельно, снимите всякое напряжение. Прижмите позвоночник к воображаемой стене и согните колени.

* На вдохе начинайте поворачиваться вправо, слегка приподнимая правую пятку.

* На выдохе широко шагните вправо так, чтобы ступни раздвинулись намного шире плеч. Надавите на пол и сильно согните

те правое колено. Продолжайте спиральный поворот вправо, туловище следует за позвоночником, как в предыдущем варианте (рис. 13).

* На вдохе начните поворот в другую сторону, выпрямляя ноги. Дойдя до центра и глядя вперед, раскиньте руки и разверните грудь в позицию Открытой Звезды.

* На выдохе перенесите вес на левую ногу, упритесь в пол, согните левое колено и продолжайте поворот влево.

* Вдохните и выпрямите ноги, начиная поворот вправо, и раскиньте руки, дойдя до центра.

* Прделайте 10-20 спиральных поворотов. Выйдите из упражнения за три-четыре поворота, постепенно снижая поток энергии.

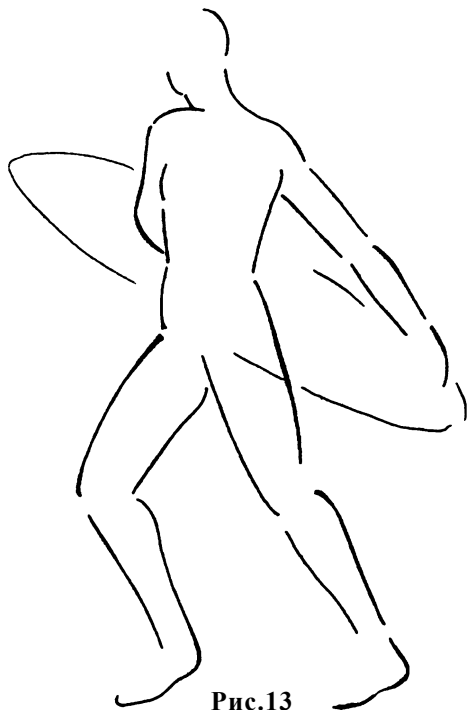


Рис.13

Примечания

* Найдите собственный ритм поворотов, сочетающий мощное дыхание, раскрытие в Звезду и спиральные вращения с переносом веса влево и вправо. Переносите вес на выдохе, упираясь в пол и закручивая позвоночник, на вдохе раскрывайте руки и грудь в позицию Открытой Звезды.

* Движения ног и бедер должны быть сильными, с хорошим упором.

* Держите позвоночник вертикально над бедрами и коленями. Старайтесь не нагибаться к коленям, поворачиваясь в сторону.

* Ступни, колени и бедра должны смотреть прямо вперед. Сопротивляйтесь желанию повернуть их вместе с туловищем в попытке увеличить амплитуду движения.

***10. Струшироваться и раскрыться**

Разогрев всего тела, поднимающий энергетику организма.

Подготовка

* Встаньте прямо, ступни расслаблены, но твердо стоят на полу на ширине бедер. Почувствуйте полный контакт подошв с полом, который является их надежной опорой.

* Распрямите грудь и раскиньте руки широко в стороны. Подышите некоторое время и раскройте тело, используя образ Открытой Звезды, вбирая энергию через пять точек.

Последовательность

* На сильном выдохе согните колени, «уроните» верхнюю часть тела к ногам. Это должно ощущаться, как полное расслабление, словно вы тряпичная кукла. Опустите руки вниз и сомкните их около ступней, словно собирая энергию. Сохраняйте некоторое напряжение в области живота. Представьте, будто кто-то придерживает вас за талию, давая вам повиснуть на этих воображаемых руках (рис. 14).

* Соберите энергию и вбирайте ее. Пусть энергия войдет через подошвы ног, а потом поднимет и выпрямит ваши ноги и позвоночник, дав



Рис. 14

вам распрямиться.

* Распрямившись, поднимите обе руки перед собой, а затем над головой и расцепите их, раскидывая в разные стороны в позицию Открытой Звезды (рис. 15).

* Выдохните и распрямите грудь к потолку и дайте голове слегка запрокинуться назад, словно это естественное продолжение позвоночника. В то же время сводите руки вперед на уровне плеч, пока они не сомкнутся, образовав круг перед грудью. Этот круг уравнивает изгиб позвоночника вверх и назад. Помните о той энергии, которая заключена в круге, образованном грудью и руками.

* На вдохе выпрямите позвоночник и раскиньте руки в стороны в позицию Звезды, готовясь начать цикл сначала и согнуться вперед на следующем выдохе.

* Прodelайте это упражнение для начала пять раз и постепенно доведите до десяти раз в течение нескольких недель. Заканчивайте вдохом в конце цикла, раскинув руки в позицию Звезды. Усилившийся поток энергии, кислорода и крови может сначала вызвать легкое головокружение, поэтому стойте спокойно и подышите, пока не пройдет дурнота, прежде чем переходить к следующему упражнению.

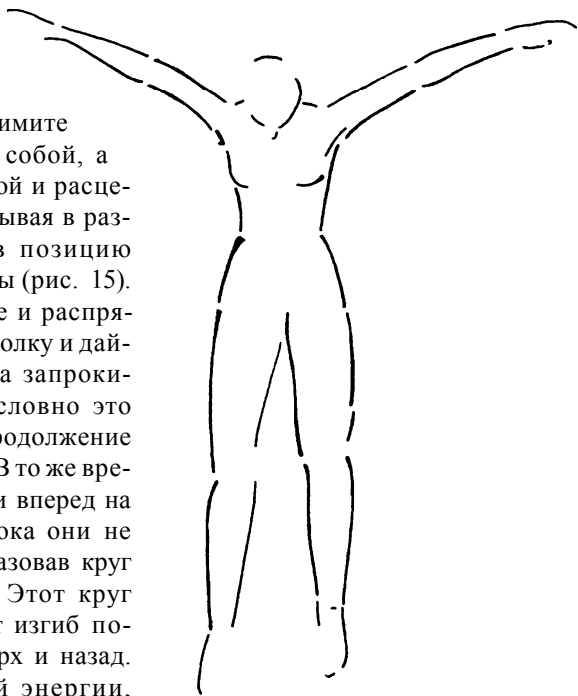


Рис.15

Примечание

* В этом упражнении заключены четыре различных движения: наклон вперед на выдохе; распрямление на вдохе; выдох,

распрямление груди к потолку с образованием кольца из рук перед грудью; вдох и выпрямление. Постарайтесь найти собственный ритм для этих четырех движений, чтобы они стали плавным циклом. Двигайтесь вместе с дыханием, но не теряйте равновесия, переходя в следующую позицию. Не давайте телу раскачиваться под действием собственного веса.

***11. Вращение верхней части туловища**

Разогревающее упражнение для туловища, талии, позвоночника, плеч и шеи.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер твердо упираются в пол. Немного покачайтесь, перенося вес вперед и назад, пока не убедитесь, что вес равномерно распределен между обеими ногами.

* Согните колени, держа позвоночник прямо, словно вы сидите на стуле. Нижняя часть тела от талии и ниже должна оставаться в исходной позиции на протяжении всего упражнения. Следите, чтобы ноги и ступни оставались «живыми», не сжимайте пальцы и не напрягайте мышцы, задерживая в них энергию. «Дышите» через подошвы ног и представьте, что энергия протекает через нижнюю часть тела и стекает обратно в землю. Вновь представьте, будто кто-то крепко держит вас за талию. Все движения верхней части тела в этом упражнении должны происходить при осознании этих воображаемых рук.

* Вдохните и сформируйте руками круг перед грудью так, чтобы пальцы были переплетены, а ладони повернуты к груди. Таким образом вы замкнули и взяли с собой энергию из энергетического поля. Руки должны оставаться в этом положении в течение всего упражнения.

Последовательность

* Выдохните и наклонитесь вправо, перенеся в эту сторону вес верхней части тела. Перекатите туловище вперед, со-

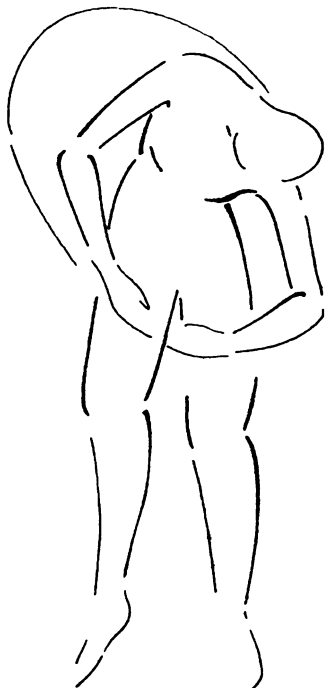


Рис. 16

Склонитесь влево, сохраняя сильную поддержку в талии, удерживая ногами равновесие. Согните спину и голову сначала влево, а потом вниз к согнутым ногам. Продолжайте вращение, перекатываясь влево.

* Вдохните и отклоните туловище вправо, а затем в центр, выпрямляясь.

* Повторите всю последовательность еще раз, вращаясь сначала вправо, а затем влево.

* Теперь, на четыре вдоха вращайтесь без остановок следующим образом:

гнув позвоночник и голову и наклонившись к согнутым ногам. Без остановки продолжайте перекачивать туловище влево (рис. 16).

* Вдохните и продолжайте вращение, используя дыхание, чтобы поднять туловище влево, а затем в центр, в позицию Открытой Звезды. Ноги все время согнуты, но полны жизни.

* Выдохните и начинайте движение в обратном направлении.

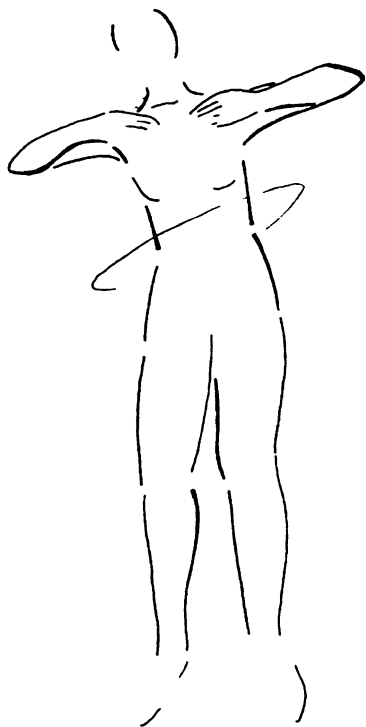


Рис. 17

— Выдохните и вращайтесь вправо, как прежде, склоняясь вбок, затем вперед и перекатываясь влево.

— Поднимитесь влево и на вдох пройдите через выпрямленную позицию, продолжая круг (рис. 17).

— Выдохните и снова вращайтесь вправо, расслабляя туловище и сгибая позвоночник и голову вперед к ногам. Задержитесь у согнутых коленей. Вы завершили полтора вращения.

— Вдохните и используйте вдох для распрямления позвоночника и возвращения тела в распрямленное состояние. Если ноги и руки устали, выпрямите ноги, уроните руки и стряхните напряжение. Затем снова займите исходную позицию. Если напряжение спало, продолжайте дальше.

* Вы собираетесь повторить всю последовательность, начиная первый круг с левой стороны. Выдохните и склонитесь влево, наклонитесь вперед к ногам, перекатывайтесь вправо и затем на вдохе поднимайтесь с правой стороны в распрямленное положение. Далее вращайтесь вправо, описывая полный круг. Повторите еще раз в каждую сторону.

* Теперь выдохните, наклоните туловище влево, перекатите вперед и согните позвоночник, как прежде, затем вдохните и перекатитесь вверх и вправо. Пройдите через вертикальное положение, вновь наклонитесь влево и согнитесь вперед, выдыхая. Закончите эти полтора вращения, согнувшись вперед к коленям.

* Вдохните и распрямите позвоночник, с помощью вдоха возвращая тело в вертикальное положение. Сделайте паузу.

* Повторите всю последовательность дважды влево и дважды вправо. Для завершения опустите руки и медленно выпрямите ноги. Стряхните напряжение с рук, плеч и ног.

Примечание

* Самым важным элементом данного упражнения являются воображаемые руки, поддерживающие вашу талию. Это удерживает туловище в равновесии, так что вы можете вращать им без потери центра тяжести. Ощувив надежный упор в середине тела, вы сможете расслабить верхнюю часть туловища для вращения. Попробуйте сделать так, чтобы круги переходили один в другой, создавая непрерывную схему движения.

***12. Сгибание коленей**

Интенсивное изометрическое разогревающее упражнение, координирующее дыхание, движение и образы потока энергии и разрабатывающее мышцы внутренней поверхности бедра, икр, щиколоток и ступней.

Подготовка

* Встаньте боком к стене на расстоянии вытянутой руки. Вытяните руку и уприте пальцы или ладонь в стену. Убедитесь, что стоите вертикально и не склоняетесь к стене.

* Удерживая пятки вместе, разверните ступни на 45 градусов. Убедитесь в том, что каждая ступня твердо стоит на полу и ваш вес равномерно распределен между ними. Сдвиньте ноги от пяток до верхней части бедер и слегка сожмите их. Сгибая и распрямляя ноги в этом упражнении, представляйте себе позвоночник в виде центральной оси, которая скользит вверх и вниз, не перенося ваш вес вперед и назад.

* Подышите некоторое время, используя образ Фонтана Энергии, втягивая в себя энергию через подошвы ног и с силой посылая её по задней части ног. Постарайтесь увидеть этот мощный поток энергии, приподнимающий центр вашего тела, а затем выходящий через темя. Проследите, как он каскадом струится вниз вокруг тела так, что лицо, плечи, ребра и руки расслабляются в этом потоке, устремляющемся в землю.

* Поднимите свободную руку в сторону до уровня плеча. Вдохните, растягивая позвоночник и шею, и переходите к позиции Полусогнутые колени.

Полусогнутые колени

* Сделайте полный выдох и согните колени как можно глубже, не отрывая подошв от пола. Сопровитесь этому сгибанию, представляя, что вы упираетесь коленями в стену с обеих сторон от себя. Ступни сохраняйте расслабленными и избегайте сжимать пальцы. Посылайте энергию через поднятые руки, чтобы поддержать равновесие.

* Вдохните и начинайте медленно выпрямлять ноги. Сопровитесь этому выпрямлению, представляя, что вы сжимаете

между ног подушку. Удерживайте этот образ до тех пор, пока ноги не сомкнутся и слегка не сожмутся вместе. Рукой продолжайте придерживать за стену.

* Выдохните и медленно поднимитесь на носках, подняв пятки как можно выше и перенеся вес тела на носки. Продолжайте слегка напрягать ноги. Твердо пошлите энергию вниз через все тело и ноги глубоко в землю, создавая крепкие корни. В то же время пошлите энергию через руки в стороны, чтобы удерживать равновесие.

* Вдохните, втягивая энергию вверх через тело и медленно опустите пятки на пол. Сопровождайтесь опусканием пяток, сосредоточившись на образе восходящего потока энергии, поднимающего верхнюю часть тела. Представьте, что опуская пятки вы как бы оттягиваете ноги от верхней части тела.

* Повторите всю последовательность еще раз, затем переходите к положению Полностью согнутых коленей.

Полностью согнутые колени

* Выдохните и согните колени, отталкивая ими воображаемую стену влево и вправо. Держите свободную руку поднятой на уровне плеча и посылайте энергию через руки в разные концы комнаты. Согните колени как можно ниже, удерживая пятки на полу, затем немного поднимите пятки и продолжайте медленно сгибать колени насколько сможете. Старайтесь не довести себя до изнеможения и просто сидите на согнутых коленях, но держите движение под контролем. Когда вы сгибаете колени, опорная рука должна сползать вслед за вами по стене, оставаясь более или менее на уровне плеча (рис. 18).

* Вдохните и медленно распрямите ноги, используя вдох для того, чтобы наполнить и поднять тело. Выпрямляя ноги, сдавите между ними воображаемую подушку. Поставьте пятки обратно на пол, как только сможете, и продолжайте медленно распрямлять ноги, пока они не сомкнутся. Обе руки держите на уровне плеч.

* Выдохните и приподнимитесь на носках, мягко сжимая ноги и с силой посылая энергию через ноги в землю, образуя корни. Также посылайте энергию через обе руки в стороны, чтобы поддержать равновесие.

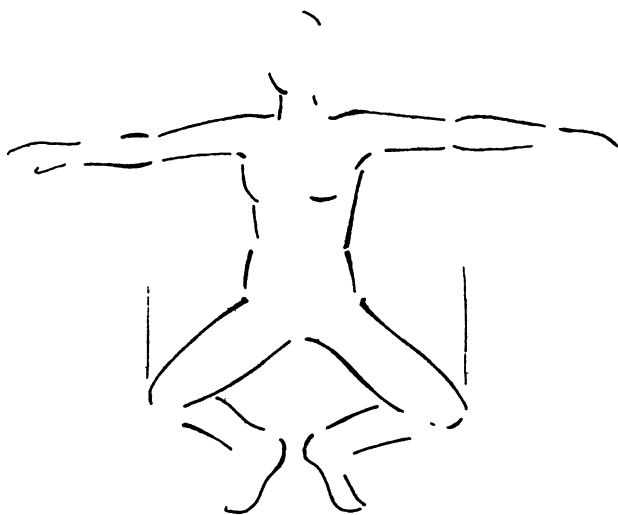


Рис. 18

* Вдохните и медленно опустите пятки, как раньше, сопротивляясь этому движению растягиванием позвоночника. Свободную руку опустите.

* Повернитесь кругом, упритесь в стену другой рукой и начинайте снова с положения Полусогнутые колени.

* Прodelайте все упражнение в общей сложности дважды. Затем стряхните напряжение с рук и ног.

Примечания

* Отдельные движения, включенные в это упражнения, сами по себе очень простые, но они становятся чрезвычайно эффективными в сочетании с идеями сопротивления и энергетического потока. Идея сопротивления чему-то воображаемому оказывает очень мощное воздействие, так что будьте на первых этапах предельно осторожны. Начните с создания образов сопротивления — стен, подушки и растягивания позвоночника. Освойтесь сначала с небольшой силой сопротивления и лишь постепенно наращивайте ее.

* В этом упражнении есть несколько уровней, а также множество вещей, которые вам придется удерживать и контролиро-

вать Мысленным Взором. Когда образы сопротивления станут ясными, начинайте координировать движения с дыханием. Позже, освоившись с дыханием и образами сопротивления, можете подключить образы энергетического потока. Постепенно все ощущения придут в гармонию.

***13. Приседания и растяжка ног**

Энергичное разогревающее упражнение для ног.

Подготовка

- * Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер.
- * Склоните голову вперед на грудь, затем сгибайте позвоночник вперед, пока не исчезнет ощущение комфорта. Пусть позвоночник, плечи и руки повиснут на мгновение. Выдохнув, растяните и расслабьте позвоночник.

Последовательность

- * Присядьте, согнув колени и оторвав пятки от пола. Ладони положите на пол перед собой. В такой позиции покачайте бедрами вверх и вниз пять-шесть раз. Раскачиваясь, измените позу: из скорченной позиции с приподнятыми пятками к наполовину выпрямленным ногам с пятками, стоящими на полу (рис. 19). Закончите опять в скорченной позиции.

- * На пять-шесть счетов опустите пятки на пол и медленно разогните ноги одним плавным движением. Поднять нужно только бедра; руки, грудь и голова должны остаться на месте. Выбросьте энергию вдоль позвоноч-



Рис. 19

ника и через темя, растянув позвоночник, затем повторите приседание и растяжку.

* Повторите приседание и растяжку в общей сложности пять раз.

***14. Втягивание энергии**

Освежающее упражнение, которое придает жизненную энергию и выводит отработанную энергию.

Подготовка

* Сядьте на пол на мат или полотенце, подошвы ног соединены. Колени раскинуты в стороны к полу. Подтяните ступни как можно ближе к телу, но так, чтобы не испытывать дискомфорта, сохраняя основание спины прямым и вертикальным. Если при прямой спине вам трудно соединить ступни, разведите подошвы на расстояние 30 см, так, чтобы они были повернуты друг к другу, и уроните колени в стороны.

Последовательность

* Начните со вдоха и растяжки позвоночника. Используйте дыхание, чтобы поднять тело над бедрами и ногами. Продолжайте дышать, стараясь удержать этот подъем. Поднимите обе руки перед собой на уровень плеч.

* На сильном вдохе гребущим движением подтяните руки к груди, словно втягивая энергию в тело. Не передвигая ступней, отклоните таз и дайте позвоночнику изогнуться и отклониться назад как можно дальше (рис. 20). Поднимите согнутые руки к ушам, готовясь к следующему движению.

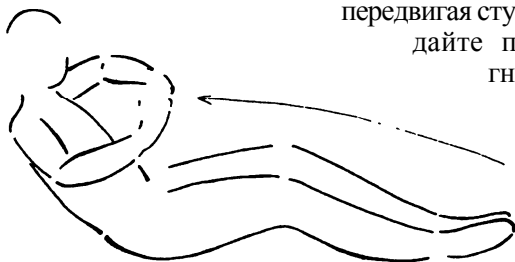


Рис. 20

* На выдохе поднимите позвоночник, выбросьте руки перед собой, словно отбрасывая от себя воздух и отработанную энергию. Пусть тело вытянется вперед под действием инерции броска. Выполните отработанную энергию, словно стараясь избавиться от токсинов, посылая их через руки и пальцы, через темя и через рот. Сделайте выдох громким, полностью опустошая легкие (рис. 21).



Рис. 21

* Вдохните и вновь подтяните руки к груди, готовясь повторить упражнение.

* Повторите раз десять.

Примечания

* Оба движения — откинуться назад и согнуть позвоночник на вдохе и подняться и бросить тело вперед на выдохе — образуют цикл. Старайтесь выработать уверенный, плавный ритм этого цикла.

* От этого упражнения у вас может сначала слегка кружиться голова из-за того, что вы отбрасываете от тела столько энергии на выдохе. Если это случилось, вернитесь в исходную позицию, сядьте с выпрямленной спиной и спокойно подышите несколько секунд, прежде чем продолжать упражнения.

ЭТАП 2

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

1. Высвобождение токсинов

Упражнение расслабляет мышцы, поддерживающие голову и соединяющие ее с плечами. Эти мышцы часто бывают напряжены, в результате чего в них откладывается большое количество токсинов.

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, подышите несколько секунд.

Последовательность

* Вдохните и слегка отведите левую руку в сторону. Сознательно пошлите энергию вниз через эту руку в пол, чтобы образовалась сильная связь с землёй.

* Выдохните и мягко наклоните голову вправо, вытягивая шею. Голова не должна склоняться вниз к правому плечу. Смотрите вперед, а макушка должна быть направлена к пересечению правой от вас стены с потолком.левой рукой пошлите энергию вниз к пересечению левой от вас стены с полом. Постарайтесь, чтобы получилась крепкая диагональ от

макушки до кончиков пальцев левой руки и далее. Расслабьте подбородок и челюсть.

* Оставаясь в такой позиции, вдохните, втягивая энергию в напряженный участок шеи. Представьте, что вы раздуваете и расслабляете мышцы дыханием.

* Сделайте осознанный, форсированный выдох и пошлите энергию в обоих направлениях через макушку и через кончики пальцев. Расслабьтесь слегка в направлении растяжения. Представьте, что растягиваясь в обоих направлениях, вы создаете свободное пространство в шее и плечах.

* Каждый раз, вдыхая, представляйте, что вы втягиваете энергию прямо в то пространство, которое создали. Позвольте дыханию снять напряжение, оставляя мышцы плеч и шеи свободными и гибкими. На каждом выдохе с силой выгоняйте шлаки и токсины из тела через макушку и вниз через кончики пальцев.

* Повторите растягивание раза три с этой стороны.

* Чтобы выйти из растягивания, медленно перекатите голову вниз вправо, затем вперед на грудь. Используйте выдох, чтобы наполнить энергией верхнюю часть спины, разогнуться и выпрямиться.

* Теперь повторите растягивание, склонив голову влево, а руку вытянув вправо.

* Прodelайте все упражнение дважды вправо и дважды влево, чередуя стороны. Каждый раз, чтобы поменять стороны, перекачивайте голову вперед. Попробуйте поймать ритм дыхания.

Вариант высвобождения токсинов

* Исходное положение, как в предыдущем упражнении. В этом варианте вам предстоит делать более сильные растягивания на каждом выдохе.

* Растянувшись, вдохните и поднимите голову примерно на дюйм (2,5 см). Подведите вытянутую руку вниз к боку, а затем, согнув ее, поднимите вверх, словно подгребая воздух к боку.

* На выдох вытяните шею и голову по диагонали, посылая энергию через темя. В то же время с силой отведите руку в сторону и вниз по диагонали, словно выстреливая собранной энергией через кончики пальцев.

* Повторите раза три-четыре.

* Чтобы выйти из растягивания, перекатите голову вперед, как прежде, и медленно разогнитесь.

* Повторите в левую сторону, затем повторите несколько раз, чередуя стороны.

Примечание

* Рука должна описывать непрерывные круги. Попробуйте уловить четкий ритм движения руки и сильных выдохов. Этот вариант должен придавать больше энергии, чем предыдущий.

2. Боковое растягивание

*Глубокое растягивание для плеч,
шеи, туловища, талии и бедер.*

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, колени разомкнуты.

* Уделите время для того, чтобы пройтись Мысленным Взором через тело и проверить, нет ли напряженных мышц. Если таковые имеются, расслабьте их на выдохе.

Последовательность

* Вдохните и поднимите одну руку, образовав арку от бока к голове и вытянув руку как можно дальше в сторону. Другая рука свободно висит сбоку (рис. 22).

* На выдохе потянитесь по диагонали над головой к верхушке противоположной стены. Сделайте четыре-пять небольших рывков в сторону потягивания и изогните тело насколько сможете. Старайтесь не пе-

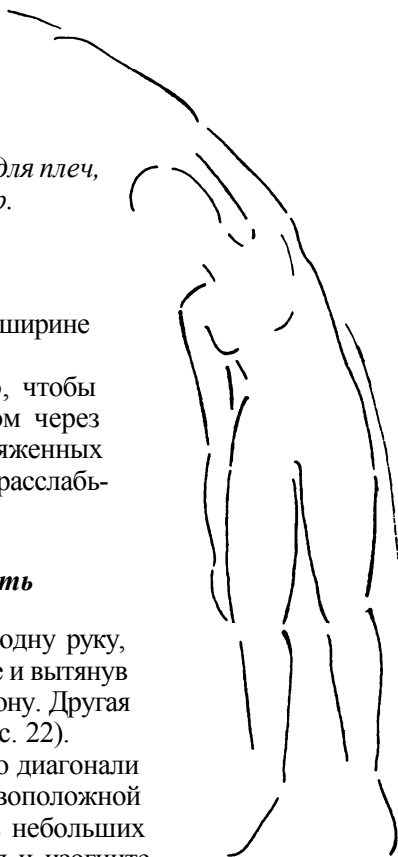


Рис. 22

ренапрячь талию. Продолжайте тянуться вверх и в сторону, вытягивая талию с двух сторон. Поймите в растяжке.

* На следующем вдохе сделайте еще четыре-пять маленьких рывков. Представьте, что энергия проходит через вас, выходя через вытянутые пальцы руки и через ноги. Пусть новая энергия раздует туловище, создав свободное пространство в мышцах и растянув тело.

* На выдохе выйдите из растягивания, перекачивая верхнюю часть тела и руку вперед, пока вес согнутого тела не распределится равномерно между обеими ногами.

* На следующем вдохе энергизируйте позвоночник от основания вверх, разгибаясь и распрямляясь.

* Выдохните и осознанно расслабьте все сжатые мышцы, разомкните колени. Теперь вы готовы повторить упражнение в другую сторону на следующем вдохе.

* Повторите по два раза в каждую сторону, чередуя стороны.

Примечания

* Весь цикл занимает шесть вдохов-выдохов на каждую сторону: на вдох поднимаем руку, на выдох делаем четыре-пять рывков, на вдох еще четыре-пять рывков, на выдох расслабляем растягивание и наклоняемся вперед, на вдох распрямляем позвоночник, на выдох расслабляемся. Попробуйте поддерживать медленный, но постоянный ритм дыхания.

* Растягиваясь, попробуйте пройти Мысленным Взором по бокам тела и увидеть, как мышцы раскрываются и сбрасывают напряжение. Твердо посылайте энергию через пальцы и вниз через ноги, чтобы дать ему возможность вывести токсины и напряжение.

* Сначала вы почувствуете растягивание в плечевом суставе, ребрах и, возможно, в поднятой руке. Позже, когда вы приобретете большую гибкость, вы почувствуете растягивание в талии и в мышцах бедер и ягодиц, которые тянутся от поясницы.

* Это упражнение можно выполнять без рывков, используя и без того мощный метод растягивания с помощью посыла энергии в область растягивания и последующего расслабления на выдохе.

Вариант бокового растягивания

* Чтобы распространить растягивание на бедра и ягодицы, начните, как в предыдущем варианте, убедившись, что ноги выпрямлены, но не «заперты».

* Вытянувшись вверх и в сторону, согните колени, удерживая ступни целиком на полу. Следите, чтобы позвоночник остался в вертикальной плоскости — не наклоняйте его вперед или назад, а бедра смотрели вперед. На этот раз во время рывков на выдохе и вдохе вы почувствуете глубокую растяжку в мышцах поясницы.

* Чтобы выйти из такой глубокой растяжки, необходимо перекатить верхнюю часть тела вперед и наклониться над согнутыми ногами. Затем, с последним вдохом, втянуть энергию через подошвы ног и медленно выпрямить ноги, одновременно распрямляя спину.

3. Концентрические круги

Это упражнение развивает плечевые суставы и распрямляет грудь. Оно состоит из трех различных вращательных движений, которые постепенно увеличиваются в диаметре. Любое из этих вращательных движений может по вашему желанию быть использовано само по себе для разработки верхней части тела.

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Плечи расслаблены и опущены. Расслабьте каждую мышцу тела, которая испытывает напряжение. Расслабьте руки, пусть они свободно висят вдоль тела. Дышите свободно.

Круг первый

* Вы собираетесь вращать плечами назад. Начинайте поднимать их вверх к ушам как можно выше. Продолжайте вращение, отводя плечи назад. Это движение распрямит грудь и заставит сдвинуть лопатки. Продолжайте движение, опуская плечи вниз как можно дальше от шеи и головы, затем вынесите их вперед,

словно хотите соединить их. В плавном вращении поднимайте их к ушам. Прodelайте четыре вращения.

* Теперь измените направление. Поднимите плечи к ушам, затем вперед и вниз, словно хотите соединить их. Продолжайте, опуская их вниз, как можно дальше от шеи и головы, затем вверх и назад, распрямляя грудь и соединяя лопатки. Прodelайте четыре вращения, поддерживая максимальную плавность движений и стараясь не напрягаться. Круги должны быть максимально широкими, плечи расправлены. Дышите свободно, чтобы грудь поднималась и опускалась расслаблено.

* Повторите еще раз вращение вперед и назад, проделав по четыре круга, затем плавно переходите ко второму вращению.

Круг второй

* Согните руки, положите пальцы на плечи. Вам предстоит описывать в воздухе круги назад остриями локтевых суставов. Сдвиньте локти перед лицом. Поднимите их над головой, удерживая как можно ближе друг к другу. Широко разведите локти, продолжая вращение назад, затем вниз и вперед так, чтобы локти опять встретились. Прodelайте четыре плавных круга, заканчивая в положении локти вместе над головой (рис. 23).

* Теперь вращайте локтями вперед перед лицом, затем вниз, вверх и назад и, наконец, сведите их вместе над головой. Это движение немного напоминает стиль плавания баттерфляй. Прodelайте четыре вращения, стараясь делать круги как можно шире без напряжения.

* Прodelайте еще раз по вращению вперед и назад, затем плавно переходите к третьему вращательному движению.

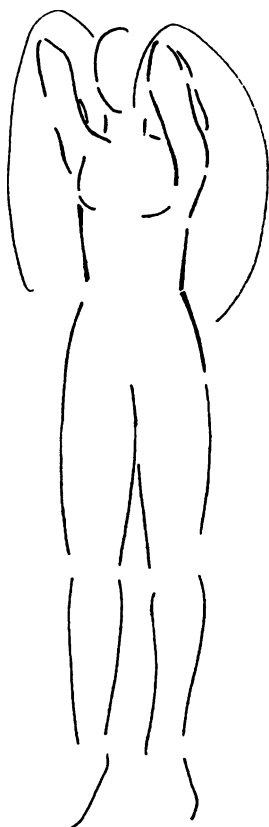


Рис. 23

Круг третий

* После последнего вращательного движения локти должны оказаться над головой. Разогните и вытяните руки над головой, затем начинайте вращать вытянутыми руками назад. Вращайте мягко, локти не должны быть «на запоре». Описывайте большие круги кончиками пальцев. Представьте, что пальцы описывают в воздухе светящиеся круги. Прodelайте четыре вращения и заканчивайте, подняв руки над головой.

* Плавно измените направление вращения. Прodelайте четыре вращения вперед и заканчивайте, подняв руки над головой.

* Повторите еще раз по одному вращению вперед и назад.

Примечания

* Сначала делайте упражнение очень мягко, пока плечевые суставы и грудь не привыкнут к таким движениям. Вы можете заметить у себя тенденцию компенсировать недостаток подвижности плечевых суставов движением головы вперед и назад. Старайтесь держать голову прямо на вытянутой, расслабленной шее и следите, чтобы позвоночник стоял вертикально и был подвижным. Представьте, что руки описывают круги в воздухе независимо от остального тела. Над головой руки должны всегда проходить максимально близко друг от друга. Представьте, что энергия и дыхание наполняют шею и вылетают через темя.

* Вы можете ощутить то, что некоторые люди описывают как «гравий» в плечах, это не болезненно, но производит громкий звук. Этот звук сигнализирует о том, что суставы работают за пределами привычных движений, и беспокоиться на этот счет не нужно. Через несколько недель суставы покроются необходимой смазкой, и этот эффект исчезнет, хотя и может возникнуть опять после перерыва в занятиях.

* Как только освоитесь с направлением и схемой движений, сфокусируйте внимание на вращательных движениях, проходящих через ваше энергетическое поле. Представьте, как возрастает ваше воздействие на энергетическое поле по мере увеличения кругов во время этих трех упражнений. Заметьте, насколько больше энергии протекает через ваше тело по мере того, как увеличиваются круги.

Вариант концентрических кругов

* Прodelайте все вращения назад по первому, второму и третьему кругу. Сделайте по четыре каждых вращения так, чтобы они плавно переходили из одного в другое. Затем поменяйте направление и проделайте все вращения вперед. Старайтесь сделать переход от одного круга к другому плавным так, чтобы круги не прерывались. Прodelайте этот вариант дважды.

4. Сжимание локтей

Мягкое упражнение, которое укрепляет и распрямляет плечи и тонизирует трицепсы рук.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер, ступни расслабленно стоят на полу. Вытяните руки в стороны в позиции Открытой Звезды. Подышите некоторое время в такой позиции, вытянув руки и распрямив грудь и спину.

Последовательность

* Переведите вытянутые руки вперед на уровне плеч и сведите их вместе. Когда руки встретятся, согните локти так, чтобы кисти рук оказались над головой ладонями к себе, а локти — перед грудью. Держите руки примерно на расстоянии трех дюймов (7,5 см) друг от друга. Представьте, что между ними подушка, и вы сжимаете ее, чтобы она не упала.

* Держите предплечья параллельно и на выдохе вдавите их в «подушку» и удерживайте так, считая до восьми.

* Вдохните, перестаньте сдавливать руки и расслабьтесь ненадолго, затем повторите сжимание четыре раза, сдавливая «подушку» на выдохе и расслабляясь на вдохе.

* Теперь выдохните, вжимая предплечья в «подушку», и одновременно поднимите локти вверх. Держите предплечья параллельно. Сжимайте руки и толкайте их вверх на восемь счетов, одновременно выдыхая и удерживая «подушку». Руки не поднимутся слишком высоко — всего на 2,5-5 см.

* Вдохните и ослабьте нажим, опуская локти на уровень груди, затем выдохните, повторите нажим и поднимите руки на следующие восемь счетов. Держите руки параллельно и не давайте им касаться друг друга. Прodelайте движение в общей сложности четыре раза.

* Теперь повторите все упражнение еще раз плавно и без пауз. Дышите мягко, снимите напряжение в шее и челюсти.

* Для завершения вдохните и расслабьте нажим. Опустите локти на уровень груди и выпрямите руки перед собой. Пошлите энергию наружу через руки, разводя их в стороны для того, чтобы принять позицию Открытой Звезды.

5. Вращения кистями рук и руками

Это упражнение разрабатывает запястья, локтевые и плечевые суставы и улучшает их подвижность.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер, поднимите руки перед собой до уровня талии. Представьте, что руки лежат на поверхности воды. Пусть они плавают, поддерживаемые водой, безо всякого усилия с вашей стороны. Дайте рукам согнуться в локтях естественным образом и расслабьте плечи.

Последовательность

* Согнув запястья, опустите кисти рук вниз, и начинайте вращать ими вовнутрь. Разведите руки в стороны, затем вверх и вовнутрь, чтобы они встретились. Опишите четыре круга.

* Расслабьте кисти рук и согните локти, опустив предплечья вниз. Начинайте вращать предплечьями вовнутрь. Сначала разведите их в стороны, затем вверх и навстречу друг другу. Опишите четыре круга. Верхняя часть рук должна быть неподвижна — представьте, что они все еще покоятся на воде (рис. 24).

* Расслабьте предплечья и начинайте вращения руками от плеча. Руки расслаблены и слегка согнуты. Опустите, их вниз, разведите в стороны, поднимите вверх, дайте им пересечься

вперед. Прodelайте четыре круга и закончите на исходной позиции, при которой вытянутые руки находятся на уровне талии.

* Дайте рукам расслабиться словно на воде и снять всякое напряжение. Теперь всю последовательность сначала, на этот раз в обратном направлении, наружу. Опустите кисти рук вниз, вращайте ими навстречу друг другу, затем вверх и в разные стороны. Прodelайте четыре круга. Затем прodelайте четыре круга предплечьями от локтя, удерживая верхнюю часть рук в покое. Теперь вращайте руками от плеча, прodelайте четыре наружных вращения расслабленными руками. В заключение потрясите руками.

* Повторите все упражнение еще раз.

Примечание

* Освоившись с направлением и ощущением изолированности разных частей рук, попытайтесь совершать плавный переход от меньшего круга к большему, так чтобы все упражнение оказалось одним непрерывным движением. В течение всего упражнения сознательно расслабляйте плечи.

Вариант вращения кистями рук и руками

* Это немного похоже на скороговорку. Начинайте с вращений кистями рук вовнутрь. Освоившись с этим, добавьте вращения предплечьями вовнутрь, продолжая вращения кисти

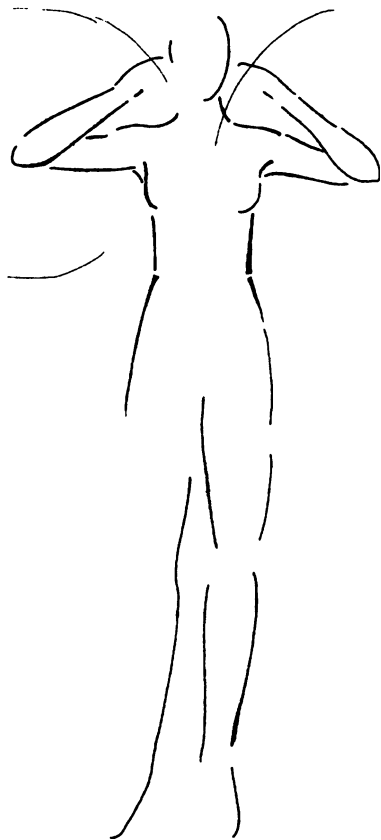


Рис. 24

тями. Наконец начинайте вращать руками от плеча в том же направлении, сохраняя два предыдущих вращательных движения.

* Теперь начинайте вращать кистями рук наружу и добавьте два других вращательных движения. Делать их одновременно не так уж важно, но это интересное упражнение для проверки координации!

6. Крылья

Это упражнение повышает подвижность плечевых суставов и укрепляет руки. Вдохи и выдохи в упражнении используются в качестве импульсов для движения рук. Руки эхом повторяют дыхательные движения.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер, руки расслабленно висят вдоль тела.

* Пройдитесь Мысленным Взором по телу и снимите все зажимы в мышцах. Расслабьте горло и грудь, а также мышцы бедер. Сделайте глубокий вдох, наполнив легкие до самого желудка, и проследите за выдохом. Опустошите легкие полностью и на мгновение задержите дыхание, прежде чем вновь заправить тело кислородом. Сделайте пять полных контролируемых вдохов и установите спокойный четкий ритм дыхания, затем начинайте.

Последовательность

* Глубоко вдохнув, используйте образ входящего дыхания, чтобы поднять руки в стороны. Поднимайте руки локтями вперед, острия локтевых суставов смотрят вверх. Предплечья и кисти рук свободно свисают от локтя. Представьте, что воздух наполняет пространство под руками и вздымает их вверх. Поднимите руки насколько позволяют плечевые суставы (рис. 25).

* Теперь поверните руки так, чтобы острия локтевых суставов смотрели в пол. Держите руки под тем же углом так, чтобы предплечья и кисти рук были направлены вверх. На выдохе на-

жмите локтями вниз, словно толкаете упругую массу воздуха (рис. 26). Используйте тот же образ для контроля выдоха и полностью опустошите легкие. Направьте локти к бокам на уровне талии и закончите движение, дотронувшись локтями до боков.

* Вдохните и наполните тело воздухом. Пусть воздух заполнит пространство под руками, поднимет их от локтей. Продолжайте, как до этого.

* Повторите 4-6 раз. Вдыхая, дайте воздуху управлять телом так, чтобы движения направлялись воздухом; выдыхая, сознательно выдавливайте из себя энергию.

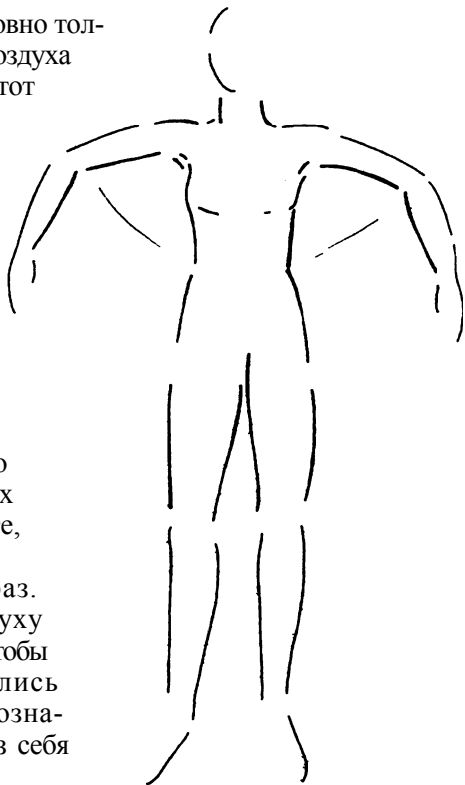


Рис. 25

Вариант крыльев

Этот вариант помогает развивать координацию верхней части тела.

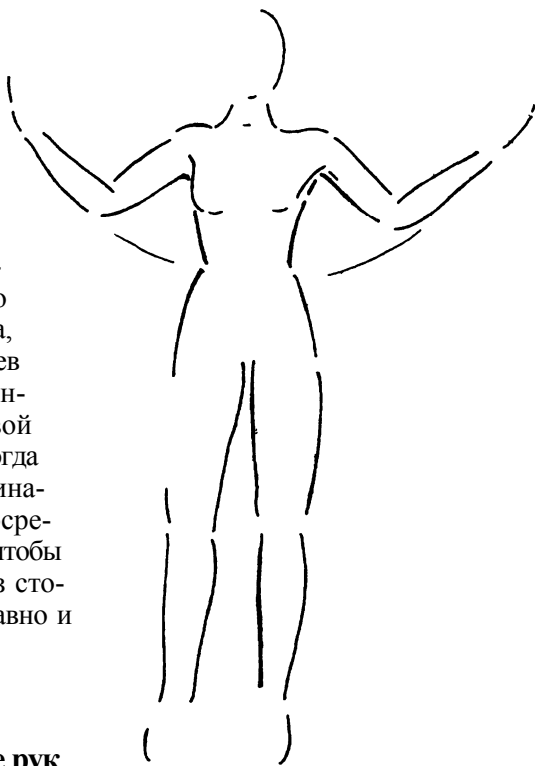
* Начинайте, вытянув руки в стороны на уровне плеч. Дышите, открывая грудь и плечи широко в стороны.

* Вдыхая, поднимите правую руку локтем вверх, как описано выше, но на этот раз поверните левую руку наоборот, толкая локоть вниз, к талии, и используя этот медленный вдох для завершения движения.

* Выдохните и толкайте правый локоть вниз к талии, одновременно поднимая левый локоть. Продолжая чередовать руки, сделайте упражнение 8-10 раз.

Примечание

* Вам покажется, что это движение полностью отличается от оригинала и напоминает волну, проходящую из стороны в сторону по верхней части тела, от кончиков пальцев правой руки до кончиков пальцев левой руки и обратно. Когда вы освоите координацию движений, сосредоточьтесь на том, чтобы волна проходила из стороны в сторону плавно и без пауз.



***7. Сжатие рук**

Рис. 26

Укрепляющее и растягивающее упражнение для плеч, груди и трицепсов рук. Трицепсы и мышцы плеч часто бывает трудно изолировать.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер. Поднимите обе руки перед собой до уровня плеч ладонями друг к другу.

Последовательность

* Вдохните и разведите руки широко в стороны. Поверните руки ладонями вниз и заведите их назад так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Заводя руки назад, вытягивайте их как мож-



Рис. 27

отклонив голову назад, словно это естественное продолжение позвоночника (рис. 28).

* Сосчитав до десяти, вдохните, выпрямите спину и расслабьте нажим, оставив руки сзади.

* Продолжайте чередовать сжимание рук с согнутыми коленями и позвоночником и с прямыми ногами и грудью, направленной вверх. На каждом вдохе немного расслабляйте нажим. Прделайте в общей сложности десять нажимов.

* Чтобы закончить, не опускайте руки сразу же. Вдохните и расслабьте руки на счет десять. Поднимите голову, распрямите позвоночник и очень медленно разведите руки в стороны на уровне плеч, вытянув их как можно дальше

но дальше от туловища. Оказавшись сзади, руки естественным образом опустятся, но старайтесь держать их как можно выше.

* Выдохните на десять счетов и мягко сожмите ладони и пальцы рук, удерживая руки как можно выше. В то же время немного наклоните голову и верхнюю часть позвоночника вперед и слегка согните колени (рис. 27).

* Сосчитав до десяти, выдохните, разогните позвоночник и выпрямите ноги. Расслабьте нажим, но оставьте руки сзади.

* Выдохните на десять счетов, вновь сжимая ладони и пальцы рук. На этот раз распрямите грудь к потолку,



Рис. 28

от тела. Вынесите руки вперед и медленно опустите вдоль тела. Стряхните напряжение с плеч и рук.

Примечание

* Если при сжимании рук вам неловко сгибать позвоночник вперед или отклонять его назад, можно сжимать руки без этого. Начинаяте, как описано выше, но в течение всего упражнения держите позвоночник прямо, а колени слегка согните. Следите за дыханием, считайте и расслабляйтесь, как описано выше.

***8. Сжатие и раскрытие в стиле фламенко**

Красивое движение, которое распрямляет грудь и спину и увеличивает подвижность верхней части тела. Имитирует движения, используемые в танце фламенко.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер, руки свободно висят вдоль тела.

* Дышите свободно, расслабьте плечи и грудь. Выдохните и согните колени, не отрывая ступней от пола. Используйте дыхание для вытягивания позвоночника. Корпус держите вертикально.

Последовательность

* Выдохните на четыре-пять счетов. Выдыхая, опишите тыльными сторонами ладоней большую дугу перед собой, так, чтобы они встретились и пересеклись спереди. Представьте, что вы проталкиваете ладони тыльной стороной вперед через окружающую вас воду и чувствуете ее сопротивление. В то же время наклоните верхнюю часть тела и голову к рукам (рис. 29). Представьте, что позвоночник, голова и сомкнутые руки образуют одну изогнутую линию.

* Выдыхая, быстро поднимите руки и выпрямите тело, но ноги оставьте согнутыми. На том же вдохе поднимите руки к го-

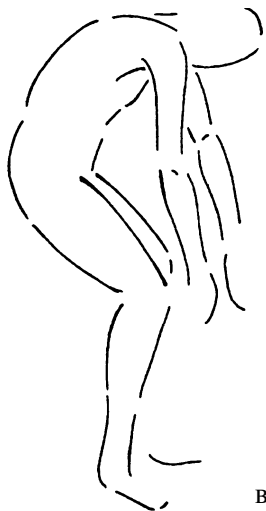


Рис. 29

склоняя вперед грудь и плечи, затем дайте позвоночнику и голове завершить наклон.

* Прodelайте около десяти осторожных движений вперед и назад, затем встряхните руками, плечами и верхней частью тела. Старайтесь, чтобы все упражнение было плавным, одно движение переходило в другое, но все движения должны оставаться сильными.

***9. Растягивание полотенца**

Эффективное растягивание для плеч, рук, груди и талии.

Подготовка

* Возьмите полотенце для рук или большое посудное полотенце и сложите его так,

лове локтями вперед. Медленно опустите локти, повернутые друг к другу, вниз позади себя, словно они могут сомкнуться. Раскройте грудь и верхнюю часть туловища к потолку, дав голове наклониться назад, словно она является естественным продолжением позвоночника. Придерживайте голову, не давайте ей запрокинуться совсем (рис. 30).

* Выдохните на 4-5 счетов и начинайте наклон вперед из этой выгнутой позиции. Сначала вынесите руки перед собой тыльными сторонами ладоней вперед навстречу друг другу, словно они двигаются через воду. Пусть тело следует за этим движением,



Рис. 30

чтобы получился тонкий длинный жгут. Возьмите полотенце за концы. Натяните его руками, слегка сжатыми в кулаки, словно вы держите руль велосипеда. Поскольку это трудное упражнение для плечевых суставов, начинайте очень мягко. Чем ближе ваши руки друг к другу, тем труднее упражнение, поэтому начинайте с расстояния между руками не меньше 90 см. Через несколько месяцев, по мере увеличения подвижности плечевых суставов, начинайте постепенно уменьшать это расстояние.

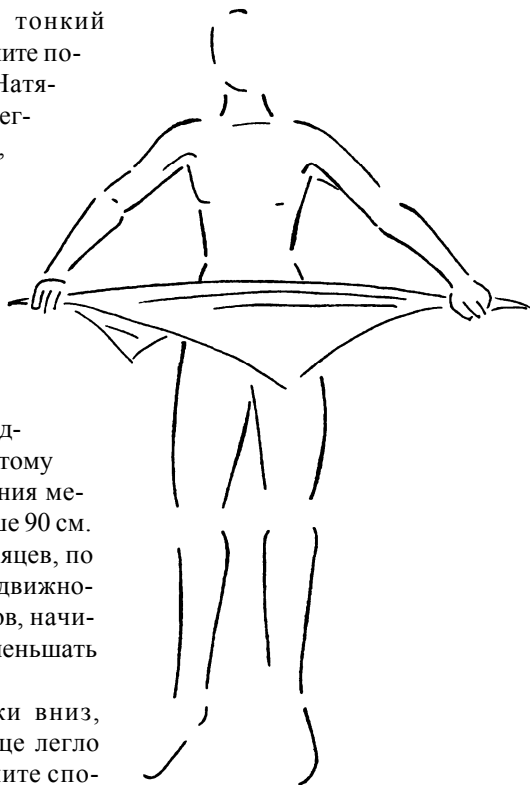


Рис.31

* Опустите руки вниз, так, чтобы полотенце легло поперек бедер. Дышите спокойно, пусть плечи расслабленно повиснут. Натяните полотенце и в течение всего упражнения держите руки вытянутыми, но при этом не «запирайте» локти и не перенапрягайте руки. Постарайтесь направлять поток энергии через руки, чтобы они чувствовали себя гибкими и сильными.

Последовательность

* Вдохните и поднимайте руки перед собой (рис. 31), пока полотенце не окажется точно над головой.

* Выдохните на шесть счетов и в то же время сделайте несколько мягких рывков полотенцем назад, распрямляя плечи.

* Вдохните и верните руки в положение над головой. Расслабьте плечи и вытяните позвоночник и шею.

* Выдохните и повторите рывки.

* Повторите рывки в общей сложности три раза, затем опустите полотенце на исходную позицию поперек бедер.

* Теперь вдохните и поднимайте полотенце перед собой, пока полотенце не окажется точно над головой. Выдохните и медленно опускайте полотенце вниз позади себя, пока оно не коснется задней части бедер.

* Вдохните и медленно поднимайте полотенце, пока оно не окажется точно над головой. Это трудный момент, поэтому прежде чем начать поднимать руки, ослабьте натяжение полотенца, если это необходимо. В конце концов постарайтесь выполнить это упражнение, держа руки близко друг к другу.

* Выдохните и медленно опустите полотенце в исходную позицию.

* Прodelайте все упражнение 3-4 раза.



Рис. 32

Вариант растягивания полотенца

* Прodelайте упражнение, как в предыдущем варианте и закончите, натянув полотенце точно над головой.

* Расслабьте плечи и удостоверьтесь, что энергия протекает через руки, а локти не согнуты. Вам предстоит описывать круги верхней частью тела, все время натягивая полотенце вытянутыми руками. Постоянно держите полотенце над головой, а голову точно между поднятыми руками.

* Выдохните и наклонитесь вправо (рис. 32). Продолжайте вращательное движение, согнув колени и наклоняясь, пока руки не окажутся горизонтальными, а верхняя часть тела не склонится над ногами.

* Вдохните и продолжайте вращательное движение влево, вытягивая руки. Наклоняясь в сторону, поворачивайте туловище, насколько сможете, так чтобы туловище и лицо смотрели вперед. Разогнитесь и выпрямите ноги, растянув полотенце над головой.

* Продолжайте, как описано выше, пока не сделаете четыре круга справа налево. Затем измените направление вращения, выдохнув и наклонившись влево, теперь наклонитесь вперед, согнув позвоночник над согнутыми ногами. На вдохе поднимитесь влево и вернитесь в исходное положение. Пройдите четыре круга влево.

* Чтобы закончить, мягко опустите руки перед собой. Отпустите один конец полотенца и потрясите плечами и руками.

Примечание

* Это трудное упражнение, его нужно делать осторожно. Все время контролируйте движения туловища и рук. Не позволяйте им раскачиваться под действием собственного веса, так как любое дополнительное усилие или воздействие может вызвать травму.

***10. Растягивание плеч с помощью стула**

Это растягивание распрямляет грудь и плечи и удлиняет позвоночник. Для этого упражнения вам понадобится стул. Чем выше его спинка, тем легче растягиваться. Чем ниже спинка, тем сильнее растягивается позвоночник.

Подготовка

* Встаньте позади стула и легко положите руки на спинку стула на ширине плеч.

* Выдохните, сначала наклонив к спинке стула голову, а затем туловище. Теперь сделайте два-три маленьких шага назад от стула, пока ваш позвоночник и руки не распрямятся, а ноги не окажутся точно под бедрами (рис. 33).

* Подышите несколько секунд, прогоняя энергию через позвоночник и удерживая позвоночник прямым и вытянутым. Не

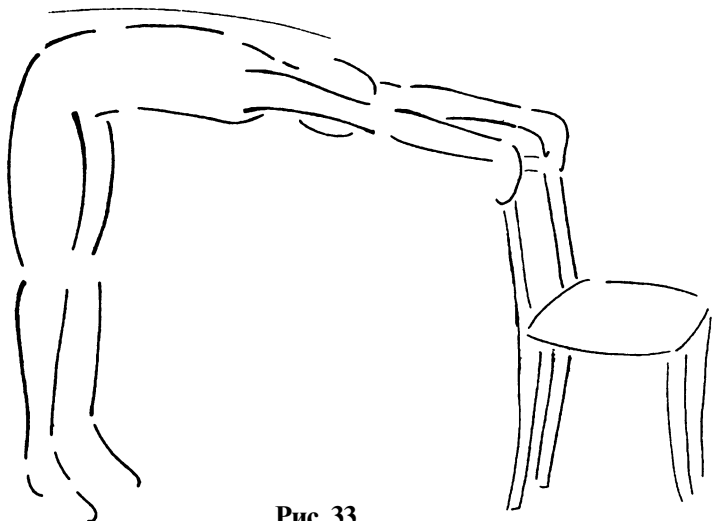


Рис. 33

давайте ему прогибаться вниз к полу. Держите голову прямо между руками как естественное продолжение позвоночника.

* Выдохните и, оставив руки на месте, согните колени как можно глубже. Руки и спину держите вытянутыми, пусть они движутся, как одно целое. Выпустите энергию через темя и через руки в стул, а также, если сумеете представить это, через ноги в пол, удлиняя позвоночник.

* Втяните в себя новую энергию и медленно напрягите и распрямите ноги. Следите, чтобы позвоночник, руки и голова составляли одну длинную прямую линию.

* Повторите приседание на выдохе, а на вдохе напрягите и распрямите ноги. Почувствуйте, как ноги реагируют на дыхание.

* Выдохните, наклоните таз и согните позвоночник. Начиная идти к стулу, загибая голову к груди.

* Подойдя к стулу, вдохните и распрямитесь в вертикальную позицию.

* Выдохните и расслабьтесь, прежде чем повторить упражнение. Прodelайте его не менее четырех раз.

ЭТАП 3 НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

1. Укрепление ступней

Очень простое упражнение для укрепления свода стопы.

Подготовка

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Расслабьте ступни. Без напряжения вытяните пальцы так, чтобы каждый лежал на полу. На выдохе снимите напряжение в верхней части тела.

Последовательность

* Вам предстоит разрабатывать сначала одну ступню, затем другую. Продолжая вытягивать пальцы, прижмите их к полу, одновременно выгибая ступню аркой вверх как можно выше (рис. 34). В конце концов пальцы поднимутся от пола.

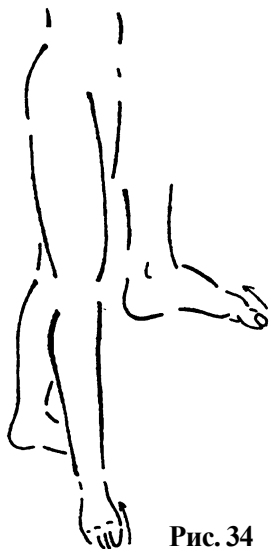


Рис. 34

* Поднимите пальцы и свод стопы от пола полностью, изогнув ступню так, чтобы нагрузка пришлась на пятку. Вытяните пальцы вперед от пятки, чтобы удлинить ступню, затем опустите пальцы обратно на пол.

* Повторите упражнение с другой ступней. Прodelайте упражнение в общей сложности 20 раз, чередуя ступни.

Примечания

* Когда вы освоитесь с этим движением и сможете легко повторить его, сосредоточивайте внимание на какой-нибудь точке на уровне глаз перед собой, а не на ступнях.

* Дышите естественно и дайте энергии свободно проходить через все тело. Старайтесь переходить от ступни к ступне плавно.

2. Отталкивания

Упражнение укрепляет бедра, икры, щиколотки и ступни и помогает развить чувство равновесия.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги параллельно на ширине плеч.

* Разведите руки в стороны на уровне плеч и немного вперед, так, чтобы они попадали в поле зрения. Во время всего упражнения выпускайте энергию через пальцы рук к стенам или в стороны от себя. Это создаст двойное натяжение, которое, вместе с раскрытием груди, поможет удерживать равновесие во время упражнения.

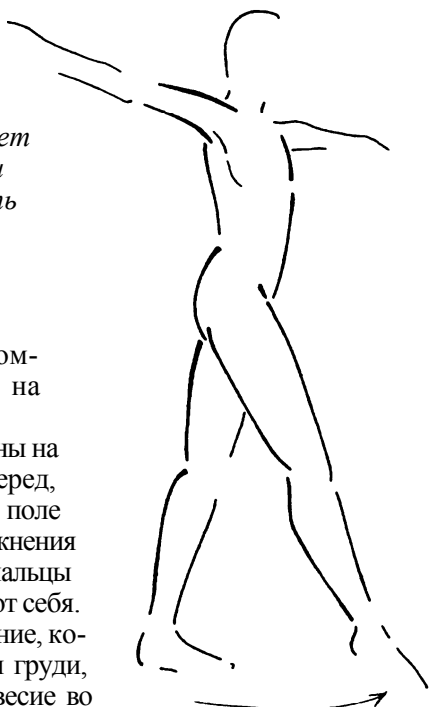


Рис. 35

* Отыщите точку или предмет на уровне глаз перед собой, чтобы концентрировать на нем внимание. Это также поможет вам поддерживать равновесие.

Последовательность

* Вдохните и отведите правую ступню вперед от себя, прижимая ее к полу до тех пор, пока она сама не поднимется. Энергия должна устремляться далеко от вас через правую ногу и ее пальцы. Вес тела приходится на левую ногу (рис. 35).

* Выдохните и перенесите вес тела вперед на правую ногу, глубоко согнув правое колено.

* Вдохните и отогните пальцы правой ноги к себе, перенеся вес на правую пятку и вытянув правую ногу. Когда вы будете выполнять это движение, ваш вес частично перераспределится на левую ногу. Пошлите энергию вниз по тыльной стороне правой ноги и через пятку в пол. Вы почувствуете растягивание в икроножной мышце правой ноги (рис. 36).

* Выдохните и перенесите свой вес снова вперед на правую ступню, низко согнув колено.

* Вдохните и оттолкнитесь от пола правой ногой так, чтобы вес тела перешел на левую ступню. Оставьте правую ногу выпрямленной и поднятой над полом впереди. Представьте, что ваша нога очень длинная и простирается за пределы кончиков пальцев.

* Выдыхая, подведите правую ступню к себе, прижимая ее к полу, чтобы занять исходную по-

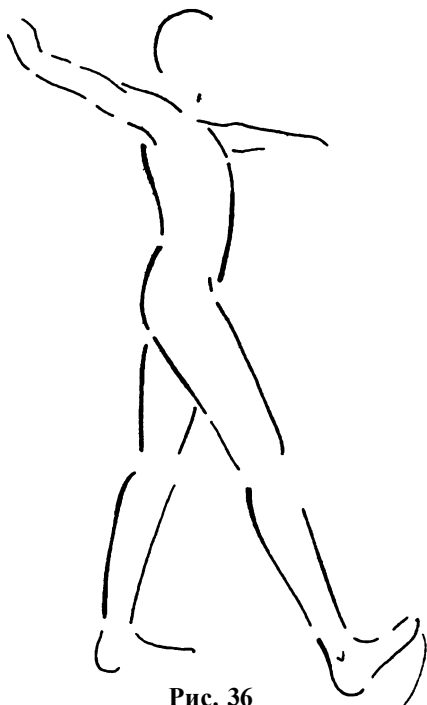


Рис. 36

зицию, при которой вес равномерно распределен между обеими ногами.

* Повторите всю последовательность с левой ногой.

* Теперь проделайте все упражнение еще раз, начиная с правой ноги, но на этот раз отводите ногу, скользя по полу не вперед, а в сторону, пальцами вперед. Нажимайте на пол, пока ступня не приподнимется.

* На выдох перенесите вес в сторону, на правую ногу, низко согнув правое колено.

* Вдохните, согнув правую ступню и выпрямив ногу. Пальцы все время смотрят вперед. Когда вы согнете ступню, ваш вес частично перейдет на левую ногу. Пошлите энергию вниз по тыльной части правой ноги, через пятку и в пол.

* Выдохните и снова перенесите вес на согнутую правую ногу.

* Вдохните и оттолкнитесь от пола правой ногой, вытягивая ногу и слегка приподнимая ее над полом.

* Выдохните и подтяните ногу к себе, распределив вес поровну между обеими ногами.

* Повторите упражнение с левой ноги.

* Прделайте все упражнение в общей сложности дважды, чередуя ноги: правая, затем левая нога вперед, правая нога, затем левая нога в сторону и еще раз в той же последовательности.

Примечания

* Не обязательно поднимать ступни больше, чем на 2,5 — 5 см от пола.

* Укрепление мышц происходит за счет нажима на пол, когда вы выносите рабочую ногу вперед или в сторону. Когда ступня отрывается от пола, продолжайте вытягивать ногу и представьте, что посылаете энергию из нее в пол, далеко вперед или в сторону от себя. Попробуйте работать плавно, объединяя все движения так, чтобы они естественно сочетались с дыханием.

3. Скольжение

Укрепляющее упражнение для икр, ступней и бедер.

Подготовка

* Встаньте рядом со стеной или обопритесь на спинку стула. Легко положите левую руку на стену или спинку стула для поддержания равновесия и вытяните правую руку вперед на уровне плеча. Встаньте так, чтобы пятки соприкасались, а ступни были развернуты на 45 градусов.

Последовательность

* Отведите левую ногу в сторону в направлении пальцев. Ступня должна скользить по полу до тех пор, пока нога не вытянется полностью, и только кончики пальцев останутся в соприкосновении с полом.

* Медленно подведите ногу к себе, скользя стопой по полу, пока пятки не соприкоснутся.

* Выдохните и отведите ногу опять, на этот раз скользя по полу более энергично, чтобы ступня оторвалась от пола. Нога должна вытянуться, как прежде, пальцы должны оторваться от пола последними. Продолжайте поднимать ногу, используя инерцию скольжения, и на вдохе согните колено так, чтобы пальцы коснулись тыльной стороны колена опорной ноги.

* Выдохните и опустите правую ногу на пол. Опуская ногу, держите ступню близко к опорной ноге. Закончите в ис-

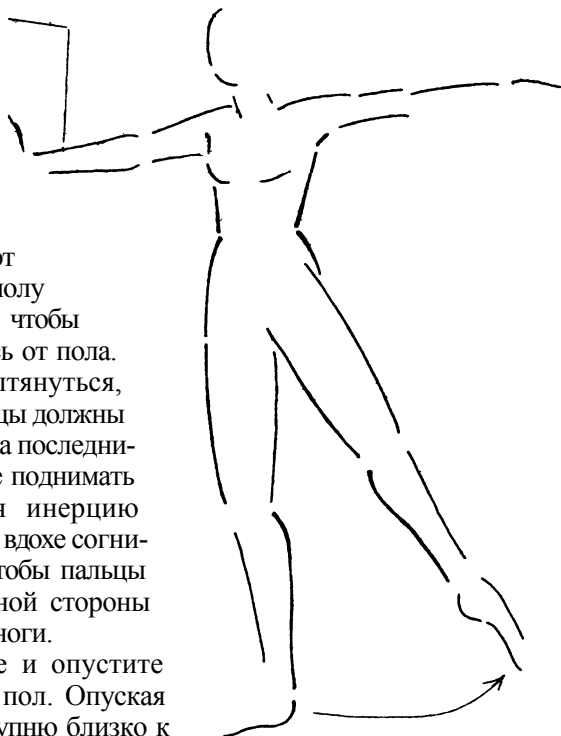


Рис. 37

ходном положении — пятки вместе, ступни развернуты на 45 градусов. Теперь можно начинать сначала.

* Прodelайте от шести до десяти скольжений и циклических движений, затем повернитесь и легко положите правую руку на стену или стул для равновесия и вытяните руку на уровне плеча. Теперь проделайте 6-10 скольжений и циклических движений левой ногой (рис. 37).

Примечание

* Сосредоточьтесь сначала на ощущении стопы, которая скользит по полу. Когда вы начнете ощущать некоторое сопротивление пола, вы заметите, что нога, отрываясь от пола, поднимается немного выше.

4. Приподнимание на пятках

Упражнение для укрепления и растягивания ступней, щиколоток и икр и улучшения чувства равновесия. В упражнении используется цикл на четыре вдоха, при котором работает все тело.

Подготовка

* Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Ступни параллельно на ширине бедер, вес распределен равномерно между обеими ногами. Снимите напряжение в ногах.

* Легко положите кончики пальцев или ладони на стену для равновесия. Спокойно подышите несколько секунд. Вдохните.

Цикл на четыре дыхательных движения

* Выдохните и низко согните колени, не отрывая ступней от пола. Воспринимайте это движение, как расслабление, словно вы просто согнули щиколотки вперед. Представьте, что посылаете энергию вверх через позвоночник, который вы держите прямым и вытянутым, и вниз, в землю, через подошвы.

* На вдохе втяните энергию в тело через подошвы и темя. Когда энергия заполнит тело, выпрямите ноги.

* Сильно выдохните и поднимитесь на цыпочки, оторвав пятки от пола как можно выше и поддерживая равномерное распределение веса между ногами. Пошлите энергию вниз, через ноги, в землю. Представьте, что выдох и поток энергии вниз создают крепкие корни (рис. 38).

* Вдохните, втягивая энергию через подошвы ног и в то же время медленно опустите пятки на пол. Старайтесь сопротивляться опусканию пяток, фокусируя внимание на потоке энергии вверх. Вы почувствуете растягивание в двух направлениях, когда тело вытягивается вверх под действием потока энергии, а ноги удлиняются под действием опускания пяток. Почувствуйте, что вы как бы растете. Удерживайте этот образ, пока ступня не окажется полностью на полу.

* Повторите всю последовательность раз восемь.

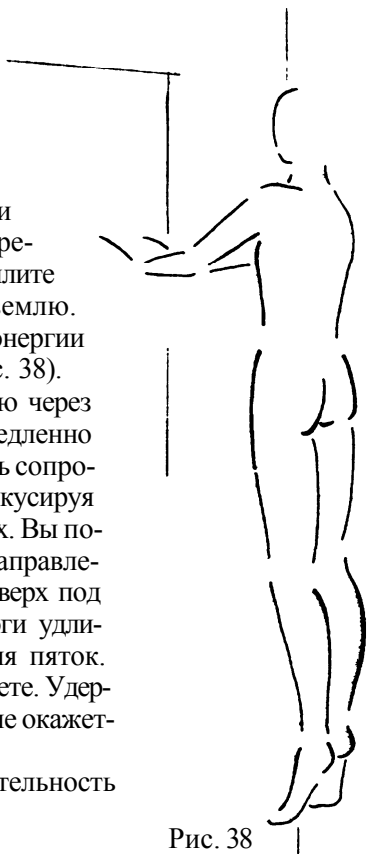


Рис. 38

Примечания

* Повторим последовательность вздохов: на выдохе согнуть колени, на вдохе выпрямить ноги, на выдохе поднять пятки и создать корни, на вдохе сопротивляться опусканию пяток и растягивать тело.

* Поддерживайте равномерный ритм дыхания и движений. Здесь есть на чем сосредоточиться, так что выстраивайте уровни не торопясь. Сначала сконцентрируйтесь на освоении механики упражнения и дыхания. Освоившись, сфокусируйтесь на образах и направлении энергии. Образ запуска энергии вниз, когда вы поднимаетесь на цыпочки, создает связь с землей и дает сильное чувство равновесия. Время от времени пробуйте отрывать

руки от стены, когда поднимаетесь и посылаете вниз энергию. Почувствуйте, что могли бы балансировать так вечно, удерживая образ корней под вами.

Вариант приподнимания на пятках

В данном случае схема движения точно такая же, как в предыдущем упражнении, но теперь она скоординирована с двумя дыхательными движениями.

Цикл на два дыхательных движения

* Вдыхая, втяните энергию в тело через подошвы ног и согните колени как можно ниже, не отрывая ступней от пола.

* Выдыхая, с силой пошлите энергию вниз через все тело в землю. Оттолкнитесь ступнями, выпрямите ноги и поднимитесь на цыпочки. Не забывайте о мощном потоке энергии, бегущем через тело, вниз, к ногам, через пальцы и глубоко в землю, формируя крепкие корни.

* На вдох опустите пятки, сопротивляясь опусканию с помощью энергетического потока, втягиваемого через подошвы. Когда вся ступня коснется пола, расслабьте и согните ноги. Как можно дольше удерживайте образ растягивания и направленного вверх потока энергии.

* Продолжайте подниматься на цыпочки на каждом выдохе и опускаться на каждом вдохе. Движения должны быть плавными и переходить одно в другое.

* Прodelайте упражнение в общей сложности десять раз.

5. Поднимание ног в стиле дзен

Это укрепляющее упражнение для мышц бедра. Оно получило такое название, потому что в течение всего упражнения необходимо сосредоточить внимание на потоке энергии, исходящем через поднятые ноги, а не на действиях и усилиях мышц.

Подготовка

* Встаньте левым боком к стене или любой опорной поверхности на расстоянии вытянутой руки. Пятки вместе, носки слег-

ка врозь. Легко положите левую руку на стену. Вытяните правую руку в сторону и немного вперед на уровне плеча, так чтобы видеть ее боковым зрением. В течение всего упражнения, когда вы посылаете энергию в сторону через руку, грудь должна ощущаться раскрытой. Это поможет поддерживать равновесие. Расслабьте плечи и начинайте.

Последовательность

* Вдохните и отведите правую ногу в сторону, скользя ступней по полу. Удерживая ногу выпрямленной, дайте ей подняться над полом на 15-30 см. Представьте, что через ногу устремляется вперед огромное количество энергии или воды. Сосредоточьтесь на какой-нибудь точке перед собой и направьте энергию через пальцы ног к этой точке.

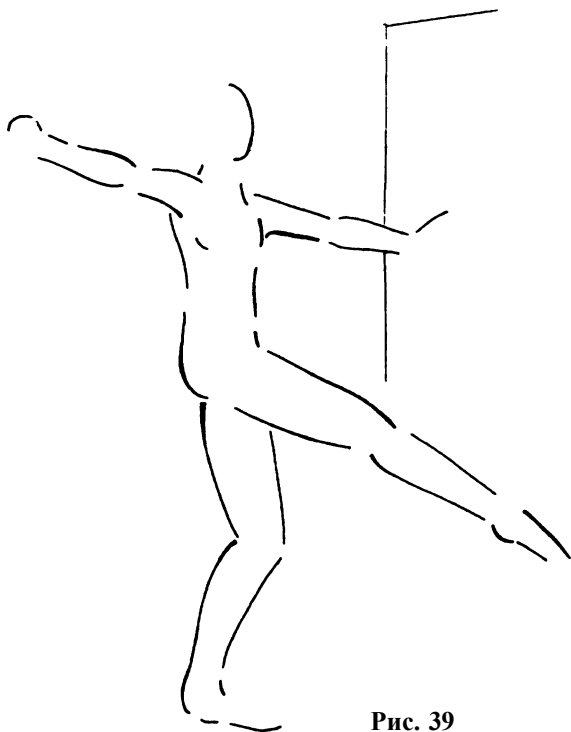


Рис. 39

* Выдохните и согните опорную ногу. Сгибая ногу удерживайте позвоночник очень прямым и поддерживайте поток энергии, стремящийся к той же точке. Старайтесь, чтобы правая нога при этом поднималась естественным образом (рис. 39).

* Вдохните и медленно выпрямите опорную ногу, поддерживая поток энергии. Представьте, что поток очень быстрый, хотя движения медленные. Это поможет избежать напряжения мышц.

* Удерживая правую ногу на весу, согните и выпрямите опорную ногу четыре раза.

* Выдохните и представьте, что вытягиваете поднятую ногу. Медленно опустите ногу и, скользя по полу, сомкните пятки. Если чувствуете напряжение, потрясите ногами и руками, затем вернитесь на исходную позицию.

* Теперь выдохните и отведите правую ногу в сторону, в направлении пальцев. Скользя ступней по полу, нажимайте на него, а затем поднимите ногу от пола, как в предыдущем движении.

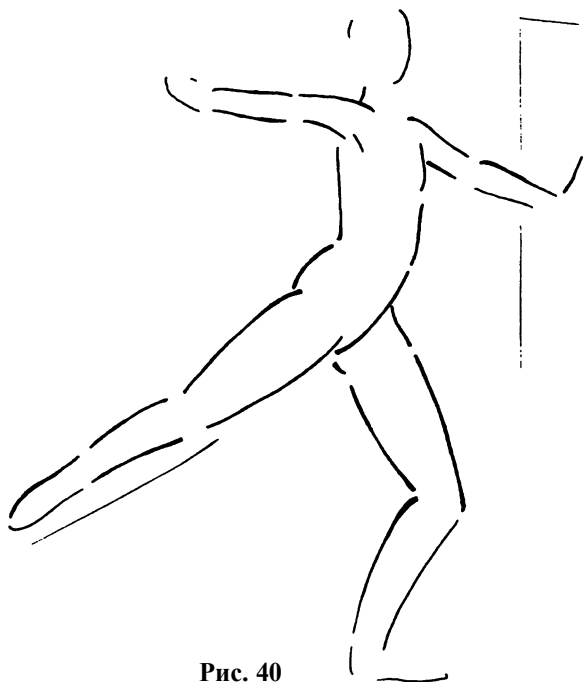


Рис. 40

Пошлите энергию наружу через ногу и пальцы в выбранную точку сбоку от себя.

* Выдохните и медленно согните опорную ногу. Сосредоточьтесь на сильном запуске энергии в эту точку и поддерживайте образ текущего потока.

* Не меняя выбранной точки, вдохните и выпрямите опорную ногу.

* Повторите сгибание и распрямление опорной ноги четыре раза, удерживая в сознании образ мощного потока.

* Выдохните и вытяните правую ногу, затем медленно опустите ее, проведите подошвой по полу и соедините пятки. Вновь встряхните ногами и руками, если они онемели и вернитесь на исходную позицию.

* Теперь вдохните, отведите правую ногу назад и оторвите ее от пола. С силой пошлите энергию через ногу и пальцы в некую точку позади себя.

* Выдохните и присядьте на опорной ноге. Почувствуйте, как поднятая нога слегка приподнимается под действием потока энергии, посылаемого в пол сзади вас (рис. 40).

* Вдохните и выпрямите опорную ногу. Поднятая нога слегка опустится, но останется направленной в ту же точку. Проведите сгибание и выпрямление опорной ноги четыре раза.

* Выдохните и медленно опустите поднятую ногу на пол, посылая энергию через нее, пока она не коснется пола. Проведите подошвой по полу и соедините пятки.

* Встряхните руками и ногами, развернитесь, положите правую руку на стену и вытяните левую руку в сторону на уровне плеча. Начинайте все движения сначала левой ногой.

6. Передняя поверхность бедра

Это упражнение раскрывает переднюю часть тела и растягивает четырехглавую мышцу бедра, способствуя беспрепятственному потоку энергии. Оно также укрепляет двуглавую мышцу бедра и ягодицы.

Подготовка

* Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Вытяните руки вперед на уровне плеч и положите кончики пальцев или ладони на стену.

* Подышите немного, выпрямившись, вытянув позвоночник и шею и расслабив плечи. Ступни мягко стоят на полу.

Последовательность

* Согните правое колено и поднимите правую ступню назад к ягодицам. Возьмитесь правой рукой за правую щиколотку. Держитесь прямо, как если бы правое колено было рядом с левым. Снимите напряжение. Прогоняя энергию через тело, мягко подтяните ступню к ягодицам, ощущая растягивание в четырехглавой мышце правого бедра. Старайтесь не сгибать левую ногу, стойте прямо (рис.41).

* Сделайте пять-шесть мягких вращательных движений коленом, стараясь, чтобы круги были как можно шире, но не причиняли дискомфорта. Затем измените направление вращения и сделайте еще пять-шесть вращательных движений. За переднюю точку круга берите положение, когда колени вместе, так чтобы весь круг оказывался сзади. Это способствует разработке бедренного сустава и раскрытию передней поверхности бедра.

* Медленно поднимите правое колено и руку вверх и назад, насколько сможете, не испытывая дискомфорта, и удерживайте в таком положении, считая до десяти. При этом наклоните тело немного вперед, чтобы иметь возможность поднять ногу. Считая до десяти, вдохните и выдохните. Сосредоточьтесь на кольце, которое составляют рука и поднятая нога и пошлите энергию по этому кольцу — вниз по передней поверхности тела, через бедро

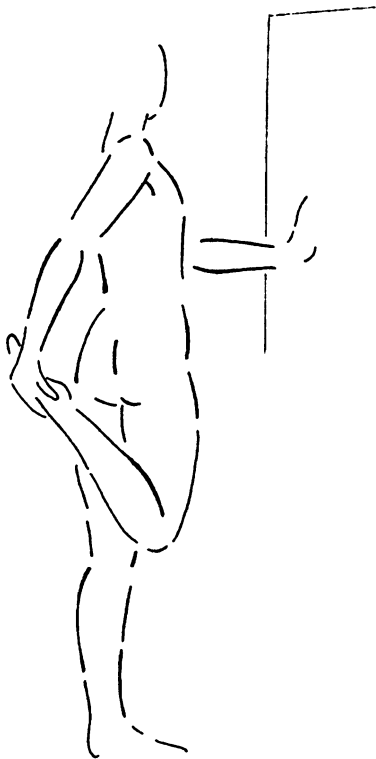


Рис.41



Рис. 42

в руку, затем по руке, раскрывая плечо, затем вниз в тело. Вбирайте энергию свободно через кольцо, образуемое правой стороной тела, но не забывайте посылать энергию и в левую половину тела (рис.42).

* Медленно опустите руку и колено, затем расслабьте руку и медленно же поставьте правую ступню на пол. Подышите. Убедитесь что плоскость вашего тела параллельна стене, затем повторите всю последовательность с левой ногой.

* Чтобы закончить, упритесь обеими руками в стену на уровне плеч. Поднимите одну ногу назад, так, чтобы колено слегка отошло назад от вертикальной линии тела. Сделайте 10-20 мягких небольших рывков (2,5 - 5 см) коленом и бедром. При этом дышите свободно и держите тело выпрямленным и расслабленным. Представьте, что через поднятое бедро постоянно стремится поток воды или энергии, вытекающий через поднятую ступню.

Опустите ногу и доставьте на пол, затем повторите рывки другой ногой.

Передняя поверхность бедра (вариант)

Освоившись с дыханием и удерживанием ноги и руки в кольце, как описано выше, можете увеличить эффективность упражнения, добавив изометрический образ.

* Подняв ногу и замкнув руку и ногу в кольцо, надавите ступней на руку, словно вашим намерением является распрямить ногу. В то же время крепко держите щиколотку и при необходимости наклоните тело вперед, чтобы удержать равновесие при этом движении. Продолжайте посылать энергию по кольцу. Старайтесь поддерживать плавность движений, представляя себе, как энергия или вода текут через тело по кольцу и вытекают в пол через опорную ногу, а также вверх через темя. Вы заметите, что нога на самом деле не двигается, хотя количество энергии в ней возрастает.

* Чтобы выйти из упражнения, ослабьте изометрический образ и образ энергии. Медленно опустите ногу, все еще удерживая щиколотку, затем отпустите ногу и поставьте ее на пол.

* Повторите упражнение с другой ногой.

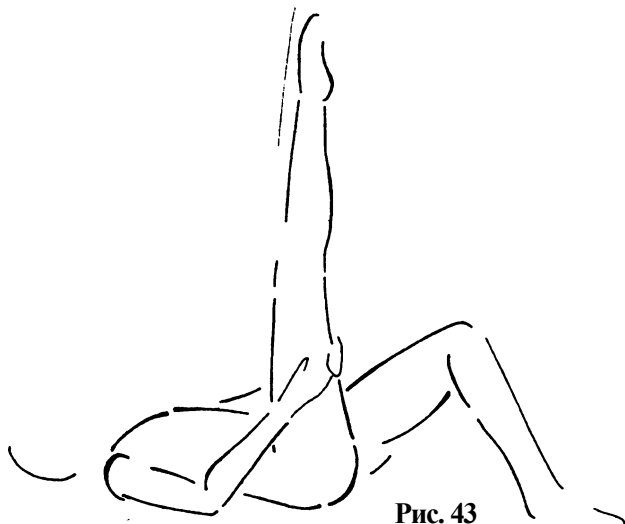


Рис. 43

7. Сгибания и растягивания

Растягивание для бедер, икр и ступней.

Подготовка

* Лягте на спину на мат или полотенце, колени согните, ступни плоско поставьте на пол, руки расслабленно лежат вдоль тела.

* Не отрывая ягодиц от пола, поднимите одно колено к груди и ухватите себя руками за ногу позади колена. Придерживая ногу, выпрямите ее к потолку. Можете слегка опустить ногу так, чтобы пальцы смотрели не в потолок, а на верхнюю часть стены (рис. 43).

Последовательность

* Вдохните и одновременно согните ступню и притяните колено к груди. Продолжайте крепко держать рабочую ногу (рис. 44).

* Выдохните и вытяните пятку к потолку, распрямляя при этом ногу. С силой пошлите энергию через пятку, вытяните вперед пальцы ноги, удлиняя ногу, и пошлите энергию через пальцы.

* Вдохните и снова подтяните колено к груди, согнув ногу.

* Выдохните, распрямите ногу к потолку и вытолкните энергию сначала через пятку, затем через пальцы.

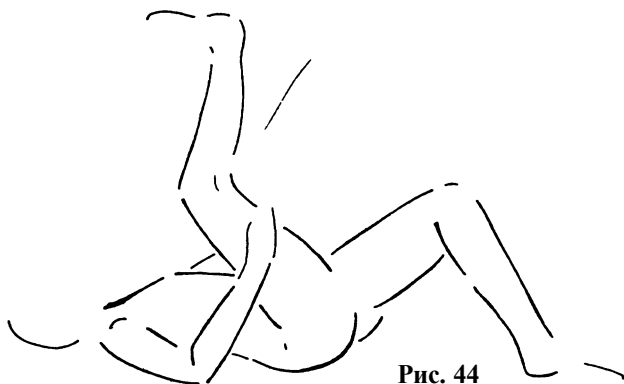


Рис. 44

* Повторите сгибание и растягивание в общей сложности четыре раза. При последнем повторе оставьте поднятую ногу нацеленной в потолок. Представьте, что энергия, выходящая через ноги, устремляется далеко от вас и зрительно различима, словно луч лазера. Начинайте медленно опускать выпрямленную ногу на пол, при этом мысленно рисуйте энергетическим лучом воображаемую линию на потолке и стене. Как только нога опустится на пол, подтяните ее рядом со второй, так чтобы обе ступни лежали на полу.

* Подтяните другую ногу к груди. Возьмитесь за нее руками и выпрямите ее к потолку. Теперь вы готовы повторить упражнение другой ногой.

Примечания

* В течение всего упражнения следите, чтобы грудь, верхняя часть тела и руки были расслаблены. Если вам удобно держать поднятую ногу без усилий и не отрывая верхнюю часть тела от пола, попробуйте каждый раз, выпрямляя ногу на выдохе, заводите ее чуть дальше.

* Руки должны оказывать постоянное мягкое давление на ногу, но ни в коем случае не тянуть и не дергать ее.

* С помощью устремляющегося наружу потока энергии расслабляйте мышцы и представляйте, что ноги удлиняются и энергия вытекает через них во вселенную.

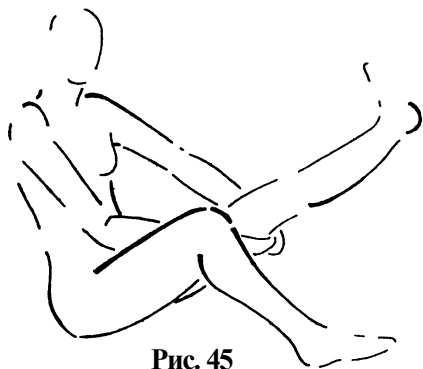


Рис. 45

8. Рывки и вращение ступнями

Укрепляющее и растягивающее упражнение для ступней, щиколоток и икроножных мышц.

Подготовка

* Сядьте на пол, на мат или полотенце, согните

колени и положите ступни на пол на удобном расстоянии от тела. Позвоночник во время всего упражнения держите прямым и растянутым. Легко обхватите ноги на уровне бедер или коленей.

Последовательность

* Первая часть упражнения сосредоточена на ступнях. Используя только силу ступни, оторвите правую ногу от пола, оттолкнувшись пальцами ноги и сводом стопы. Оттолкнувшись от пола, поднимите ногу как можно выше, не испытывая дискомфорта.

* Поставьте правую ногу на пол, одновременно отталкиваясь от пола пальцами и сводом стопы левой ноги, затем поднимите левую ногу как можно выше.

* Оттолкнитесь от пола и поднимите правую ногу, и в то же время поставьте левую ногу на пол для поддержания равновесия. Продолжайте отталкиваться ступнями и поднимать ноги, чередуя их. Прodelайте в общей сложности 20 движений.

* Затем поднимите правую ногу и вытяните ее, поддерживая ногу обеими руками на уровне бедра или колена. Держите ногу на такой высоте, чтобы не испытывать дискомфорта, выпрямляя ее и при этом удерживая позвоночник вертикально. Представьте, что поднятая нога очень длинная и простирается далеко за пределы пальцев. Выдохните и пошлите энергию через ногу. Поддерживайте спину, сознательно посылая энергию вверх и вниз по спине.

* Продолжая концентрировать внимание на энергии, протекающей через поднятую ногу, прodelайте десять вращательных движений ступней в одном направлении, затем измените направление и прodelайте еще десять вращений, описывая окружность вокруг линии движения энергии. Дышите свободно.

* Медленно опустите правую ногу и поставьте ступню на пол. Поднимите левую ногу, поддерживая ее обеими руками на уровне бедра или колена (рис. 45). На выдохе пошлите энергию наружу через поднятую ногу и одновременно вверх через позвоночник и темя. Прodelайте десять вращательных движений ступней в одном направлении, затем десять в другом, описывая окружность вокруг потока энергии. Дышите свободно.

* Медленно положите левую ногу на пол. Встряхните обе ноги.

Примечание

* Инерция от толчка ступней должна создать ощущение мяча или фонтана. Если пальцы ноги и свод стопы недостаточно сильны, чтобы поднять ногу, используйте силу самой ноги, но сосредоточьтесь на толчке, исходящем из стопы. В конце концов вы начнете ощущать изолированное воздействие толчка и разовьете достаточную силу в ступне.

9. Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедер

Это очень эффективное укрепляющее и тонизирующее упражнение для ягодиц и боковой поверхности бедер. Удостоверьтесь в том, что выбрали достаточно крепкий стул, способный выдержать давление в этом упражнении, поскольку сила ног вполне может сломать его!

Подготовка

* Сядьте на пол лицом к стулу. Вытяните ноги и положите их между ножками стула. В идеале ножки стула должны касаться боковой поверхности голени непосредственно над костями щиколотки. Слегка откиньтесь назад, уперевшись руками в пол сзади. Не прогибайте плечи, держите позвоночник вытянутым. Разомкните локти (рис. 46).

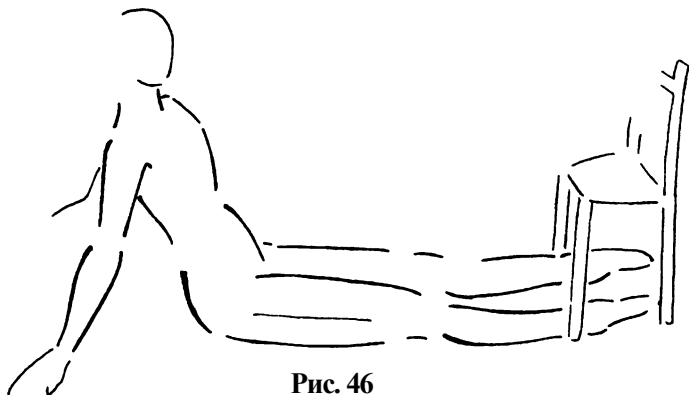


Рис. 46

Последовательность

- * Выдохните и нажимайте выпрямленными ногами на ножки стула, считая до десяти. Во время счета вдохните и выдохните, представив, что посылаете энергию вниз и наружу через ноги.
- * Расслабьте ноги и выдохните. Немного отдохните.
- * Выдохните и начинайте сначала, нажимая на ножки стула на следующие десять счетов. Расслабьтесь.
- * Прodelайте упражнение в общей сложности десять раз. Регулируйте мышечное усилие по своему усмотрению, но начинайте всегда мягко.

Примечание

- * Освоившись с этим упражнением, старайтесь сидеть прямо, не упираясь в пол руками. Если вы чувствуете себя в таком положении комфортно, попробуйте во время упражнения вытягивать руки на уровне плеч вперед. Сосредоточьтесь на энергии, выходящей через пять точек: вперед через обе руки и обе ноги и вверх через темя. Если вам также удастся представить себе шестое направление, посылайте энергию через позвоночник и копчик в пол. Вытягивая руки вперед, вы меняете нагрузку на ягодицы и бедра, используя различные части мышц. Старайтесь чередовать такую позицию с упором руками в пол.

10. Нажим на ножки стула. Внутренняя поверхность бедер

Очень эффективное укрепляющее и тонизирующее упражнение для ягодиц и внутренней поверхности бедер.

Подготовка

- * Сядьте на пол перед стулом. Положите вытянутые ноги по обе стороны от ножек стула. Разверните колени в стороны, так, чтобы подошвы ног касались ножек стула. Слегка откиньтесь назад, оперевшись руками в пол сзади. Не прогибайте плечи, держите позвоночник вытянутым. Разомкните локти.

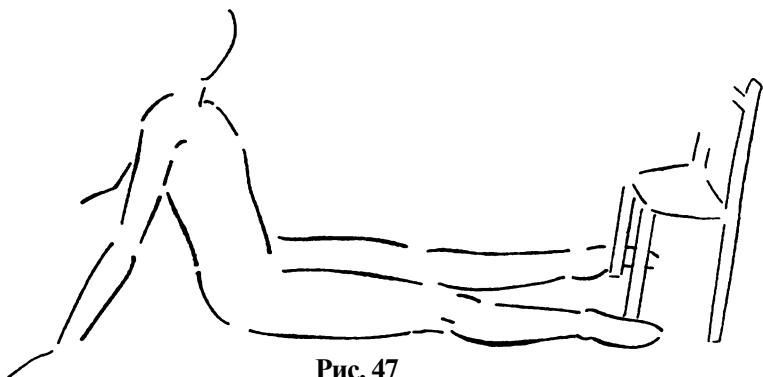


Рис. 47

Последовательность

- * Сожмите ножки стула сводами стоп выпрямленных ног, медленно выдыхая на десять счетов. Если такой выдох для вас слишком медленный, вдохните и выдохните на десять счетов (рис. 47).
- * Вдохните и расслабьте ноги.
- * Сожмите ножки стула опять, выдыхая на десять счетов.
- * Повторите упражнение десять раз. Как и в предыдущем упражнении, регулируйте мышечное усилие по своему усмотрению, но начинайте всегда мягко, так как это движение кажется обманчиво легким.

Примечание

- * Сосредоточьтесь на потоке энергии, выходящем через ноги. Ступни должны быть мягкими, не сжатыми, несмотря на усилие. Как и в предыдущем упражнении, если вам удастся без напряжения сидеть прямо, не упираясь в пол руками, вытяните руки вперед на уровне плеч. Представьте, что энергия выходит из рук и устремляется далеко за стул. Чередуйте эту позицию с опорой на руки.

***11. Поднимание коленей**

Это упражнение укрепляет икры, бедра, живот и координирует дыхание.

Подготовка

- * Встаньте лицом к стене, ступни параллельно, вес равномерно распределен между ними. Снимите напряжение в ступнях и щиколотках.
- * Легко положите пальцы или ладони на стену. Подышите свободно. Начинайте со вдоха.

Последовательность

- * С сильным выдохом оторвите пятки от пола и встаньте на цыпочки, посылая энергию через тело вниз, в землю, чтобы создать воображаемые корни. В этой позиции вы должны ощущать устойчивость и равновесие.
- * На следующем вдохе высоко поднимите перед собой правое колено, одновременно опуская левую пятку на пол и удерживая левую ногу выпрямленной. Не делайте сознательных мышечных усилий, чтобы поднять ногу, пусть энергия, втягиваемая в тело, сама поднимет ногу от колена вверх. Помните о двух одновременных движениях в разных направлениях — опорная левая пятка опускается вниз, а правое колено поднимается вверх.
- * Выдохните, поднимитесь на левой ноге на цыпочки и опустите правую ногу рядом с левой, тоже на цыпочки. Как только ноги окажутся рядом, пошлите сильный заряд энергии в землю, чтобы создать прочные корни.
- * Вдохните и поднимите левое колено, одновременно опуская правую пятку на пол. Колено поднимите повыше, используя импульс восходящего дыхания.
- * С силой выбросите энергию в землю, отрывая правую пятку от пола, и опустите левую ногу рядом с правой на цыпочки.
- * Прodelайте 10-12 подниманий, чередуя колени. Закончите выдохом, ноги рядом на цыпочках, затем медленно опустите пятки на пол и подышите свободно.

Примечания

- * Каждый раз, опуская опорную пятку на пол, старайтесь сопротивляться этому движению. Это будет способствовать укреплению ног. Представьте, что задняя часть опорной ноги сильно вытянулась.

* Поднимая колено, держите туловище приподнятым над бедрами. Старайтесь не использовать для этого осознанное усилие, а предоставлять действовать энергии, поступающей в тело со вдохом.

***12. Восьмерка**

Это упражнение увеличивает подвижность и силу бедер и туловища. Восьмерка — это движение, выполняемое коленом рабочей ноги.

Подготовка

* Встаньте левым боком к стене и вытяните левую руку в сторону чуть ниже уровня плеча. Крепко упритесь ладонью в стену и вытяните правую руку в сторону для равновесия.

* Поднимите правое колено перед собой и отведите его вправо, так чтобы голень свободно свисала от колена. Удостоверь-

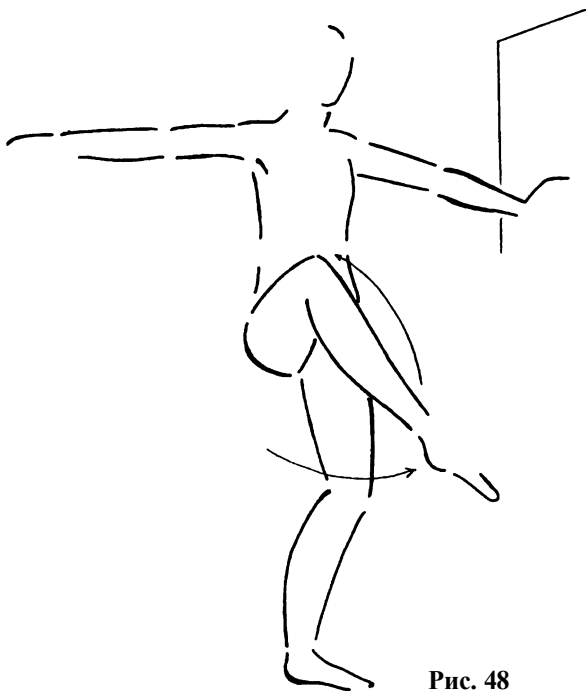


Рис. 48

тес в том, что вес тела равномерно распределен по опорной ноге и что левая нога чуть-чуть согнута в колене, не «заперта».

Последовательность

* Выдохните и поверните правое колено внутрь, к опорной ноге, так чтобы ступня и голень смотрели вправо. Заведите правую ногу перед левой, повернув бедра и туловище влево.

* Вдохните и поднимите правое колено перед собой (рис. 48). Поверните его так, чтобы голень и ступня смотрели прямо вниз, затем поднимите колено высоко вправо.

* Выдохните и опустите правое колено вниз, так чтобы правая ступня и голень прошли за левой ногой и выглянули слева от нее.

* Вдохните и поднимите колено вверх прямо за собой (рис. 49), затем вынесите его вперед и высоко в сторону. Вы только что завершили одну восьмерку.

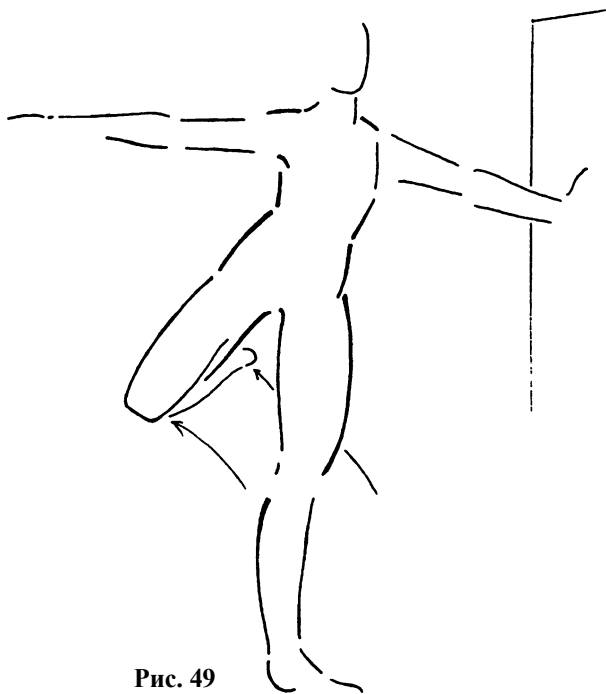


Рис. 49

* Прodelайте в общей сложности шесть восьмерок. На последнем повторе, после того, как колено пойдет из-за спины вперед и в сторону, вынесите колено перед собой и опустите ногу на пол.

* Повернитесь и вытяните правую руку в сторону чуть ниже уровня плеча. Положите правую ладонь на стену. Поднимите левое колено вверх перед собой, затем отведите его в сторону так, чтобы нога от колена свободно свисала вниз. Удостоверьтесь в том, что вес тела равномерно распределен по правой ноге и повторите упражнение с левым коленом.

Примечание

* В течение всего упражнения бедро рабочей ноги должно оставаться расслабленным. Представьте, что поднимаете только колено. Постарайтесь зрительно представить себе описываемую восьмерку.

Вариант восьмерки

Вполне освоившись с основным упражнением, постарайтесь задействовать в движении верхнюю часть тела. Основное упражнение остается неизменным.

* Начинаяте, как в основном упражнении. На этот раз, выдыхая, передвигая колено перед собой и поворачивая бедра, медленно согните опорную ногу, одновременно изгибая правую руку перед собой и наклоняя туловище над поднятым коленом.

* Выдыхая и передвигая колено вперед, а затем в сторону, разогните руку и тело, следуя движению колена, одновременно выпрямляя опорную ногу.

* Выдыхая и заводя ногу назад, за опорную ногу, повторяйте это движение рукой, описывая ею сзади такую же плавную восьмерку. Держите позвоночник и опорную ногу прямыми.

Примечание

* Дополненное движениями верхней части тела и руки, упражнение как бы раскрывает и закрывает тело. Сгибание опорной ноги происходит только при движении в передней части восьмерки.

***13. Ходьба с подниманием колен**

Это упражнение развивает у вас чувство равновесия и координации, а также укрепляет бедра, живот и спину.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты, ноги вместе. Подышите некоторое время, представляя Фонтан Энергии.

* Найдите какую-нибудь точку на уровне глаз, чтобы концентрировать на ней внимание во время упражнения. Разведите руки широко в стороны, чуть ниже уровня плеч. Держите руки немного впереди плоскости тела, так чтобы видеть их боковым зрением. Сомкнув пятки, разверните ступни на 45 градусов. Расслабьте ступни. Удостоверьтесь в том, что ступни полностью соприкасаются с полом и вес тела равномерно распределен между ними.

* Пошлите выдох через руки вниз и в стороны. Представьте, что вы дотягиваетесь до стен и почувствуйте, как руки тянутся в разные стороны, раскрывая грудь.

Движение вперед

* Поднимите правое колено в сторону, так чтобы правая ступня скользила по опорной ноге, пока не коснется колена. Затем рывком подтяните правое колено вверх, к телу, откинув голень и ступню в сторону от колена. Ступня должна свободно свисать от щиколотки (рис. 50).

* Поставьте правую ступню на пол перед левой. Перенесите вес тела на правую ступню, так чтобы вы могли сделать шаг вперед.

* Поднимите левое колено высоко в сторону, так чтобы левая ступня скользила по опорной ноге, пока не коснется колена. Рывком поднимите левое колено выше, откинув голень и ступню в сторону, чтобы нога согнулась под прямым углом.

* Поставьте левую ступню на пол перед правой и перенесите вес тела на левую ногу.

* Продолжайте поднимать колени, чередуя их и продвигаясь вперед. Сделайте шесть шагов и переходите к следующей части упражнения.

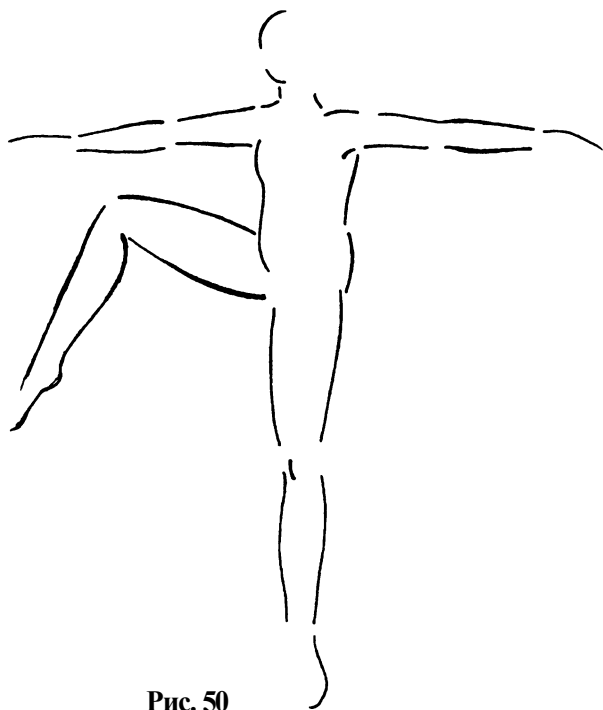


Рис. 50

Ходьба назад

* Вы должны будете закончить ходьбу, опустив на пол левую ногу. Начинайте ходьбу назад, поднимая левое колено и скользя левой ступней по опорной ноге до колена. Рывком поднимите левое колено вперед, но на этот раз поставьте левую ступню на пол позади правой, перенеся вес тела на левую ногу. Поднимите правое колено и продолжайте шагать назад, чередуя колени и следя за тем, чтобы руки оставались в поле зрения. Сделайте шесть шагов и завершайте упражнение. Встряхните руками и верхней частью тела, чтобы снять онемение.

Примечания

* В ритме упражнения выделяются три момента: поднять ногу и коснуться колена опорной ноги, рывком поднять ногу выше, опустить ногу на пол. Старайтесь координировать дыхание с эти-

ми движениями. Выберите ритм дыхания, который кажется вам наиболее естественным и помогает делать упражнение с наименьшими усилиями. Например: вдыхая, поднимите ногу и сделайте рывок коленом, выдыхая, опустите ногу на пол.

* В течение всего упражнения держите туловище приподнятым над бедрами. Представьте, что туловище скользит независимо от ваших движений.

Вариант ходьбы с подниманием коленей

Проделайте сначала основное упражнение, затем добавьте следующую вариацию.

* Встаньте, выпрямив туловище. Разверните ступни и поставьте правую ступню немного позади левой.

* Плавным движением поднимите правое колено, отведите его в сторону, затем поставьте правую ногу немного впереди левой. Все движение должно напоминать дугу. Нижняя часть ноги должна быть расслаблена, так чтобы нога сгибалась приблизительно под прямым углом.

* Плавно перенесите вес на правую ногу, затем поднимите левое колено и опишите им дугу вверх и в сторону. Поставьте левую ногу впереди правой, плавно перенесите на нее вес тела и продолжайте поочередно поднимать колени.

* Сделайте шесть шагов вперед, затем измените направление, подняв левую ногу, и сделайте шесть шагов назад. Описывать дугу спереди назад немного труднее, поэтому старайтесь концентрировать внимание на неподвижной точке на уровне глаз. Дышите в направлении Фонтана Энергии, приподнимая туловище над бедрами и легко передвигая тело. Держите руки слегка впереди, так чтобы видеть их боковым зрением. Старайтесь координировать дыхание с движениями, как описано выше в основном упражнении.

* Заканчивая, встряхните руками и туловищем и расслабьтесь.

***14. Сгибание бедер**

Мощное упражнение для живота, бедер и икр.

Подготовка

- * Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер. Подышите и снимите напряжение в верхней части туловища.
- * Выдохните и сядьте на корточки так, чтобы пятки оторвались от пола. Согните туловище над ногами и положите ладони на пол перед собой.

Последовательность

- * Вдохните и вытяните правую ногу назад пяткой вверх. Пятку левой ноги опустите на пол и обопритесь руками об пол по обе стороны от левой ноги (рис. 51).
- * Выдохните и очень мягко нажмите на правую пятку, считая до десяти. Ощутите растягивание в четырехглавой мышце правого бедра и в правой икроножной.
- * Вдохните и медленно выпрямите левую ногу так, чтобы тело оказалось между вытянутых ног. Опустите правую пятку к полу — она не коснется пола полностью (рис. 52).
- * Выдохните и мягко наклоните туловище вперед над выпрямленной левой ногой к колену и по стойте так на десять счетов. Используйте образ исходящей энергии для того, чтобы избежать онемения в спине и ноге. Кончиками пальцев упирайтесь в пол по обе стороны от себя.
- * Вдохните и согните левую ступню к себе, так чтобы вес тела оказался на левой пятке.

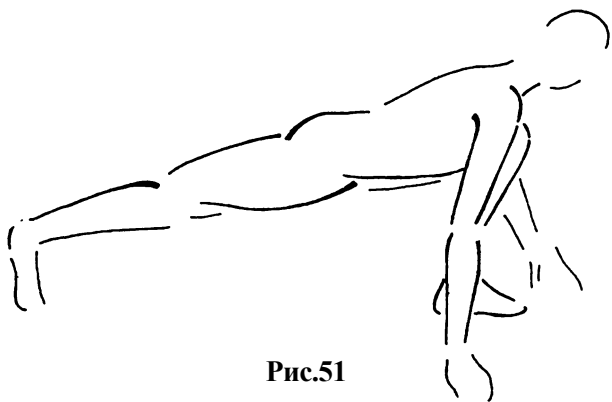


Рис.51

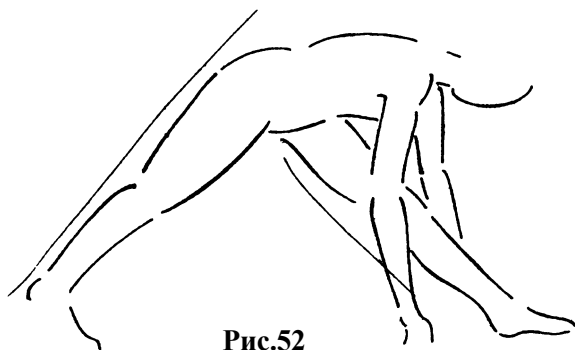


Рис.52

* Выдохните и мягко нажмите на ногу на десять счетов. Почувствуйте нарастающее растягивание в двуглавой мышце левого бедра и с помощью выдоха снимите излишнее напряжение.

* Вдохните, поставьте пальцы левой ноги на пол и медленно согните левую ногу так, чтобы тело снова переместилось вперед. На этот раз согните правую ногу и опустите колено на пол, выпрямляя позвоночник.

* Выдохните и мягко наклонитесь вперед, считая до десяти и раскрывая правое бедро.

* Вдохните и согнитесь над левым коленом. Положите руки на пол для равновесия и подтяните правую ногу к левой, так чтобы вновь оказаться на корточках, с пятками, прижатыми к полу.

* Выдохните, расслабьте ноги и плечи и начинайте сначала.

* Вдохните и вынесите левую ногу назад. Наклонитесь вперед над согнутой правой ногой, положив руки по обе стороны от себя на пол для равновесия. Затем продолжайте, как описано выше.

Примечание

* Заметьте, что в этом упражнении любая перемена позиции сопровождается вдохом, так, чтобы дыхание приподнимало тело и помогало осторожно менять положение конечностей. При каждом нажиме и растягивании используется сила высвобождаемого выдоха, помогающая увеличить амплитуду движения, разогнать напряжение и вывести токсины. Ни в коем случае не торопитесь начинать или заканчивать растягивания, контролируйте свои движения.

15. Боковое растягивание в положении сидя

Укрепляющее и растягивающее упражнение для икр, бедер и талии.

Подготовка

* Сядьте на пол, ноги согнуты перед вами, подошвы ног лежат на полу. Выпрямите и разведите ноги в стороны под углом примерно в 90 градусов, так, чтобы они смотрели в углы комнаты. Если вам трудно сидеть с вертикальным туловищем, немного сдвиньте ноги.

* Немного разогрейте бедренные суставы, сделав четыре небольших вращательных движения туловищем в одном направлении, затем четыре в другом. Представьте, что ваши ноги очень длинные, и пошлите через них энергию в углы комнаты. Постарайтесь сохранять этот образ на протяжении всего упражнения.

* Вдохните и вытяните шею и позвоночник.

Последовательность

* Выдохните на восемь счетов, наклонив голову и верхнюю часть тела вперед. Руки и плечи расслабленно свисают между ног. На каждом из восьми счетов сгибайтесь позвоночник немного дальше.

* Вдохните и используйте дыхание для того, чтобы «надуть» позвоночник позвонок за позвонком и распрямить его.

* Выдохните и расслабьтесь.

* Вдохните и поднимите правую руку дугой в сторону, а затем вверх, пока направленная в потолок рука не окажется рядом с ухом. Вытяните позвоночник и шею. Расслабленную левую руку положите тыльной частью ладони на пол между ногами или сбоку для равновесия.

* Выдохните на восемь счетов и потянитесь рукой над головой по направлению к верхнему углу левой стены, наклоняя тело над левой ногой (рис. 53). На каждом из восьми счетов тянитесь и наклоняйтесь немного дальше, посылая энергию далеко от себя через поднятую руку и обе ноги.

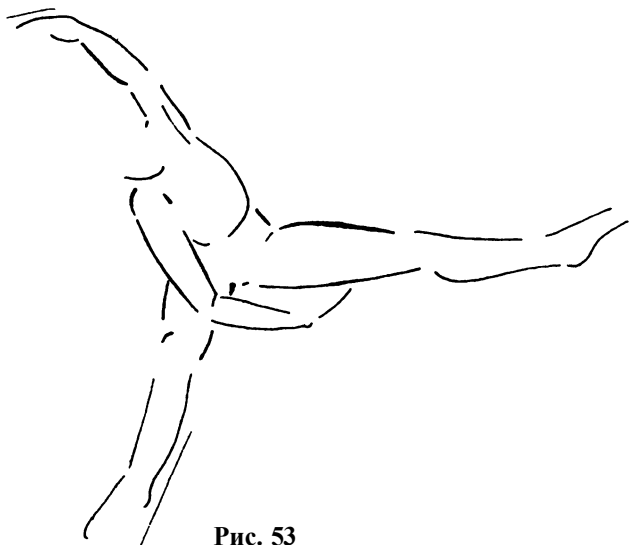


Рис. 53

* Вдохните и, продолжая держать руку над головой рядом с ухом, разверните туловище так, чтобы оказаться лицом к левой ноге.

* Выдохните на восемь счетов и потянитесь обеими руками над левой ногой (рис. 54). Посылайте энергию через руки далеко за пределы пальцев левой ноги, увеличивая растягивание на каждом счете.

* Вдохните, расслабьтесь и согните туловище над левой ногой. Передвиньте согнутое туловище в центр, между ног и с помощью вдоха «надуйте» позвоночник и распрямитесь.

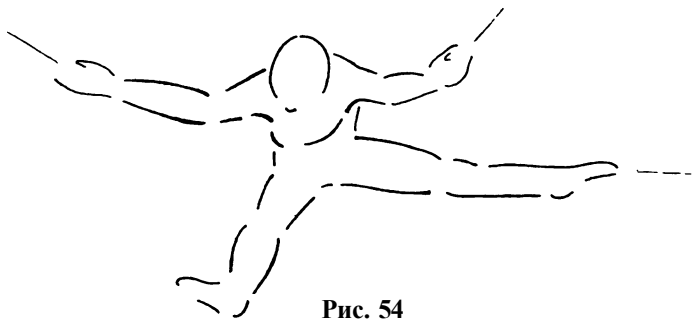


Рис. 54

- * Начинаяте сначала. Выдохните на восемь счетов и наклонитесь вперед. Пусть туловище свободно повиснет между ногами.
- * Вдохните и распрямитесь, затем выдохните и расслабьтесь.
- * Вдохните и поднимите левую руку дугой в сторону, затем к уху.
- * Выдохните на восемь счетов, потянитесь рукой вверх и вправо, положив тыльную часть ладони правой руки на пол между ног или сбоку для равновесия. Продолжайте растягивания, как описано выше.
- * Заканчивая, вдохните и согните позвоночник над правой ногой. Передвиньте туловище в центр, чтобы оно нависало между ног, и распрямите позвоночник. Встряхните на полу ногами, постепенно сдвигая их вместе перед собой. Энергично разотрите заднюю поверхность ног, прежде чем переходить к следующему упражнению.

Примечание

- * В продолжение всего упражнения сохраняйте образ длинных, вытянутых ног. Наклоняясь над левой ногой, посылайте энергию через правую ногу, и наоборот. Это поможет сохранить равновесие, а также укрепить бедра.

***16. Сгибания в положении сидя**

Эффективное растягивающее и укрепляющее упражнение для икр, бедер и мышц живота.

Подготовка

- * Сядьте на пол, колени согнуты, подошвы ног лежат на полу.
- * Раздвиньте ноги в стороны на 45 градусов и выпрямите их. Сохраняя прямой спину, разведите ноги, насколько сможете, не испытывая дискомфорта.
- * Чтобы разогреть бедренные суставы перед началом упражнения, сделайте мягкие вращательные движения туловищем: четыре небольших круга в одном направлении и четыре в другом. Вы почувствуете, как растягиваются и разрабатываются бедренные суставы и мышцы задних поверхностей ног.

* Снова выпрямите спину и начинайте.

Последовательность

* Вдохните и, оставив пятку правой ноги на месте, согните правое колено и оттяните на себя пальцы ноги. Одновременно используйте дыхание, чтобы поднять правую руку над головой, как бы следуя за восходящим потоком энергии.

* С силой выдохните, выпрямите правую ногу и вытяните ступню, посылая энергию далеко от себя через правую ногу и пальцы. Одновременно потянитесь над правой ногой и направьте энергию через руку и пальцы в угол комнаты.

* На вдохе переместите туловище в центр, между ног. Расслабьте правую руку и поднимите левую над головой, словно следуя за энергией, входящей в тело. Одновременно подтяните к себе левую ногу, согнув колено и оставив пятку на месте (рис. 55).

* На выдохе с силой пошлите энергию дыхания через левую ногу, распрямляя её и вытягивая ступню. Одновременно потянитесь над левой ногой, посылая энергию в угол комнаты через левую руку.

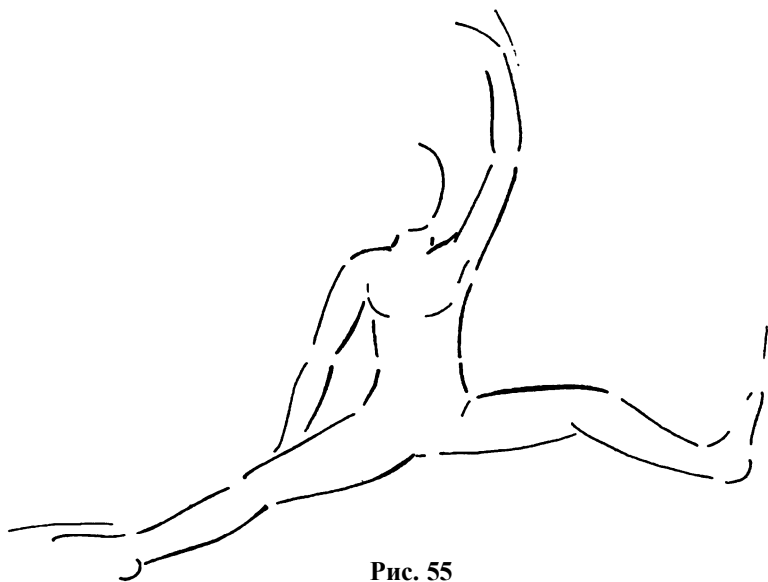


Рис. 55

* Продолжайте, как описано выше, чередуя правую и левую стороны. Прделайте в общей сложности 12 движений.

* Чтобы выйти из упражнения, закончите на вдохе, верните тело в центральную позицию, а руки оставьте расслабленными внизу. Встряхните ногами на полу и медленно соедините их перед собой. Энергично разотрите все мышцы, в которых ощущается растяжение, особенно двуглаву мышцу бедра.

Примечание

* Постарайтесь установить энергичный, скоординированный ритм дыхания и движений, который создавал бы приятные ощущения. Работающая рука должна придавать форму движению. Она собирает энергию и посылает ее в углы комнаты. Каждый раз, выдыхая и выпрямляя ноги, представляйте, что они удлиняются.

Вариант сгибаний в положении сидя

Это усиленная версия упражнения создает большой приток энергии и большее растягивание, поэтому перед началом необходимо как следует разогреться.

* Прделайте первоначальный вариант упражнения восемь раз, чередуя левую и правую стороны, а затем совместите движения влево и вправо следующим образом.

* Вдохните и поднимите обе руки над головой. Позвоночник и шея вытянуты, плечи расслаблены. Одновременно оттяните обе ступни на себя и согните оба колена.

* Выдохните и почувствуйте себя чудесной открытой звездой, посылающей энергию во всех направлениях, широко разводя в стороны руки и ноги, вытягивая ступни и запуская энергию в углы комнаты через ноги и руки. Также, если сможете, представьте, что вы уверенно посылаете энергию через позвоночник в обоих направлениях — вверх через голову и в пол. Почувствуйте, как энергия, проходящая через позвоночник, укрепляет и поддерживает середину тела, предотвращая потерю равновесия. Такая позиция наполняет энергией, полностью растягивая и раскрывая тело.

* Повторите 4-6 раз.

Примечание

* Сначала вам будет немного трудно координировать движения, дыхание и энергетические образы. Будьте терпеливы и на первых этапах освоите механическую координацию. Освоившись с механикой упражнения, можете начинать добавлять энергетические образы, пока вам не удастся удержать перед Мысленным Взором все идеи упражнения.

ЭТАП 4

УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Вращение

Упражнение укрепляет мышцы живота и ног.

Подготовка

* Лягте на мат или полотенце, расслабьте руки. Подтяните оба колена к груди и приподнимите голову от пола. Сконцентрируйте внимание на какой-нибудь точке, находящейся в нескольких футах от вас и на высоте 15 см от пола.

Последовательность

* Вытяните одну ногу вперед так, чтобы она не касалась пола. Старайтесь попасть выпускаемой через ногу энергией в выбранную вами точку (рис. 56).

* Снова подтяните ногу к груди и вытяните другую ногу вперед, не касаясь пола и посылая энергию в выбранную точку.

* Продолжайте чередовать ноги, стараясь проделать в общей сложности 20 движений. Следите, чтобы при выпрямлении ног колени не хрустели.

* Чтобы закончить, подтяните оба колена к груди и прижмите их к себе. Вдохните, расслабив мышцы живота.

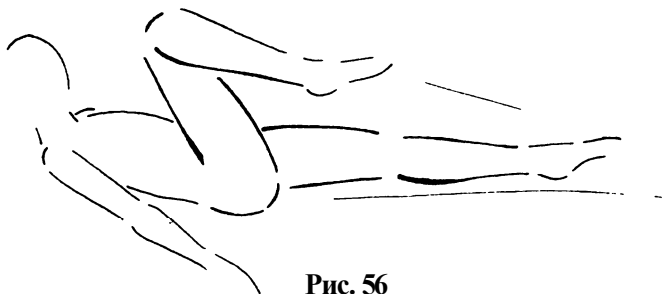


Рис. 56

Примечания

* Дыхание должно быть свободным, регулярным и скоординированным с движениями. Например, выдохните, выпрямляя поочередно обе ноги, затем вдохните, еще раз выпрямляя обе ноги.

* Голова все время остается приподнятой, глаза сфокусированы на выбранной точке. Руки и верхняя часть туловища остаются расслабленными.

Вариант с вращениями

* Прodelайте описанные выше движения десять раз, посылая энергию через пальцы ног в выбранную точку, затем еще десять раз, на этот раз сгибая ступни при вытягивании ног. Почувствуйте, как энергия течет по задней поверхности ноги и с силой выходит через пятку, устремляясь в выбранную точку.

2. Спиральное скольжение

Ритмичное укрепляющее упражнение для мышц, живота и спины.

Подготовка

* Сядьте на пол, на мат или полотенце, колени согнуты, ступни лежат на полу на удобном расстоянии от тела. Ноги должны оставаться в этой позиции в течение всего упражнения, действуя наподобие якоря. Постарайтесь сознательно расслабить их и пре-

доставить верхней части тела возможность проделать всю работу самостоятельно.

* Подышите, вытягивая позвоночник, приподнимая его над бедрами. Расслабьте плечи и руки, свободно висящие вдоль тела.

Последовательность

* Выдохните и наклоните голову к груди. Медленно изгибайтесь позвоночник назад, к полу, позвонок за позвонком, начиная с поясницы и заканчивая головой, которая должна подняться от груди и опуститься на пол. Одновременно согните руки, проведите мимо ушей и вытяните их за голову, но так чтобы они не касались пола.

* Как только голова коснется пола, на вдохе согнитесь и сядьте прямо. Сначала наклоните голову к груди, потом постепенно сгибайте позвоночник к коленям. Одновременно согните руки, проведите их мимо ушей и, выпрямляя позвоночник, вытяните их перед собой.

* Выдохните и расслабьтесь.

* Теперь вдохните и сделайте правой рукой «гребок назад», подняв ее перед собой, проведя над головой и опустив пальцы на пол немного позади себя.

* Выдохните и, не сгибая руки, скользящим движением отведите ее назад по полу, перенеся часть веса тела сначала на кончики пальцев, а затем на ладонь. При этом тело будет автоматически поворачиваться вправо (рис. 57). Предоставляйте телу возможность следовать за рукой и, когда рука окажется над головой, дайте телу раскрыться и лечь на пол. Плавным движением поменяйте руки, вернув правую руку из-за головы к правому боку, одновременно подняв левую руку за голову. Руки должны встретиться.

* На вдохе поднимите туловище, сначала оторвав от пола грудную клетку и середину спины. При этом тело повернется влево. Опирайтесь на скользящие по полу пальцы, а затем на ладонь выпрямленной левой

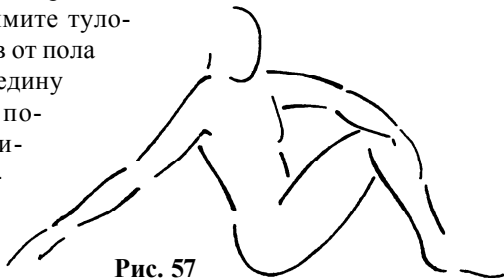


Рис. 57



Рис. 58

руки (рис. 58). Вернувшись в сидячее положение, разверните туловище вперед и опустите левую руку вдоль тела.

* Плавным движением измените направление скольжения. Вдохните и сделайте «гребок назад» левой рукой, подняв ее вперед, затем над головой, вниз и, наконец, опустив позади себя.

* Выдохните и дайте телу повернуться влево, скользя по полу пальцами выпрямленной левой руки. Когда рука окажется прямо над головой, лягте на спину и поменяйте руки, заведя правую руку за голову, а левую вернув к боку.

* Вдохните и поднимите туловище вверх, начиная с середины спины, поворачиваясь вправо и скользя по полу ладонью правой руки. Вернувшись в сидячее положение, развернитесь лицом вперед и опустите правую руку вдоль туловища.

* Выпрямите спину и поднимите обе руки перед собой, сомкнув их в кольцо на уровне груди.

* Выдохните и раскройте грудь и плечи к потолку. Мягко откиньте голову назад, словно она является естественным продолжением позвоночника.

* Вдохните и вернитесь в вертикальное положение.

* Выдохните и расслабьтесь. Приготовьте руки к повторению упражнения.

* Прделайте все упражнение в общей сложности четыре раза.

Примечания

* Если вам будет трудно плавно поднимать и опускать туловище, вытяните руки вперед на уровне плеч и представьте, что выпускаете через руки энергетический поток. Это поможет преодолеть трудные моменты.

* Возможно, вам придется некоторое время осваиваться с координацией движений в этом упражнении, особенно в той части, где тело поднимается по спирали, поэтому будьте терпеливы.

Когда вы привыкните к движениям, вы поймете, что это очень красивое упражнение. Сосредоточьтесь на плавности и непрерывности движений и постарайтесь выработать уверенный ритм. Концентрируйтесь больше на плавности и ритмичности скольжений, чем на мышечных усилиях, необходимых для подъема и опускания позвоночника. Мышечная сила разовьется естественным образом.

3. Сгибания вверх

Упражнение для укрепления мышц живота.

Подготовка

* Лягте на пол, на мат или полотенце, руки свободно лежат вдоль туловища, колени согнуты, ступни стоят на полу. Дышите свободно. Позвоночник прямой и вытянутый, шея и челюсть расслаблены.

Последовательность

* На выдохе оторвите голову и плечи от пола, сгибая позвоночник и приподнимая верхнюю часть спины над полом, мягко изогнув позвоночник вверх так, чтобы верхняя часть спины слегка приподнялась над полом. Приподнявшись, вытяните обе руки по обе стороны от согнутых ног в сторону противоположной стены. В таком положении выдохните на десять счетов. Сосредоточьтесь на посылке энергии через руки в сторону стены (рис. 59).

* Вдохните и лягте на пол, медленно распрямив позвоночник.

* Выдохните и расслабьте мышцы живота и шеи.

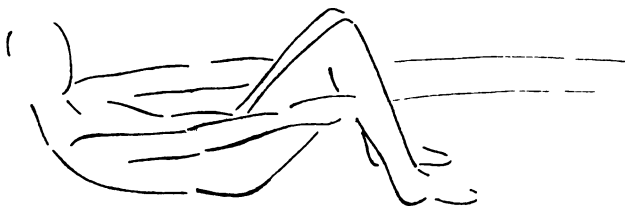


Рис. 59

- * Вдохните и вытяните позвоночник, затем начинайте сначала.
- * Это очень трудное упражнение, поэтому начинайте с трех повторений, постепенно доводя их до пяти.

Примечание

- * Укрепив мышцы, старайтесь приподниматься повыше. Но никогда не отрывайте от пола поясницу. Для облегчения задачи используйте вытянутые руки и образ протекающей через них энергии. Сосредоточьтесь на мысли об энергии, омывающей все ваше тело и устремляющейся вовне, и с помощью выдоха старайтесь не перенапрягать переднюю часть тела.

Вариант сгибаний

Этот вариант гораздо более напряженный, чем исходное упражнение, поэтому приступайте к нему, только полностью освоив исходное упражнение. Позже можете чередовать эти два варианта.

- * Лягте на пол, как описано выше, согнув колени. Дышите свободно, вытяните шею и позвоночник.
- * Подтяните оба колена к груди. Расслабьте суставы ног и бедра, пусть ноги остаются над телом, поддерживаемые собственным весом, безо всякого сознательного усилия с вашей стороны.
- * Теперь сделайте упражнение, как описано выше, отрывая голову и плечи от пола и вытягивая руки вперед, но оставляйте ноги поднятыми над туловищем. При этом спина не будет подниматься от пола так высоко, как в предыдущем варианте. Выдохните на десять счетов. Дыхание должно оставаться мягким и плавным, пусть его энергия непрерывно протекает через тело и вытекает из него, унося токсины и отходы и очищая мышцы.
- * Вдохните и медленно лягте на пол, распрямляя позвоночник.
- * Как и в предыдущем варианте, постепенно доведите количество повторений до пяти.

4. Стойка на плечах

Эта серия упражнений со стойкой на плечах — тело опирается на плечи и гравитация используется как укрепляющий фактор.

Подготовка для всех упражнений со стойкой на плечах:

* Лягте на спину на мат или полотенце, руки лежат вдоль тела, колени согнуты, ступни стоят на полу.

* Подышите свободно и почувствуйте спиной контакт с полом. Вдыхая, вытягивайте позвоночник и шею.

* Теперь подтяните оба колена к груди. Поднимайте ноги над головой, постепенно отрывая позвоночник от пола до тех пор, пока колени не окажутся над головой, а пальцы ног не будут направлены в сторону стены, расположенной за головой. Согните локти и положите ладони на середину спины для опоры. Медленно поднимайте согнутые ноги вертикально над собой. При необходимости передвигайте ладони по спине, чтобы обеспечить наилучшую опору. Когда почувствуете, что достигли равновесия, медленно выпрямите ноги так, чтобы они были направлены в потолок. Дышите свободно.

Стойка на плечах 1: вращение

Упражнение увеличивает гибкость тазобедренных суставов и укрепляет мышцы ног и живота.

* Вы стоите на плечах, сдвинутые ноги направлены вертикально вверх, ступни параллельно.

* Подтяните одно колено вниз к груди и с силой пошлите энергию вверх через согнутую ногу (рис. 60).

* Теперь начинайте вращения. Распрямите согнутую ногу вперед над головой и опишите ей дугу в воздухе, посылая через нее энергию. Одновременно согните выпрямленную ногу и дайте ей упасть назад, позади тела, затем подтяните к груди. Чередуйте подтягивание ног к груди с разгибающим движением, так чтобы ноги совершали вращения. Двигайте ногами, не давая им упасть под действием силы тяжести.

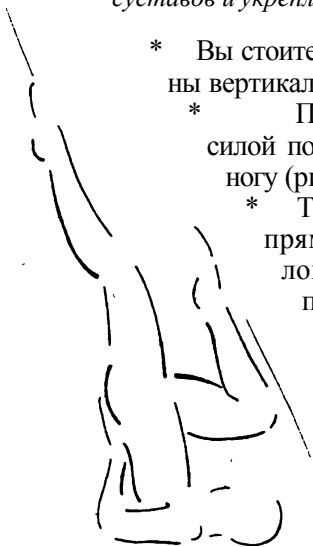


Рис. 60

* Прodelайте 20 движений. Выходите из упражнения по принципу, описанному ниже.

Выход из стойки на плечах

* Для того чтобы выйти из любой стойки на плечах, вдохните и медленно подтяните согнутые колени к голове, ноги вместе. Пусть пальцы ног окажутся над полом позади головы.

* Опираясь на руки, медленно распрямите позвоночник, пока спина не ляжет полностью на пол и колени не окажутся над грудью. Затем медленно опускайте ноги, пока ступни не лягут на пол.

* Если хотите встать с пола, перекатитесь на правый бок, согнув спину над коленями. Затем с помощью рук поднимитесь на колени и встаньте.

Стойка на руках 2: твист

Упражнение тонизирует талию и боковую поверхность бедер.

* Вы стоите на плечах, сдвинутые ноги направлены вертикально вверх. Подышите. На твердом выдохе пошлите энергию через ноги вверх, в космос.

* Вдохните и подтяните колени к голове. Опускайте ноги на четыре счета. Удерживая колени вместе, а голову прямо, изогните талию и коснитесь правой щеки внешней поверхностью левого колена (рис. 61).

* Выдохните и осторожно распрямите ноги вверх. С силой пошлите энергию вверх, вытягивая ноги. Расслабьте шею и плечи.

* Вдохните и подтяните колени к голове на четыре счета, затем изогните талию так, чтобы внешняя поверхность правого колена коснулась левой щеки.



Рис.61

* Выдохните и распрямите ноги вертикально вверх, посылая энергию через ступни и вытягивая ноги. Они должны оставаться сдвинутыми от щиколоток до бедер в течение всего упражнения.

* Прodelайте в общей сложности десять сгибаний и разгибаний, чередуя стороны при сгибании талии. Выходите из упражнения по единoму принципу для всех стоек на плечах, описанному выше.

Стойка на плечах 3: ножницы

Упражнение укрепляет мышцы живота и внутренней поверхности бедер.

* Вы стоите на плечах, сдвинутые ноги направлены вертикально вверх. Разверните ступни на 45 градусов так, чтобы колени смотрели в разные углы комнаты.

* С силой пошлите энергию через обе ноги, вытягивая их. Мелкими быстрыми движениями перекрещивайте ноги: сначала правая ступня впереди левой, затем левая впереди правой. Продолжайте чередовать ступни, совершая мелкие движения, напоминающие движение ножниц, и все время посылая энергию вверх. Прodelайте в общей сложности 20 движений (рис. 62).

* Затем, удерживая ноги прямыми, вдохните и медленно раздвиньте их в стороны на комфортное расстояние, чтобы они смотрели в разные углы комнаты.

* Выдохните и расслабьте мышцы ног, позволяя ногам отклониться в стороны немного дальше. Не делайте рывков или усилий, чтобы раздвинуть ноги.

* Вдохните и согните колени так, чтобы подошвы ног коснулись друг друга, и медленно выпрямите ноги вертикально вверх, сдвинув ступни и пятки.



Рис. 62

* Начинайте сначала, с «ножниц». Прodelайте всю последовательность в общей, сложности три-четыре раза.

* Выходите из упражнения», как описано выше, по единому принципу для всех стоек на плечах.

Стойка на плечах 4: изометрическое растягивание

Упражнение укрепляет внутреннюю и внешнюю поверхность бедер и щиколотки.

* Вы стоите на плечах, сдвинутые ноги направлены вертикально вверх. Разверните ступни на 45 градусов, затем перекрестите ноги в щиколотках. Слегка согните колени так, чтобы они смотрели в разные углы комнаты, и прижмите верхние поверхности ступней друг у другу.

* На форсированном выдохе очень медленно согните колени, подтянув их к себе. Одновременно представьте, что некая сила при сгибании растягивает колени в разные стороны. Это должно усилить давление верхней поверхности ступней друг на друга (рис. 63).

* Когда ноги согнутся до предела комфортности, вдохните и ослабьте воображаемое растягивание в стороны, но щиколотки оставьте перекрещенными.

* Выдохните и возобновите воображаемое растягивание в стороны так, чтобы почувствовать давление ступней друг на друга, одновременно медленно выпрямляя ноги. Удерживайте образ силы растягивающей колени, чтобы сохранить постоянное, мягкое давление.

* Когда ноги выпрямятся, вдохните, снимите образ растягивающей силы, перекрестите ноги наоборот и на выдохе начинайте

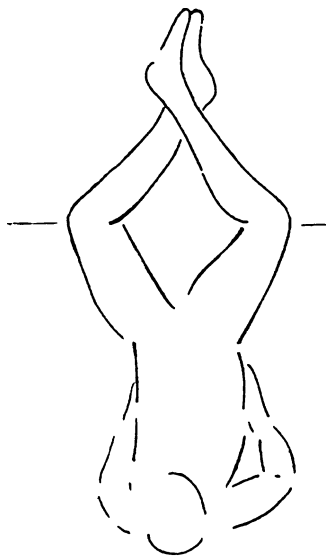


Рис. 63

снова медленно сгибать ноги, постоянно сжимая верхнюю поверхность ступней.

* Прodelайте сгибания и растягивания! четыре раза, чередуя перекрещенные ноги. Образ силы, растягивающей: колени в стороны, разрабатывает внутреннюю и внешнюю поверхности бедер и щиколотки.

* Выходите из упражнения, как описано выше, по единому принципу для всех стоек на плечах.

5. Поднимание ног из стойки на четвереньках

Укрепляющее упражнение для всего тела.

Подготовка

* Встаньте на четвереньки на мат или полотенце. Ладони должны находиться непосредственно под плечами, а колени — под бедрами. Представьте, что позвоночник находится в горизонтальном положении и сильно вытянут, энергия течет по нему в обоих направлениях и устремляется вовне далеко за пределы тела. Вдохните и поднимите одно колено от пола.

Последовательность

* Выдохните и наклоните голову к груди, одновременно подтягивая колено к носу. Выгните позвоночник как можно дальше к потолку (рис. 64).

* Вдохните и растяните тело, затем прогнитесь, подняв грудь и голову к потолку. Одновременно отведите колено назад и вверх, словно кто-то тянет вас за пальцы ноги вверх (рис. 65).

* Выдохните и снова согните позвоночник, подтягивая колено к носу, и повторите сначала.

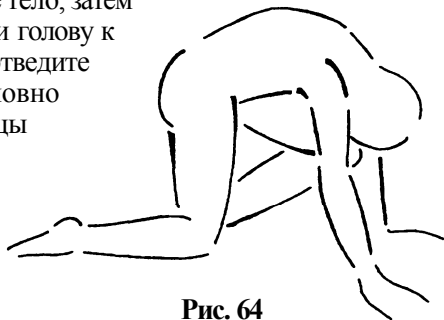


Рис. 64

* Повторите десять раз, затем поставьте колено на пол, подышите, посылая дыхание вдоль позвоночника.

* Повторите всю последовательность с другой ногой.

Примечание

* Схема дыхания, описанная выше, является наиболее естественной для данной последовательности, но если вы измените

схему, то заметите, что это помогает поднимать ноги выше. Чтобы проделать это, вдохните и подтяните колено и голову друг к другу, накачивая дыханием и выгибая позвоночник и грудь. Затем с силой вытолкните энергию через темя и поднятую ногу, посылая её в космос. Выберите для себя наиболее удобную схему дыхания.

Это упражнение хорошо выполнять перед Сгибаниями и растягиваниями в позиции на четвереньках из Этапа 5.

6. Вращение ногами

Это упражнение укрепляет и тонизирует заднюю поверхность ног и ягодицы.

Подготовка

* Лягте лицом вниз на мат или полотенце. Согните руки перед головой, положив ладони на пол, опустите лоб или подбородок на руки.

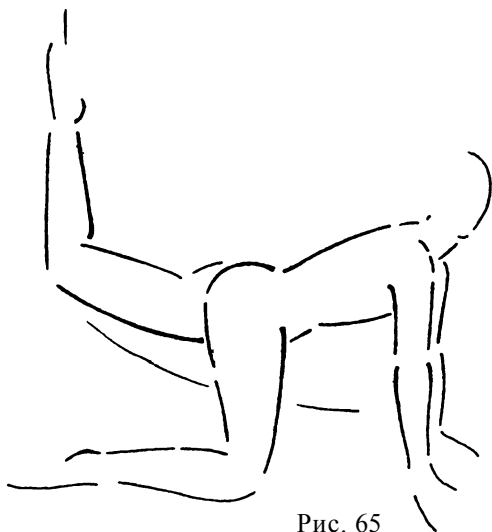


Рис. 65

* Подышите, вытягивая позвоночник и шею. Расслабьте верхнюю часть тела и плечи, вытяните ноги. Посылайте энергию через ноги, представляя себе, что они очень длинные.

Последовательность

* Удерживая в сознании образ очень длинных ног, вдохните и поднимите правую ногу невысоко над полом, не выше 15 см.

* Теперь проделайте правой ногой десять небольших вращений в наружную сторону, представляя себе, что пальцы описывают круги на дальней стене. Выдохните на пять вращений и вдохните на пять вращений.

* Выдохните и опустите ногу на пол, вытянув её.

* Вновь представьте, что нога очень длинная, вдохните и невысоко поднимите левую ногу над полом. Потянитесь пальцами к дальней стене позади себя и проделайте десять небольших вращений в наружную сторону, выдыхая на пять вращений и вдыхая на пять вращений.

* Выдохните и вытяните левую, медленно опуская ее на пол.

* Повторите сначала, правую ногу, а затем левую, на этот раз изменив направление вращения вовнутрь.

* Повторите всю последовательность в общей сложности четыре раза.

* Чтобы выйти из упражнения, оттолкнувшись руками, встаньте на колени, затем сядьте на пятки, согнув туловище над коленями. Руки вытяните вперед, чтобы растянуть позвоночник. Зафиксируйте это положение и выдохните. Затем на вдохе распрямите позвоночник в вертикальное положение и встаньте.

Примечание

* Не имеет значения, с какого направления вы начнете вращения. Важно лишь чередовать направление.

***7. Качание с помощью собственного веса**

Очень энергичное упражнение для всего тела, использующее импульсы дыхания и естественный вес тела.

Подготовка

* Сядьте на пол, на мат или полотенце, спина прямая, колени согнуты, ступни стоят на полу.

Последовательность

* С силой выдохните и качните руки и верхнюю часть тела вперед, к ногам. При этом пусть ваши ноги под действием тяжести тела упадут и выпрямятся, а руки окажутся вытянутыми вперед. Качнувшись вперед, выпустите энергию через руки и ноги.

* На вдохе поднимите верхнюю часть тела и, оставив ноги на месте, качните туловище назад и верните его в вертикальное положение, подняв руки прямо вверх над головой.

* Выдохните и дайте телу и вытянутым рукам «упасть» вперед, к ногам. Вытягивайте позвоночник и руки.

* Вдохните и подтяните колени к груди, словно вбирая энергию в тело (рис. 66). Сядьте прямо в исходную позицию и приготовьтесь начать все сначала.

* Повторите этот цикл на четыре дыхания три раза.

* Теперь оставьте ноги на месте, выдохните и опустите позвоночник на пол, позвонок за позвонком. Едва дотронувшись до пола, дайте вдоху поднять вас, сгибая позвоночник вслед за головой. Поднимаясь, держите обе руки вытянутыми вперед, пока позвоночник не вернется в вертикальное положение. Теперь вы готовы начать цикл на четыре дыхания.

* Повторите три раза цикл на четыре дыхания, чередуя его с опусканием и подниманием туловища на два дыхания.

Примечания

* Попробуйте найти свой собственный ритм качаний туловища. Движения должны плавно переходить одно в другое, следуя за вдохами и выдохами. Освоившись со схемой движения, постарайтесь предоставить дыханию возможность поднимать и опускать

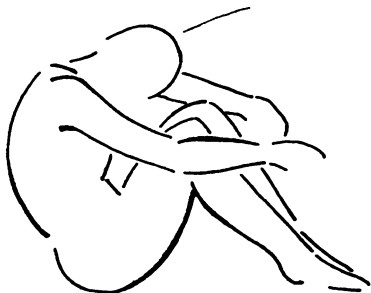


Рис. 66

вас. Представьте, что ваше тело танцует, словно белье на веревке, поднимаясь и опускаясь от порывов ветра.

* Если вам покажется трудным поднимать позвоночник из лежачего положения, отталкивайтесь руками от пола, но старайтесь при этом поддерживать плавность движений.

***8. Скручивания**

Это очень эффективное укрепляющее упражнение для живота, талии и спины.

Подготовка

* Лягте на спину на мат или полотенце и раскиньте руки в стороны на уровне плеч. Расслабьте лопатки и подышите, пропуская энергию дыхания через позвоночник, ноги и раскинутые руки.

* Поднимите колени так, чтобы они оказались над бедрами. Сохраняя туловище спокойным и расслабленным, вдохните и приготовьтесь раскачивать согнутые ноги и бедра.

Последовательность

* На выдохе скрутите талию и отклоните левое колено вправо, чтобы оно смотрело в правую от вас стену, не давая ноге коснуться пола. Правую ногу отведите вниз так, чтобы она оказалась под левой, и бедро было направлено прямо вдоль линии тела (рис. 67).

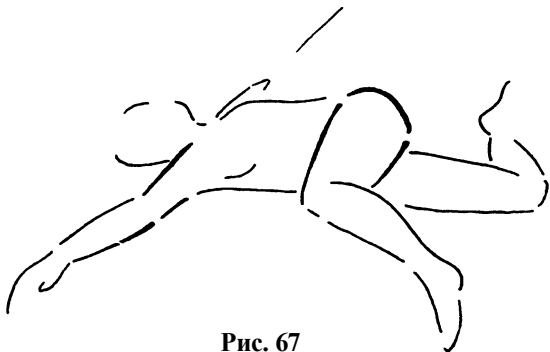


Рис. 67

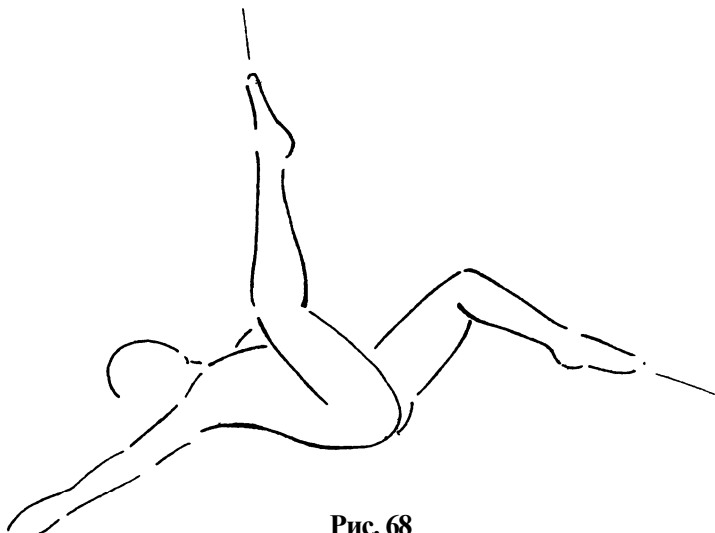


Рис. 68

- * Вдохните и верните левую ногу вверх над бедром. Подведите правое колено к левому так, чтобы бедра и позвоночник выпрямились.
- * Выдохните и отклоните левую ногу вниз и влево, чтобы бедро было направлено вдоль линии тела. Правую ногу отклоните влево (рис. 68), пока колено не будет смотреть в левую сторону.
- * Вдохните, выкрутите талию вправо и верните бедра вверх, чтобы оба колена оказались над телом.
- * Продолжайте ритмично выкручивать талию из стороны в сторону, не опуская ноги на пол. Начав с 10 повторений, через несколько месяцев постепенно доведите до 20.
- * Чтобы закончить, подтяните оба колена к груди и прижмите их к себе, растягивая поясничный отдел позвоночника и расслабляя живот.

Примечание

- * В течение всего упражнения следите за расслабленностью верхней части тела и посылайте энергию через туловище над полом. Расслабьте грудь и переднюю часть шеи, уберите напряжение в руках. Посылайте выдох над полом через руки и темя. Представьте, что позвоночник продолжается далеко в обе сто-

роны, не оканчиваясь копчиком и головой. Ноги и бедра должны просто вращаться вокруг позвоночника, который остается неподвижным.

***9. Выгалкивание таза вверх**

Упражнение развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, поясницы, позвоночника и ног.

Подготовка

* Сядьте на пол, на мат или полотенце, колени согнуты, ступни лежат на полу. Выдохните и, приподняв туловище над бедрами, наклоните голову к груди. Позвонок за позвонком опустите позвоночник на пол, пока не примете лежащее положение.

* Подышите и почувствуйте контакт позвоночника с полом. Руки свободно лежат вдоль тела. В течение всего упражнения держите плечи, грудь и шею расслабленными и предоставьте нижней части тела проделать всю работу.

* Вдохните и начинайте поднимать предплечья так, чтобы они образовали прямой угол с локтями, лежащими на полу.

Последовательность

* Выдохните и выгните таз к потолку. Вы почувствуете, как поясница вжимается в пол. Опираясь на ноги, поднимите бедра как можно выше к потолку, прогнув спину. Поднимая бедра вверх, опустите руки вниз и медленно надавливайте на пол ладонями, словно выжимая воздух из тела.

* Вдохните и снова выгните таз к потолку, согнув позвоночник, затем медленно опускайтесь, начиная с верхней части грудного отдела, расправляя позвонок за позвонком, пока вся спина не ляжет на пол. Опуская позвоночник, медленно поднимайте руки под прямым углом, словно втягивая в себя вдох этим движением. Наконец выпрямите таз, чтобы все тело приняло горизонтальное положение.

* Продолжайте поднимать и опускать позвоночник с помощью дыхания. Прделайте упражнение в общей сложности де-

сять раз. На последнем повторе задержите таз в поднятом положении на десять счетов, затем выдохните, изогните таз и медленно опустите спину на пол.

Примечание

* Это упражнение следует выполнять очень медленно, контролируя все движения. При каждом выдохе поднимайте таз чуть выше, не испытывая при этом дискомфорта. Предплечья все время делают движения противоположные движениям бедер и таза, отражая движение дыхания.

***10. Подъем таза**

Это укрепляющее упражнение для мышц живота также массирует бедра и поясницу. Не забудьте подстелить мат или полотенце, так как у вас могут заболеть позвонки, особенно если вы худощавы.

Подготовка

* Лягте на мат или полотенце, колени согнуты, ступни стоят на полу.

* Вдохните и выдохните, направив энергию дыхания вдоль позвоночника, и расслабьте мышцы спины. Спина должна полностью соприкасаться с полом.

* Положите руки вдоль тела, ладони на полу. Вдохните и подтяните оба колена к груди. Расслабьте бедренные суставы и начинайте.

Последовательность

* Выдохните и подтяните колени к носу, приподняв таз и поясницу над полом (рис. 69).

* Вдохните и осторожно опустите позвоночник обратно на пол, держа расслабленные и согнутые в коленях ноги над телом.

* Медленно поднимите и опустите таз десять раз. Вы заметите, что грудь, шея и руки стремятся проделать работу вместо мышц

живота, поэтому в течение всего упражнения следите, чтобы в груди и передней поверхности шеи не было напряжения.

* Чтобы закончить, оставьте расслабленные ноги над телом и расслабьте тазобедренные суставы и живот. Ощутите спиной полный контакт с полом и переходите ко второй части упражнения.

* Сохраняя естественное дыхание, опишите колени круг. Начинайте с положения «колени над грудью». Медленно отведите колени в сторону, затем вниз, не касаясь пола, затем вверх и в другую сторону и обратно к груди. Колени должны быть все время сомкнуты.

* Прodelайте четыре круга в одном направлении, затем измените направление и прodelайте еще четыре круга. Чем больше круги, тем больше нагрузка на мышцы живота, поэтому начинайте с небольших кругов. Почувствуйте, как пол массирует поясницу и бедра. В течение всего упражнения грудь, руки и шея должны оставаться расслабленными.

* Чтобы закончить, подтяните колени к груди, выдохните и расслабьте живот и позвоночник. Чтобы встать, перекатитесь на правый бок и поднимайтесь.



Рис. 69

*** 11. Поднимание ног «на ходу»**

Упражнение, укрепляющее тазобедренные суставы, ягодицы и заднюю поверхность бедер. Позиция «на ходу» также растягивает мышцы бедра.

Подготовка

* Сядьте на мат или полотенце, колени согнуты, ступни стоят на полу. Упритесь ладонями в пол по обе стороны от себя.

* Чтобы принять позицию «на ходу», наклоните оба колена влево. Теперь разделите колени. Правое отведите вправо, а левое вперед. Вытяните ступни, чтобы ноги образовали прямой угол. Расслабьте бедра и вытяните позвоночник. Расслабьте плечи и начинайте.

Последовательность

* Перенесите вес тела немного влево, опираясь на левую руку.

* Вдохните и слегка приподнимите правую ногу над полом., Поднимите и опустите ее раз десять, не дотрагиваясь до пола. Нога должна быть расслабленной. Представьте, что досылаете энергию через коленную чашечку в стену Этот образ поможет снять напряжение и избежать растяжения мышц бедра (рис. 70). Дышите естественно.

* Выдохните и опустите ногу на пол.

* Вдохните и повторите поднимание ноги десять раз, сохраняя естественное дыхание, затем выдохните и опустите ногу на пол.

* Теперь отведите правое колено как можно дальше назад, не испытывая при этом дискомфорта. Перенесите вес тела вперед, опираясь на руки перед собой.

* Вдохните и приподнимите правую ногу над полом. Поднимите и опустите ногу сзади десять раз, не касаясь пола. Старайтесь поддерживать образ энергии, направляемой через коленную



Рис. 70

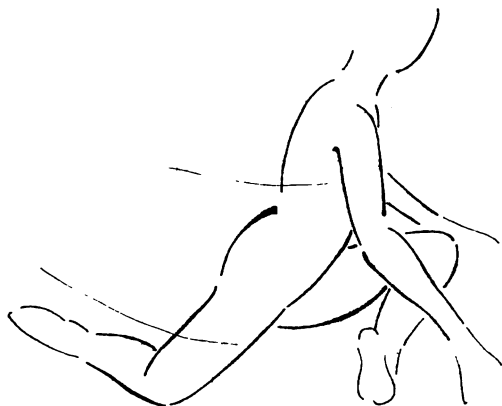


Рис.71

чашечку назад, и снимите напряжение в бедрах (рис. 71). Дышите естественно.

* Выдохните и опустите ногу на пол.

* Вдохните и повторите поднимание ноги десять раз, затем выдохните и опустите ногу на пол.

* Чтобы выйти из этого положения, соедините колени перед собой, затем сядьте прямо с согнутыми коленями и ступнями, стоящими на полу. Прижмите колени к груди и выдохните, выводя с дыханием напряжение из позвоночника и бедер.

* Растяните позвоночник, затем начинайте сначала, на этот раз опустите колени вправо. Отведите левое колено так, чтобы оно смотрело влево, а правое — вперед. Расслабьте бедра и плечи. Перенесите вес вправо, опираясь на правую руку, и начинайте поднимать левую ногу. Прodelайте десять подниманий сбоку, затем отведите ногу назад и прodelайте десять подниманий сзади.

* Выходите из упражнения, как описано выше, прижав колени к груди. Прежде, чем переходить к следующему упражнению, выдохните и снимите напряжение.

***12. Наклоны таза**

Это упражнение укрепляет тазобедренные суставы, ягодицы, переднюю и заднюю поверхности бедер.

Подготовка

* Встаньте на колени на мат или полотенце и сядьте на пятки. Позвоночник распрямлен, руки лежат на бедрах.

* Подышите, расслабляя плечи, шею и бедра. Постарайтесь расслабиться в этой позиции, но если ощущаете дискомфорт, начинайте упражнение, согнув колени под углом 45 градусов.

Последовательность

* На очень медленном, постепенном выдохе выгните таз, слегка согнув позвоночник. Держа таз выгнутым, как можно медленнее поднимитесь в стойку на коленях. Одновременно медленно поднимите обе руки перед собой на уровень плеч и, встав на колени, разведите их в стороны. Пошлите энергию через вытянутые руки и поднимайтесь с помощью этого образа. Разогните таз, так чтобы вы оказались на коленях с прямым позвоночником.

* Вдохните и расслабьтесь.

* На медленном выдохе измените последовательность движений. Выгните таз, слегка согнув позвоночник, и медленно опуститесь на пятки. Одновременно вынесите руки вперед, посылая через них энергию (рис. 72). Таз держите наклоненным, пока не сядете на пятки.

* Вдохните, распрямите позвоночник, опустите руки на бедра и расслабьтесь.

* Прodelайте движения вверх и вниз десять раз.



Рис. 72

Примечание

* Движение вверх должно напоминать раскрывающийся цветок, а движение вниз — закрывающийся. Постарайтесь, чтобы движения плавно переходили одно в другое. Стремитесь к координации движений с медленным дыханием.

Это упражнение хорошо выполнять перед Растягиванием бедер из Этапа 5 (стр. 161),

*** 13. Глютеус максимус**

Это специфическое упражнение для повышения тонуса ягодичных мышц Глютеус максимус, мышц бедра и укрепления поясницы. Некоторым такая позиция может показаться неудобной, поэтому лучше выполнять упражнение на мате или коврик. Если вам по-прежнему неудобно, используйте вместо этого упражнения Поднимание ног из стойки на четвереньках (стр. 136), которое разрабатывает те же группы мышц.

Подготовка

* Лягте лицом вниз на мат или полотенце. Положите согнутые руки под голову и обопритесь на них лбом или подбородком. Старайтесь, чтобы верхняя часть тела лежала комфортно и свободно. Поднимите обе ступни, согнув колени под прямым углом и раздвинув их как можно шире, не ощущая при этом дискомфорта. Ступни сведите вместе.

* Во время упражнения представляйте себе, что к пальцам ваших ног прикреплен трос. Если трос потянуть вверх, ноги и ступни поднимутся вверх. В течение всего упражнения следите за расслабленностью верхней части тела.

* Перед началом упражнения вдохните на четыре счета, вытягивая позвоночник и шею.

Последовательность

* Выдохните на четыре счета и поднимите пальцы ног к потолку. Пошлите энергию через ноги в космос. Ноги невысоко приподнимутся над полом. Представьте, что энергия протекает через тело, словно вода. Старайтесь не перенапрягать тело. Если это движение покажется вам трудным, используйте образ троса, тянущего ноги вверх за пальцы, пока не сможете контролировать работу всех мышечных групп. Позже для поднимания ног можно перейти к образу исходящего потока энергии.

* Вдохните и осторожно опустите ноги. Расслабьтесь. Вдыхая воздух и энергию, представьте, что втягиваете их в спину и в те мышцы, которые только что использовали, накачивая их и создавая внутри свободное пространство.

* Повторите движения вверх и вниз десять раз.

* Чтобы выйти из упражнения, перекатитесь на правый бок и свернитесь калачиком, согнув туловище вокруг колен. Медленно перекатитесь на спину, держа колени у груди. Прижмите колени к груди на мгновение, чтобы расслабить мышцы, задействованные в упражнении.

ЭТАП 5

РАСТЯГИВАНИЯ

1. Сгибания и растягивания на четвереньках

Это упражнение, при котором происходит очень щадящее растягивание позвоночника и расслабление всего тела, хорошо выполнять в конце ежедневных занятий.

Подготовка

* Встаньте на четвереньки на мат или полотенце. Ладони должны находиться точно под плечами, а колени — под бедрами. Не меняя положение спины, проведите руками по полу, выдвигая их вперед. Держите позвоночник прямым, шея и плечи — как естественное продолжение позвоночника.

Последовательность

* Вдохните и выгните середину спины как можно выше к потолку. При этом голова естественным образом склонится к груди. Оставив руки на месте, медленно сядьте на пятки. Руки вытянутся (рис. 73).

* Выдохните и расслабьтесь в этой позиции. Почувствуйте, как позвоночник растягивается, изгибаясь, расслабьте голову и шею, опустив лоб к полу. Почувствуйте, как вес тела

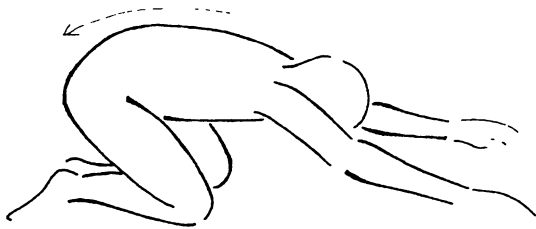


Рис. 73

давит на бедра. Расслабьте мышцы ног и дайте им опуститься под весом тела. Расслабьте щиколотки, ступни и плечевые суставы. Подышите немного в этой позиции, все больше расслабляясь с каждым выдохом.

* Сделайте длинный энергичный вдох, с помощью которого наполните тело и поднимите его вверх, выгибая середину спины к потолку, пока не вернетесь в позицию на четвереньках.

* Выдохните, послав энергию дыхания вдоль позвоночника, растягивая и распрямляя его. Вернитесь на исходную позицию и начинайте сначала.

* Прделайте всю последовательность три раза. Упражнение должно доставлять удовольствие и расслаблять.

2. Дыхание позвоночником

Это упражнение расслабляет тело, выравнивая позвонки и восстанавливая энергетическое равновесие перед возвращением, к обыденной жизни. Оно выполняется на полу со сдвинутыми подошвами ног. Если такая позиция кажется трудной или неудобной, упражнение можно делать сидя с перекрещенными ногами, сидя на пятках или, самое удобное, сидя на краешке стула и уперев ноги в пол перед собой.

Подготовка

* Сядьте на мат или полотенце, соединив подошвы ног на удобном расстоянии от тела, так чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Следите, чтобы позвоночник находился точно посередине между бедрами, а крестец не отклонял-

ся вперед или назад. По возможности постарайтесь принять такое положение, чтобы позвоночник был прямым и расслабленным одновременно. Легко положите ладони на колени или бедра и расслабьте руки и плечи.

* Свободно подышите некоторое время и представьте, что, вдыхая, втягиваете энергию из земли. Пусть она наполнит и приподнимет голову, шею и лицо и создаст ощущение свободного пространства внутри тела. При выдохе пусть энергия опускается обратно в землю, проходя через крестец.

* Почувствуйте, как протекающая энергия снимает напряжение. Пусть эти образы будут мягкими, словно прилив и отлив волны. Когда эти ощущения станут отчетливыми, увеличьте приток и отток энергии и координируйте с ним описанные ниже движения тела.

Последовательность

* На выдохе дайте голове склониться к груди, слегка выгните таз и наклоните назад нижний отдел позвоночника. Увеличьте этот наклон с помощью веса расслабленного тела. Расслабьте бедра. Сознательно пошлите энергию в землю и ощутите мгновенную опустошенность.

* Сделайте сильный глубокий вдох и дайте сильному потоку энергии приподнять позвоночник, начиная с крестца. Пусть энергия наполняет позвоночник, позвонок за позвонком, приподнимая верхнюю часть тела над бедрами, выпрямляя позвоночник, поднимая и расправляя грудь, наполняя шею и голову и высоко поднимая их, и затем вырывается через темя.

* Из этого приподнятого состояния незаметно переходите к выдоху, когда энергия начинает стекать через основание позвоночника в землю. В конце с силой пошлите энергию в землю и вновь согните позвоночник. Расслабьтесь.

* Прodelайте 10-12 вдохов и выдохов с помощью движений позвоночника.

Примечания

* Если этот цикл движений и дыхания для вас слишком быстр и вы не можете уследить за позвоночником, дополните его следующим образом: поднимитесь на вдохе, затем в приподнятом

положении выдохните и расслабьте плечи и снова вдохните, готовясь согнуть позвоночник. Выдохните и дайте энергии дыхания опуститься по позвоночнику в землю, согните позвоночник и наклоните таз. Теперь, в согнутом положении; вдохните, выдохните и начинайте все сначала.

3. Растягивание скрещенных ног

Щадящее растягивание талии, поясницы, ягодичных и бедренных мышц.

Подготовка

* Сядьте на мат или полотенце, скрестив ноги, руки расслаблены, ладони лежат на бедрах. Выпрямите позвоночник и подышите немного, вызывая в памяти образ Фонтана Энергии (см. стр. 20) и втягивая энергию из глубин земли через основание позвоночника. Дайте энергии наполнить и надуть тело, создав внутри свободное пространство. Представьте, что часть энергии, подобно воде или свету, струится вниз по лицу, плечам, груди и рукам и уходит обратно в землю.

* Заметьте, какая нога лежит сверху. Положите левую руку поперек бедра. Вдохните и поднимите правую руку в сторону и вверх, словно проводя дугу к дальней стене. Когда рука окажется рядом с ухом, снимите напряжение в поднятом плече и начинайте.

Последовательность

* На выдохе приподнимите туловище вверх, а затем наклонитесь влево. Талия должна быть вытянутой. Сделайте четыре-пять небольших рывков в сторону, при этом лицо и туловище развернуты вперед (рис. 74). Если вам необходима опора, положите левую руку на пол сбоку от себя.

* Вдохните и сделайте еще четыре-пять рывков, каждый раз наклоняясь чуть ниже.

* Выдохните и плавным движением медленно поверните лицо и тело к левому колену. Руку держите возле уха. Сделайте

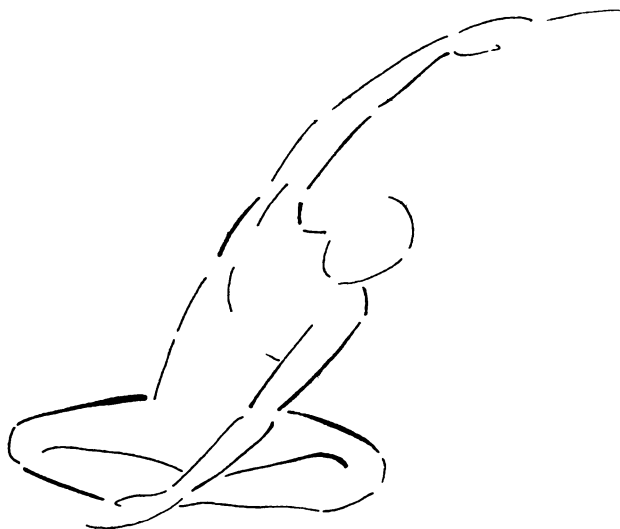


Рис. 74

четыре-пять небольших рывков к колену, вытягивая руку к углу комнаты. Растягивайте позвоночник и посылайте энергию через поднятую руку далеко от себя (рис. 75).

* Вдохните и повторите рывки, используя вдох для того, чтобы растянуть и надуть тело и увеличить потягивания.

* Выдохните и согните туловище к левому колену. Расслабьтесь.

* Вдохните, пусть воздух расправляет и наполняет энергией позвоночник, пока вы не вернетесь в исходное положение — спина прямая, голова и туловище развернуты вперед.

* Выдохните, расслабьте плечи и приготовьтесь начать все сначала в другую сторону.

* Повторите всю последовательность в другую сторону. Закончив, мягко поднимите колени, расправьте ноги и снова скрестите их, положив сверху другую ногу.

* Повторите все упражнение, сначала с левой, затем с правой рукой. Изменение положения ног изменяет растяжение бедренных мышц. Вы можете заметить, что один бок более напряжен, чем другой. Если это произошло, старайтесь делать более щадящие рывки.



Рис. 75

- * Чтобы выйти из упражнения, мягко распрямите ноги и, встряхивая, вытяните перед собой.

4. Верхнее дыхание

Мягкое расслабляющее упражнение, особенно полезное для верхней части спины и шеи.

Подготовка

- * Лягте на спину на мат или полотенце, руки лежат вдоль тела, колени согнуты, ступни стоят на полу. Поднимите руки, раскиньте их широко в стороны, не касаясь пола, и заведите за голову. Согните руки и подложите ладони под голову. В течение всего упражнения представляйте себе, что посылаете энергию перед собой через локтевые сгибы. Это поможет вам избежать напряжения.

Последовательность

- * Вдохните и согните верхнюю часть тела, оторвав ее от пола до середины спины или насколько сможете, не испытывая дискомфорта, но не отрывая поясницу от пола. Наклоните голову к коленям, потягиваясь вперед локтями.
- * Выдохните и чуть-чуть опустите верхнюю часть тела. Продолжайте тянуться вперед локтями. Представьте, что выдох расслабил мышцы спины.

* Вдохните и удерживайте тело на той же высоте. Вдыхая, раздвиньте легкие в стороны. Почувствуйте, как распрямляется грудная клетка и спина движется по полу, впуская воздух.

* Выдохните и еще чуть-чуть опуститесь, продолжая тянуться вперед локтями.

* Вдохните, раздвигая легкие в стороны и оставаясь на той же высоте.

* Медленно лягте на пол, опускаясь на один позвонок с каждым выдохом, пока голова не окажется на полу. Прodelайте все упражнение дважды.

Примечание

* Делая это упражнение, постарайтесь заметить те области, которые особенно напряжены и закрепошены. Заметив одеревенелость, сосредоточьтесь на этом месте свой Мысленный Взор, направляйте туда дыхание и старайтесь разогнать напряжение. Если какое-то место особенно напряжено, прогоняйте через нее дыхание во время двух или трех выдохов, пока не почувствуете облегчение, затем вновь сосредоточьтесь на позвоночнике. Можете попробовать Разблокирующее энергетическое упражнение (стр. 186) из Главы 3.

5. Выпрямление спины

Очень щадящее упражнение, разрабатывающее шею и позвоночник и исправляющее осанку.

Подготовка

* Сядьте на мат или полотенце, колени согнуты, ступни стоят на полу на удобном расстоянии от тела. Опираясь на руки, медленно опустите туловище на пол, растягивая позвоночник. Следите, чтобы шея была вытянутой, подбородок не втянут, челюсть расслаблена. Спина должна полностью опуститься на пол. Подышите некоторое время, предоставляя телу возможность обмякнуть под собственной тяжестью.

* Упражнение включает в себя три медленных движения руками, каждое из которых начинается и заканчивается в одном и

том же положении. Цель упражнения — сосредоточиться на ощущениях в мышцах и позвоночнике во время медленного движения по этим трем позициям. Поднимите руки к потолку, кончики пальцев направлены друг к другу и находятся на расстоянии 7-10 см. Ваши руки, грудь и ладони образуют вытянутый овал. Представьте, что в нем сосредоточены свет, энергия, воздух или просто цвет, и все это находится между вашими руками. Это исходная позиция.

Последовательность

* Первое движение вытягивает овал вверх. Держа пальцы на том же расстоянии друг от друга, медленно потянитесь вверх как можно выше. При этом пусть плечи и лопатки оторвутся от пола, оставив на полу только середину спины (рис. 76). Вытянув руки до максимума, начинайте очень медленно опускать руки и верхнюю часть спины на исходную позицию так, чтобы руки оказались над грудью. Контролируйте опускание рук и почувствуйте, как плечи и лопатки возвращаются на пол. Старайтесь не двигать плечами после того, как они опустятся на пол, оставив их там, куда они легли.

* Второе движение сплющивает овал. Помните об энергии, заключенной между руками. Держа кончики пальцев на том же расстоянии друг от друга, медленно опустите пальцы к середине груди. Дайте локтям согнуться и представьте, что какая-то сила растягивает их в стороны. Почувствуйте, как лопатки и мышцы спины растекаются по полу. Вдавите энергию в грудь, закончив это движение, когда пальцы окажутся непосредственно над серединой груди. Руки не должны касаться пола. Подышите некоторое время и почувствуйте, как грудная клетка при вдохе расширяется в стороны. Медленно поднимите руки в исходную позицию, при этом следите за движением плеч на полу. Старайтесь, чтобы в передней части шеи или в плечах, а также в ногах не возникало напряжения. Руки становятся очень тяжелыми. Отметьте про себя этот факт.

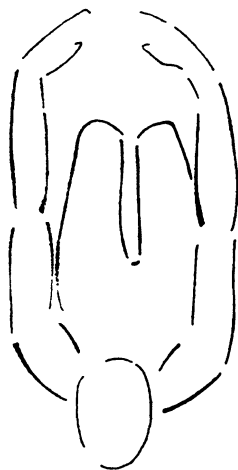


Рис. 76

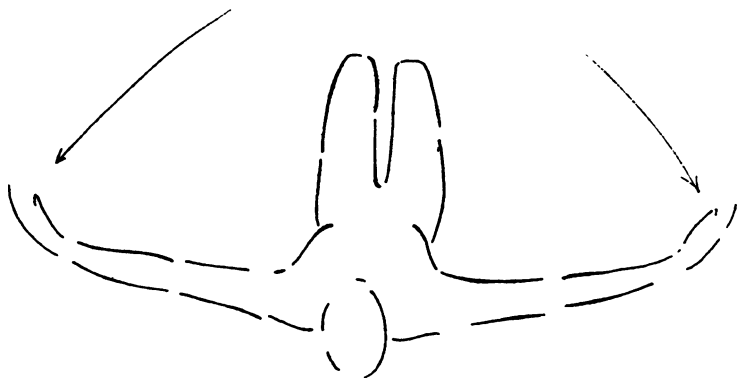


Рис. 77

* Третье движение раскрывает и высвобождает овал. Из исходной позиции очень медленно начинайте разводить кончики пальцев в стороны друг от друга, словно высвобождая ту субстанцию, которую держали в руках, и выпуская ее во вселенную. Контролируйте медленное движение рук, раскрывающихся и расходящихся в разные стороны, и посылайте энергию в стороны через руки. Когда руки окажутся на расстоянии 7-10 см от пола, зафиксируйте их в этой позиции и подышите. Как и прежде, следите за мышцами спины, находящимися в контакте с полом. Посылая энергию через руки, почувствуйте их тяжесть и покалывание (рис. 77). Медленно начинайте поднимать руки, снова сводя их вместе. Они будут налиты тяжестью. Представьте, что втягиваете в себя энергию из своего энергетического поля и медленно заключаете ее в овал, возвращаясь на исходную позицию. Когда руки вновь окажутся над грудью, вздохните свободно и расслабьтесь.

* Прodelайте сочетание этих трех движений три раза. В течение всего упражнения дышите свободно. Старайтесь соединить все движения вместе так, чтобы упражнение выполнялось без пауз.

6. Растягивание плеч по диагонали

Растягивающее упражнение для плечевых суставов и верхней части спины.

Подготовка

- * Лягте на спину на мат или полотенце, колени согнуты, ступни стоят на полу, руки свободно лежат вдоль тела.
- * Подышите некоторое время и сосредоточьтесь на вытягивании позвоночника и шеи. Почувствуйте спиной контакт с полом.

Последовательность

- * Вдохните и потянитесь по диагонали правой рукой к внешней стороне левого колена, приподнимая правое плечо и верхнюю часть спины как можно выше над полом.
- * Подержитесь за внешнюю часть левого колена. Выдохните и расслабьтесь, растягивая плечевой сустав.
- * Согните левую руку и ухватитесь ею за запястье правой. Отпустите колено и потяните левой рукой правую по диагонали в сторону от колена, растягивая правую руку и плечо. Одновременно медленно опускайте правое плечо на пол, при каждом выдохе опуская его чуть ниже.
- * Положите правую руку обратно на пол вдоль тела и начинайте движение в другую сторону, протягивая левую руку наискосок к внешней стороне правого колена и поднимая левое плечо и верхнюю часть спины над полом. Продолжайте, как описано выше.
- * Прodelайте все упражнение дважды в каждую сторону.

7. Растягивание бедер

Упражнение поочередно растягивает и укрепляет двуглавые мышцы бедер и ягодиц.

Подготовка

- * Лягте на мат или полотенце, колени согнуты, ступни стоят на полу, руки свободно вытянуты вдоль тела. Спина полностью соприкасается с полом.
- * Поднимите правое колено к груди, а правую щиколотку положите на левое бедро так, чтобы правое колено свободно отки-

нулось в сторону на удобное расстояние. Вдохните и поднимите голову и верхнюю часть тела над полом так, чтобы руки смогли обхватить левое бедро. Для этого вам придется пропустить правую руку между ногами.

Последовательность

* С помощью очень длинного сильного выдоха мягко подтяните левое бедро к груди, оставив правую ногу на месте и опустив плечи и голову обратно на пол. Вы почувствуете растяжение в мышцах правого бедра и ягодиц. С помощью выдоха разгоните напряжение (рис. 78).

* Вдохните и расслабьтесь. Перестаньте тянуть руками бедро, но оставьте их на месте.

* С помощью длинного сильного выдоха нажмите правой ногой на левое бедро в сторону от тела. Продолжайте держаться руками за бедро. Это изометрический момент, и движение получится очень небольшим. Дайте голове и плечам слегка оторваться от пола, вытягивая их. Обхват руками и противоположное усилие правой ноги укрепляет мышцы правого бедра (рис. 79).

* Вдохните, перестаньте тянуть и расслабьтесь.

* С помощью выдоха мягко подтяните левую ногу к груди, как описано выше. Продолжайте чередовать подтягивание ноги к себе и противоположный нажим ногой, проделав каждое движение в общей сложности четыре раза.

* Медленно отпустите левую ногу и поставьте ступню на пол, затем и правую ногу поставьте рядом.

* Повторите упражнение с другой ногой. Начинайте с подтягивания колена к груди. Положите левую щиколотку на правое

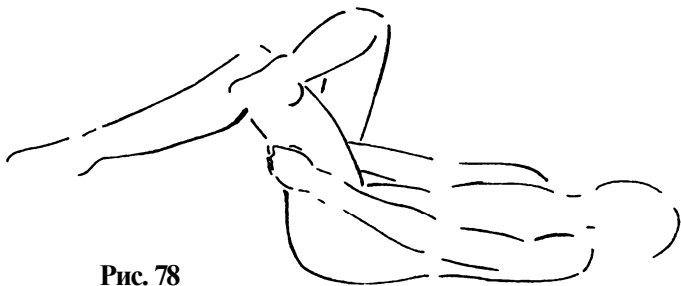


Рис. 78

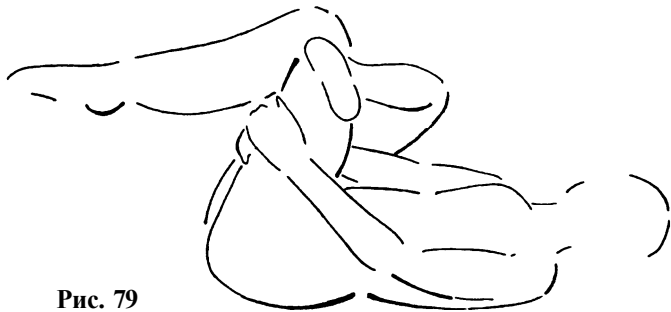


Рис. 79

бедро. Пусть колено откинется в сторону, расслабьте ногу. Вдохните и обхватите руками правое бедро, пропустив левую руку между ногами и слегка приподняв голову и плечи над полом. Продолжайте упражнение, как описано выше, мягко притягивая правую ногу к себе на выдохе, затем расслабляясь на вдохе. На следующем выдохе нажимайте левой ногой на правое бедро. Вдохните, перестаньте нажимать и расслабьтесь. И так четыре раза.

8. Растягивание бедер

Это упражнение растягивает четырехглавые мышцы бедер.

Подготовка

* Встаньте на колени на мат или полотенце и сядьте на пятки. Подышите некоторое время, выпрямляя позвоночник. Опустите плечи, руки пусть свободно висят вдоль тела.

* Положите ладони на пол позади себя и сделайте ими пару «шагов», откидываясь назад. Обопритесь на руки. Удостоверьтесь, что голова не запрокидывается назад, а находится на одной линии с туловищем.

Последовательность

* Выдохните, слегка приподнимите ягодицы над пятками и приподнимите таз, выгибая его вверх на десять счетов (рис. 80).

* Вдохните и медленно опустите ягодицы на пятки.

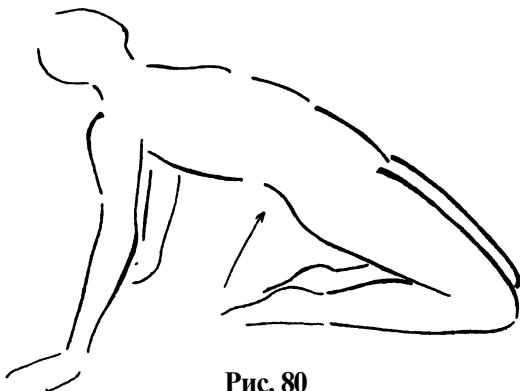


Рис. 80

- * Повторите выгибание таза еще раз и снова опуститесь на пятки.
- * Теперь выдохните и приподнимитесь над пятками. На этот раз поднимайте вверх на четыре-пять счетов только одно бедро, затем другое. Почувствуйте, как растягивается передняя поверхность бедер.
- * Вдохните и повторите на четыре-пять счетов подъем одного, затем другого бедра.
- * Дышите естественно и медленно опуститесь на пятки. Сделайте руками два «шага» к себе и выпрямитесь. Мощным выдохом снимите напряжение в ногах и плечах.
- * Прodelайте всю последовательность дважды.

***9. Волнообразное растягивание**

Это одно из моих любимых упражнений для растягивания всего тела, которое очень приятно делать. Оно немного напоминает потягивания кошки. Растягивание происходит в виде непрерывной волны, но координация движений может у вас выработаться не сразу.

Подготовка

- * Опуститесь на колени на мат или полотенце и сядьте на пятки. Не волнуйтесь, если такое положение покажется немного неудобным, поскольку вам не придется оставаться в нем долго.

* Положите руки на бедра. Дышите свободно, вытяните туловище и опустите плечи. По возможности расслабьте мышцы бедер и лодыжки. Пусть ноги просто сгибаются под действием веса тела.

Последовательность

* Выдохните и начинайте волну, склонив голову к груди. Продолжайте сгибать позвоночник к коленям, потянитесь и положите руки перед на пол перед «собой». Теперь продвиньтесь вперед, перенося вес на руки. Согните руки и опустите грудь как можно ниже к полу. Вы почувствуете, как ягодицы поднимаются вверх (рис. 81).

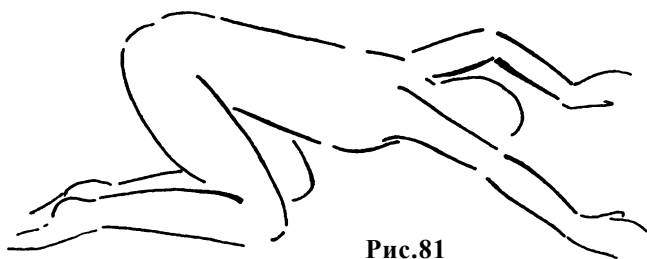


Рис.81

* На вдохе продолжайте продвигаться дальше, грудью вперед. Медленно протолкните тело между руками и выпрямите их. Ноги при этом выпрямятся автоматически. Продвигаясь между руками, расправьте грудь вверх. Животом и ногами коснитесь пола (рис. 82). Слегка запрокиньте голову назад как естественное продолжение позвоночника и расправленной груди. Это окончание первой части волны (рис. 83).

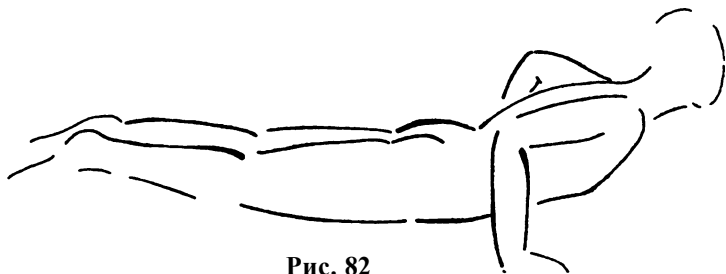


Рис. 82

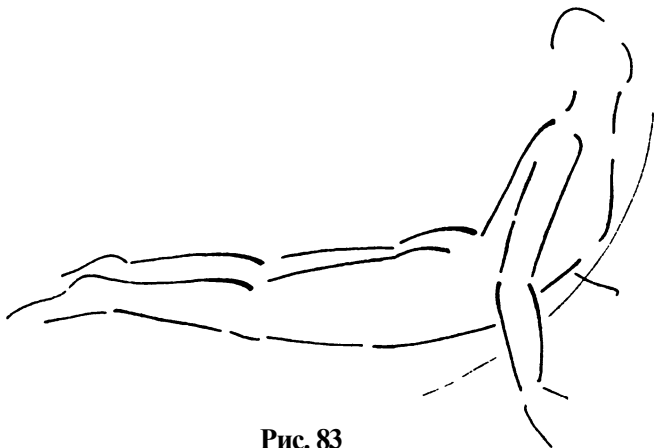


Рис. 83

* Выдохните и измените направление волны в обратную сторону. Теперь первыми двигаются бедра. Почувствуйте, как они тянут за собой все тело назад. Пусть грудь остается приподнятой как можно дольше, затем согните руки и проведите грудью над полом, не касаясь его.

* Начинайте вдох, когда почувствуете, что вес тела переходит на колени. По мере того как бедра тянут вас назад в исходное положение на коленях, удерживайте грудь как можно ближе к полу, а затем как можно ближе к коленям. Усевшись на пятки, дайте вдоху наполнить энергией и расправить позвоночник, позвонок за позвонком, так чтобы голова выпрямилась последней. Опустите руки вдоль тела.

* Выдохните, опуская плечи и расслабляя мышцы бедра под действием веса тела. Прежде чем начинать всю последовательность сначала, удостоверьтесь, что позвоночник вытянут над полом.

* Прodelайте не меньше трех полных волн или столько, сколько вам захочется.

Примечание

* Освоившись со схемой упражнения и движениями разных частей тела, постарайтесь сосредоточиться на непрерывности волнообразного движения. Представьте, что вы слились с волнами прибоя. Вода протекает через тело и несет вас к берегу. Так

же, как и при Волнообразном дыхании (см. стр. 23), постарайтесь сделать движения непрерывными, как часть естественного течения воды. Даже паузы для вдохов и выдохов между волнами могут стать плавной частью волны.

***10. Растягивание позвоночника в кувырке**

Это мощное упражнение для растягивания позвоночника с использованием дыхания. Существует много вариантов этого растягивания, но данная версия является базовой. К упражнению нужно подходить осторожно. Освоившись с ним, поэкспериментируйте и найдите наилучший вариант для вашего позвоночника. Если у вас проблемы с позвоночником, упражнение не следует делать вообще. Из соображений безопасности лучше снять закладки, бусы и распустить конский хвост или пучок, поскольку они могут вызвать ощущение дискомфорта. Вам непременно потребуется мат или полотенце.

Подготовка

* Сядьте на мат или полотенце, колени согнуты, ступни параллельны и лежат на полу. Откиньте туловище назад, позвонок за позвонком, пока не ляжете на спину. Руки положите вдоль тела.

Последовательность

* На вдохе поднимите согнутые ноги над головой. Если вам это трудно, упритесь руками в поясницу. Колени окажутся надо лбом или, если вы достаточно гибки, по обе стороны головы возле ушей. Вздохните несколько раз, увеличивая растягивание с каждым вдохом.

* Теперь продвигайтесь вниз по позвоночнику, позвонок за позвонком, расслабляя его с помощью дыхания следующим образом. Вдохните и наполните позвоночник энергией дыхания, затем, выдыхая, дайте позвоночнику и ногам опуститься на один позвонок. Почувствуйте, как вес тела распространяется на этот позвонок, дайте позвонку расслабиться и расправиться. Ноги ос-

тавьте естественно согнутыми и старайтесь держать их как можно ближе к груди. Вашей задачей является поддержание равновесия. Расслабленный вес тела поможет справиться с этим в данном положении. Если этого недостаточно, положите руки на щиколотки и используйте их дополнительный вес. Если и это трудно, упритесь руками в поясницу.

* Зафиксируйте это положение. Вдохните, дайте энергии дыхания «надуть» позвоночник и распределиться по мышцам спины, создавая свободное пространство в мышцах и позвонках.

* С силой выдохните и опуститесь еще на один позвонок. Пошлите энергию выдоха вместе с напряжением и токсинами через позвоночник и ноги (рис. 84).

* Продолжайте в том же духе, при каждом вдохе раскрывая один позвонок, пока не дойдете до поясницы. Опустите ноги и поставьте их на пол. Расслабьтесь.

* Вполне достаточно выполнить это упражнение один раз, хотя, если вы проделаете его дважды, мышцы спины станут значительно мягче и позвоночник раскроется лучше.

* Чтобы выйти из растягивания, перекатитесь на правый бок и свернитесь клубком. Не разгибая спины, перекатитесь на колени. Медленно расправьте позвоночник на вдохе и вставайте.

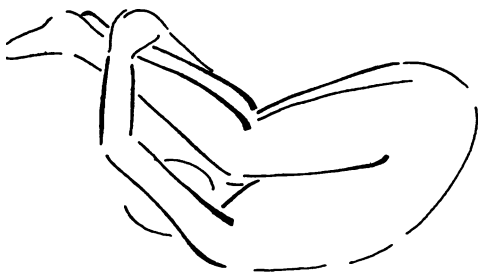


Рис. 84

Примечания

* Если вы ощущаете в какой-либо части спины тупую боль или закрепощение, слегка измените упражнение. Задержитесь на позвонке, соответствующем этому месту, на два или три вдоха, пока не почувствуете, что мышцы раскрылись и очистились, затем продолжайте опускать позвоночник. Если вся спина очень напряжена, постарайтесь «прокатить» весь позвоночник за один долгий выдох. Не останавливайтесь на

одном позвонке, а массируйте их все одним «перекатывающимся» движением. Затем поставьте ноги на пол. Закидывайте ноги к голове на вдохе и «раскатывайте» позвоночник в течение одного долгого выдоха. Ноги до последнего момента держите как можно ближе к груди.

* Если это упражнение вызывает чувство дискомфорта, используйте для расслабления позвоночника упражнения Верхнее дыхание (стр. 155) или Выпрямление спины (стр. 156). В дополнение, используйте Наклон вниз (стр. 47) из этапа 1. Через несколько месяцев вернитесь к этому упражнению опять.

*** 11. Спиральные растягивания**

Сильное растягивание для позвоночника, плеч и бедер. Не выполняйте это упражнение, если у вас какие-либо проблемы с позвоночником. Вместо него делайте одно из более щадящих растягиваний, таких как Сгибание и растягивание на четвереньках (стр. 150).

Подготовка

* Лягте на спину на мат или полотенце, ноги вытянуты, позвоночник и шея распрямлены. Раскиньте руки на уровне плеч.

* Подышите некоторое время, втягивая энергию дыхания через пять точек — руки, ноги и голову. Мощно выбросите энергию через пять точек, растягивая конечности и расслабляя мышцы.

Последовательность

* Согните правое колено и подтяните его к груди. Отведите колено влево, дав телу возможность слегка перекатиться влево и оторвав от пола поясницу. Постарайтесь перекатиться как можно дальше, не отрывая рук от пола. Позвоночник изогнется спиралью от бедер до плеч, но голова и шея должны оставаться на месте. Если вы недостаточно гибки, чтобы опустить колено на пол, держите его на весу, так чтобы голень и ступня расслабленно свисали от колена (рис. 85).

* С медленным мощным выдохом пошлите энергию через раскинутые руки. Одновременно пошлите энергию дыхания че-

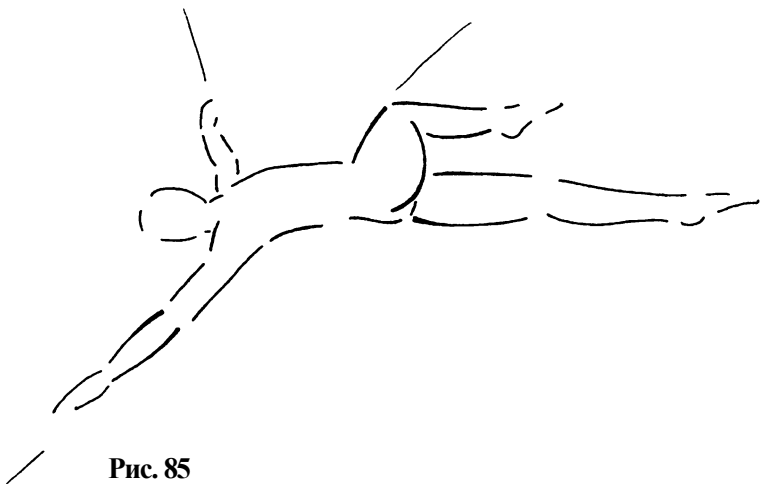


Рис. 85

рез правую ногу, чтобы она расслабилась и под действием собственного веса опустилась ниже к полу. Пошлите энергию влево через согнутое колено. Вы должны почувствовать непрерывный спиралеобразный поток энергии, проходящий через тело от правой руки к правому колену

* Вдохните и наполните энергией дыхания позвоночник, оставляя ногу на месте, затем выдохните и снова расслабьте ногу, увеличивая растягивание. Пошлите выдох влево через правое колено, одновременно вытягивая правую руку. Прделайте это в общей сложности четыре раза.

* Чтобы выйти из этой позиции, медленно поднимите правое колено и распрямите позвоночник. Выпрямив позвоночник, поставьте правую ступню на пол и отведите ее вниз рядом с левой. Подышите некоторое время, втягивая и выпуская энергию дыхания через пять точек, растягивая позвоночник и конечности.

* Повторите растягивание левой ногой. Начините со сгибания левого колена и подтягивания его к груди. Наклоните ногу вправо, скручивая позвоночник спиралью. Держите раскинутые руки и плечи на полу. Выдыхая, с силой пошлите энергию дыхания через левую руку, расслабьте левое бедро и дайте ноге опуститься к полу под действием собственного веса. Почувствуйте непрерывную спиралеобразную волну энергии, проходящую че-

рез тело от левой руки к колену и дальше в пространство. Продолжайте упражнение, как описано выше.

Примечание

* При растягивании сосредоточьтесь на образе энергии и направлении дыхания. Почувствуйте, как вдох создает свободное пространство в мышцах спины, плеч и бедер, втягивая за собой живительную энергию и свет. Мощно выдохните и выпустите всю использованную энергию и токсины через пять точек тела.

***12. Диагональное растягивание**

Энергичное растягивание, охватывающее все тело.

Подготовка

* Встаньте в центре комнаты расставив ноги. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Подышите некоторое время и почувствуйте, как расправляется тело. Представьте, что посылаете энергию через пять точек. Вдохните и начинайте.

Последовательность

* Выдохните и низко согните правое колено. Удерживая плечи и руки в том же положении, перекрутите талию так, чтобы левая рука оказалась впереди, правая позади, а плечи развернулись вправо. Теперь наклонитесь вперед к правому колену и коснитесь левой рукой правой ступни. Правая рука должна быть направлена прямо вверх. Голова естественным образом повернется вправо. Если сможете, для увеличения растягивания поверните голову и посмотрите на правую руку (рис. 86).

* Вдохните, выпрямите туловище и ноги и встаньте прямо. Руки по-прежнему разведены в стороны.

* Выдохните и низко согните левую ногу. Перекрутите талию так, чтобы правая рука оказалась впереди, левая позади, а плечи и голова повернулись влево. Теперь наклонитесь вперед и коснитесь левой ступни правой рукой, подняв левую руку вертикаль-

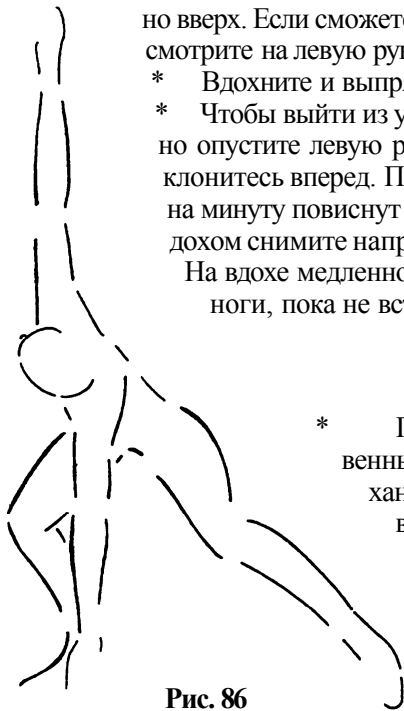


Рис. 86

но вверх. Если сможете, поверните голову вверх и посмотрите на левую руку.

* Вдохните и выпрямите туловище и ноги.

* Чтобы выйти из упражнения, согните и медленно опустите левую руку, согните оба колена и наклонитесь вперед. Пусть плечи, руки, шея и голова на минуту повиснут между ногами. С мощным выдохом снимите напряжение. Дышите естественно. На вдохе медленно распрямляйте позвоночник и ноги, пока не встанете прямо.

Примечание

- * Постарайтесь выработать собственный ритм, координирующий дыхание с движениями. Движение на выдохе должно ощущаться как ныряние, когда вы упираетесь в пол ногами и опускаете руку к полу. Начинайте неторопливо и размеренно. Если впоследствии решите ускорить ритм, не делайте движения слишком широкими, контролируйте их.

Чем быстрее ритм, тем больше усилий требуется для контроля движений.

***13. Растягивания со стулом**

Интенсивное растягивание для мышц ног, бедер и туловища. Вам потребуется стул. Чем он выше, тем интенсивнее растягивание.

Подготовка

- * Встаньте перед стулом лицом к сиденью. Разведите руки в стороны ниже уровня плеч и пошлите энергию в стены комнаты. Поднимите правую ногу, выпрямите ее и положите ступню на сиденье. Удостоверьтесь в том, что опорная нога находится

прямо под вами. Если это не совсем так, отрегулируйте расстояние между собой и стулом. Расслабьте поднятую ногу и представьте, что она очень длинная.

Последовательность

* Выдохните и согните левую ногу. При этом ступня должна оставаться расслабленной, а позвоночник прямым. На протяжении всей первой части упражнения поднятая нога остается прямой.

* Вдохните и с помощью энергии вдоха выпрямите левую ногу и вытяните позвоночник.

* Повторите еще раз сгибание и выпрямление ноги.

* Теперь выдохните, согните левую ногу, как прежде, и потянитесь руками и туловищем над поднятой ногой к спинке стула. Если сможете, ухватитесь за спинку стула, не сгибая правой ноги.

* Вдохните и, не меняя положения спины, выпрямите левую ногу. Одновременно с помощью вдоха вытяните позвоночник и поднятую ногу (рис. 87).

* Еще раз повторите сгибание и выпрямление ноги, не меняя положения туловища.

* Теперь вдохните и согните правую ногу, поставив подошву стопы на стул, так чтобы она могла принять на себя часть вашего веса. Опорная нога остается прямой. Оперевшись на спинку стула, осторожно подтяните бедра и тело к стулу. Вы почувствуете растяжение в четырехглавой мышце левого бедра, в икроножной мышце, большеберцовой, а также в правом бедренном суставе.

* Выдохните и медленно выпрямите правую ногу. Оставив ладони на спинке стула, растяните позвоночник, руки и плечи.

* Повторите сгибание и выпрямление правой ноги еще раз.

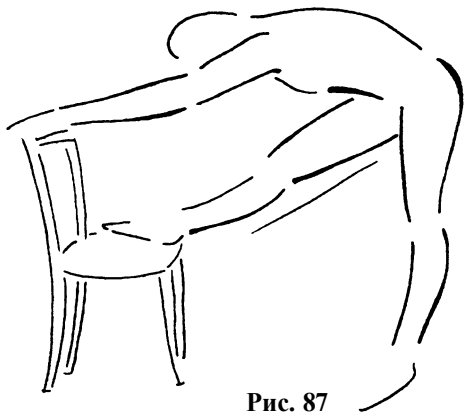


Рис. 87

- * Чтобы выйти из растягивания, слегка согните правую ногу, выгните позвоночник, поднимите ногу со стула и опустите ее на пол.
- * Теперь проделайте упражнение сначала, положив левую ногу на стул.
- * Прделайте все упражнение четыре раза, чередуя ноги.

Примечания

- * Упражнение осуществляется по схеме «шесть сгибаний и выпрямлений»: в двух первых задействована только опорная нога, в двух последующих опорная нога и туловище, в двух последних задействована еще и поднятая нога.
- * Если у вас достаточно высокий рост, то, освоившись с упражнением, вы можете захотеть положить ногу на что-нибудь более высокое, например комод или подоконник. Во мне почти шесть футов, и я свободно кладу ногу на подоконник. Главное, чтобы поднятая нога не оказывалась выше уровня бедра. На максимальной высоте поднятая нога образует прямой угол с опорной. Следите, чтобы выбранный вами опорный предмет не упал и не сломался под тяжестью ноги и давлением растягивания.

В заключение... Волнообразное дыхание

Это расслабляющее упражнение из Фонтана Энергии (стр. 20) может служить прекрасным завершением ваших повседневных занятий.

Подготовка

- * Встаньте прямо, ступни параллельно на ширине бедер, руки висят вдоль тела.

Последовательность

- * Вдыхая, согните колени как можно глубже, не отрывая пяток от пола. Одновременно поднимите руки перед собой. Пред-

ставьте, что руки покоятся на поверхности воды, поддерживаемые снизу без усилий с вашей стороны (рис. 88).

* На выдохе опустите руки, нажимая ладонями на воображаемую воду, одновременно выпрямляя ноги. Почувствуйте легкое сопротивление «воды» (рис. 89).

* Продолжайте описанное выше движение. Постарайтесь найти естественный ритм, сочетающий дыхание с движением так, чтобы движение рук соответствовало движению дыхания. Сосредоточьтесь на волнообразном характере движения. У волны нет верха или низа, только непрерывное движение. Дыхание свободное, легкое, не мощное.

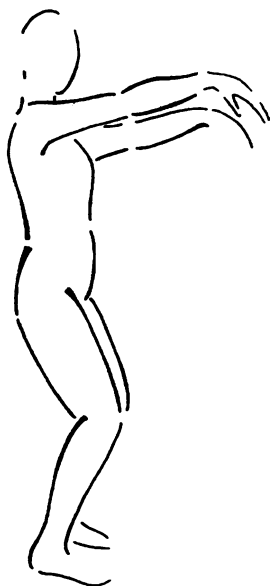


Рис. 89



Рис. 88

Поворотный момент волны — «отлив» — должен быть почти незаметным. Дыхание происходит таким же образом, то есть без подъемов и спадов, одной непрерывной волной.

* Почувствовав, что достаточно сосредоточились, замрите после очередного выдоха. Поймите неподвижно и воспользуйтесь возможностью поблагодарить тело за хорошую службу.

ВАРИАНТЫ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Следующие варианты предназначены для того, чтобы помочь вам на начальном этапе в выборе упражнений. Каждый из них рассчитан на 20-30-минутное занятие. Через некоторое время вы можете сами добавлять или пропускать упражнения в соответствии с индивидуальными предпочтениями. Не забывайте в начале занятия делать одно-два упражнения из Фонтана Энергии.

Сбалансированный повседневный энергетический комплекс

Для занятия, охватывающего все этапы

	Этап
Потягивание вверх	1
Лыжные раскачивания	1
Рывки сидя	1
Концентрические круги	2
Сжимание рук	2
Сжимание и раскрытие в стиле фламенко	2
Скольжение	3

Нажим на ножки стула боковой и внутренней поверхностью бедра	3
Боковое растягивание в положении сидя	3
Вращения	4
Сгибания вверх	4
Растягивания бедер	5
Диагональное растягивание	5

Высокоэнергетический комплекс

Для дней, когда вы чувствуете особый прилив энергии

	Этап
Лыжные раскачивания	1
Спиральные повороты	1
Сгруппироваться и раскрыться	1
Втягивание энергии	1
Боковое растягивание	2
Растягивание полотенца	2
Отталкивания	3
Восьмерка	3
Ходьба с подниманием коленей	3
Поднимание ног из стойки на четвереньках	4
Качание с помощью собственного веса или скручивания	4
Волнообразное растягивание	5
Диагональное растягивание	5

Вариант, повышающий жизненный тонус

Повышает тонус в те дни, когда вы испытываете вялость

	Этап
Потягивание вверх	1
Наклоны	1
Боковое растягивание	2
Растягивание плеч с помощью стула	2
Сгибания и растягивания	3

Боковое растягивание в положении сидя	3
Поднимание ног из стойки на четвереньках	4
Выталкивание таза вверх	4
Растягивание передней поверхности бедра	5
Волнообразное растягивание	5
Растягивание позвоночника в кувырке	5

Расслабляющий вариант

Снимает напряжение, способствует пищеварению и сну

	Этап
Раскачивания, приседания и перенос веса	1
Наклоны	1
Рывки сидя	1
Высвобождение токсинов	2
Вращение кистями рук и руками	2
Приподнимание на пятках или Передняя поверхность бедра	3
Вращение ногами	4
Дыхание позвоночником	5
Выпрямление спины	5
Волнообразное дыхание	Глава 1

Оптимальная поддержка

Эти упражнения я наиболее часто использую для 20-30-минутных занятий

	Этап
Раскачивания, приседания и перенос веса	1
Потягивания вверх	1
Наклоны	1
Спиральные повороты	1
Втягивание энергии	1
Высвобождение токсинов	2
Боковое растягивание	2

Концентрические круги или Сжатие рук	2
Укрепление ступней	3
Скольжение	3
Передняя поверхность бедра	3
Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедра	3
Боковое растягивание в положении сидя	3
Спиральные скольжения	4
Вращения или Скручивания	4
Растягивание скрещенных ног	5
Растягивание позвоночника в кувырке	5

Источник Энергии в офисе

Многие из Повседневных Энергетических Упражнений можно делать во время перерыва на работе или даже сидя за столом. Если чувствуете усталость или вялость, пятиминутное занятие значительно освежит вас. Чтобы делать упражнения за столом, сядьте на стуле, распрямив позвоночник и приподняв его над бедрами. Расслабьте грудь, плечи и руки, подышите немного, расправляя грудную клетку. Ступни поставьте на пол, по возможности сняв обувь, так чтобы подошвы ощущали поверхность пола.

Проделайте подготовительное упражнение Фонтана Энергии (стр. 20), чтобы взбодриться. Его можно делать сидя, в любое время, не привлекая к себе внимания. Вдыхая, представляйте, что втягиваете в себя энергию через основание позвоночника. Представьте сильную энергетическую связь позвоночника с землей. Как и в исходном варианте упражнения, пусть энергия протекает через тело, создавая свободное пространство в мышцах и суставах. Пусть часть энергии поднимется по задней поверхности шеи, покружится в голове и стечет вниз по телу, выйдя через темя. Пусть она струится вниз, расслабляя лицо, плечи, грудь и руки и, наконец, возвращается в землю. Посылайте ее непосредственно в землю через основание позвоночника и через ноги.

Следующие упражнения не требуют много пространства и специальной подготовки. Выберите из них несколько, в зависимости от времени, которым располагаете.

	Этап
Раскачивания, приседания и перенос веса	1
Наклоны	1
Высвобождение токсинов (можно делать сидя)	2
Боковое растягивание	2
Сжимание локтей (можно делать сидя)	2
Растягивание плеч с помощью стула	2
Укрепление ступней (можно делать сидя)	3
Отгалкивания	3
Приподнимание на пятках (с использованием спинки стула)	3
Передняя поверхность бедра (с использованием спинки стула)	3
Нажим на ножки стула. Внутренняя поверхность бедра (можно делать сидя. *См. ниже)	3
Вращение	4
Сгибания вверх	4
Сгибания и растягивания на четвереньках	5
Дыхание позвоночником (можно делать сидя)	5
Растягивание скрещенных ног	5
Фонтан Энергии (можно делать сидя)	Глава 1

* Для того чтобы выполнить сидя упражнение «Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедер», сожмите одну руку в кулак и зажмите его коленями. Далее следуйте инструкциям исходного упражнения (стр. 109), нажимая коленями на кулак при выдохе и расслабляясь при вдохе.

Источник Энергии во время путешествий

Во время путешествий вы можете оказаться в течение долгого времени в ограниченном пространстве, например, в самолете, поезде, зале ожидания. В такой ситуации вы можете применять все сидячие упражнения, пригодные для офиса. Простые вращения руками и ногами также помогут немного оживить тело. Путешествия, особенно за границу, могут быть связаны с частой сменой образа питания, часового пояса, режима сна, со стрессами, вызванными стремлением приноровиться к непривычному

климату или языку. Не следует отказываться от своих привычек и уделять себе меньше времени только потому, что вы оказались в новой среде. Ваше тело будет стремиться вернуться к нормальному функционированию и избавиться от дополнительных токсинов. За основу нужно взять правило «понемногу, но часто». Даже пятиминутное растягивание в день будет предпочтительнее полного отказа от упражнений на одну-две недели. Хотя во многих отелях комнаты тесноваты, можно выбрать достаточно Повседневных Энергетических Упражнений, не требующих большого пространства. Выключите неоновые лампы и постарайтесь по возможности оставить естественное освещение и некondиционированный воздух. Положите на пол полотенце. Оно очертит вам пространство для упражнений и поможет сосредоточиться. Оно также отгородит вас от нейлонового ковра или яркого рисунка на полу. Если в комнате есть что-то приятное для глаз, или вы привезли нечто подобное с собой, поставьте на виду. Если нет, постарайтесь поставить рядом стакан с минеральной водой. Пейте ее между упражнениями или после.

Если у вас ограничено время, можете воспользоваться некоторыми хитростями. Потягивание вверх (стр. 44) можно делать в душе или во время одевания; Растягивание полотенца (стр. 86) — когда вытираетесь; Укрепление ступней (стр. 91) и Приподнимание на пятках (стр. 96) — возле бассейна; Сгибания вверх (стр. 130) можно делать в ванне, а Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедра (стр. 108) можно выполнять, нажимая на стенки ванной.

Если обстоятельства все же не дали вам возможности следовать привычке делать упражнения, приготовьтесь к тому, что через пару дней отсутствие тренировки, возможно совмещенное с алкоголем, дополнительными стрессами и неправильным режимом питания, сделает мышцы неподатливыми и переполненными токсинами. Пейте больше воды и сосредоточьтесь на общеочистительных, дыхательных и растягивающих упражнениях. Попробуйте предлагаемый ниже «Реабилитационный вариант». Не торопитесь, пропускайте энергию через участки застоя. Обычно для того, чтобы вернуться в привычную физическую форму, требуется примерно столько же дней, сколько вы пренебрегали упражнениями, хотя уже в первый день вы почувствуете заметное улучшение состояния.

Следующие упражнения можно делать в ограниченном пространстве, например в купе поезда или комнате отеля.

	Этап
Раскачивания, приседания и перенос веса	1
Потягивания вверх	1
Наклоны	1
Сгибание коленей	1
Высвобождение токсинов (можно делать сидя)	2
Боковое растягивание	2
Сжатие локтей	2
Сжатие рук	2
Растягивание полотенца (в комнате отеля)	2
Укрепление ступней	3
Приподнимание на пятках	3
Нажим на ножки стула. Боковая поверхность бедра (в комнате отеля)	3
Нажим на ножки стула. Внутренняя поверхность бедра (в комнате отеля / можно делать сидя)	3
Выталкивание таза вверх (в комнате отеля)	4
Подъем таза (в комнате отеля)	4
Дыхание позвоночником (можно делать сидя)	5

ГЛАВА 3

ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняя упражнения Фонтана Энергии и Повседневной Энергетической Программы, вы начнете чувствовать, как сочетание образов и дыхания влияет на ваше общее самочувствие. Через несколько недель вы сможете заметить, что научились расслабляться, выработали более позитивное отношение к жизни и стали «легче на подъем». Источник Энергии влияет на тело на глубинном уровне, не только наращивая мышцы и тонизируя их, но также прочищая и изменяя долговременные энергетические схемы. Он создает глубокую релаксацию и учит по-новому двигаться и осознавать энергию, преобразующую ваше тело.

Работая с тремя ключевыми элементами Источника Энергии — Намерением, Дыханием и Вслушиванием в собственное тело — вы сможете применять их в повседневной жизни для предотвращения или смягчения воздействия многих проблем, связанных с ежедневными стрессами. В этой главе приводятся несколько простых методик, которые требуют пяти-десятиминутных занятий в перерыве между работой. Эти методики используют образы и идеи, с которыми вы уже встречались в этой книге, и применяют их при определенных симптомах. Я также включила сюда несколько простых приемов самомассажа, которые быстро и превосходно снимают напряжение.

Дыхание и релаксация

Мощное, глубокое дыхание является существенным элементом воздействия Источника Энергии на поддержание энергетического баланса и обеспечение вывода токсинов. Глубокое дыхание способствует полной релаксации мышц, делая их работой более эффективной, и улучшает функционирование многих внутренних органов. Многие из нас имеют тенденцию дышать не в полную силу легких. Наше дыхание бывает также ограниченным из-за неправильной осанки, проблем со здоровьем и эмоциональных неурядиц.

Постарайтесь развить в себе привычку время от времени прислушиваться к собственному дыханию и оценивать его. Следите за ритмом дыхания. Нет ли у вас тенденции слегка задерживать дыхание после вдоха или выдоха? Если да, то во время выполнения упражнений старайтесь избавиться от этой привычки и стремитесь к тому, чтобы грудь поднималась и опускалась одним непрерывным плавным движением. Поворотный момент от вдоха к выдоху и наоборот должен быть практически незаметным, как в упражнении Волнообразное дыхание (стр. 23). Какая часть ваших легких больше задействована в процессе дыхания?

Делая упражнения, сознательно расправляйте с помощью дыхания участки тела, не участвующие в упражнении.

Ниже следующее упражнение способствует полноценной работе легких. Его можно делать в любое время, чтобы добиться релаксации и спокойного состояния духа.

Простое дыхательное упражнение

Это упражнение развивает три различные формы легочного дыхания: брюшное дыхание; спинное дыхание; грудное дыхание. Оно объединяет все три типа, создавая глубокое, уверенное дыхание, способствующее релаксации.

* Лягте на спину на мат или полотенце, позвоночник вытянут, руки свободно лежат вдоль туловища. Согните колени и поставьте подошвы на пол. Вся спина должна соприкасаться с полом. Некоторое время подышите свободно и последите за своим

дыханием. Какое оно: спокойное, быстрое, неглубокое, лихорадочное, напряженное, глубокое, медленное? При этом старайтесь нормализовать дыхание.

Желудочное дыхание

* Теперь положите ладони на желудок под ребрами. Вдыхая, осознанно втягивайте дыхание вниз и представляйте, что воздух наполняет желудок. Представьте, что воздух циркулирует внутри, раздувая желудок.

* Теперь пошлите энергию дыхания через желудок в ладони. Заметьте, как наполненный воздухом желудок поднимает ладони. Выдыхая, мягко нажмите ладонями на желудок, выдавливая воздух. Сделайте четыре или пять глубоких вдохов, наполняя желудок и ладони. Дышите мягко, не форсируйте дыхание.

Спинное дыхание

* Затем положите ладони на ребра по бокам. Сделайте глубокий вдох и представьте, как воздух циркулирует в грудной клетке, создавая в ней свободное пространство. Пошлите энергию дыхания в ладони. Раздвиньте легкие и ребра в стороны так, чтобы дыхание раздвинуло ладони. Почувствуйте, как дыхание наполняет спину, как ребра и лопатки скользят по полу, чтобы принять входящий воздух.

* Выдыхая, мягко выдавите воздух ладонями. Обратите внимание, как ребра скользят по полу, возвращаясь обратно. Сделайте четыре или пять глубоких вдохов, раздвигая легкие в стороны и посылая энергию дыхания в ладони.

Грудное дыхание

* Положите руки на грудь. Некоторое время дышите свободно, расслабляя грудь и плечи. Представьте, что во время дыхания вы можете посылать воздух через грудь в ладони. Это создаст дополнительный объем в груди, рассасывая напряжение и застой.

* Сделайте глубокий вдох и осознанно наполните грудь дыханием. Заметьте, как поднимаются ладони, когда воздух раздувает грудь. Почувствуйте вес и тепло рук.

* Выдыхая, мягко выдавите воздух и пошлите его наружу. Сделайте четыре или пять глубоких вдохов, наполняя грудь и пропуская воздух в ладони.

* Теперь соедините все три движения в один долгий вдох. Продолжайте класть ладони на другие части тела, чтобы убедиться, что они тоже наполняются воздухом.

* Втяните в себя дыхание и пошлите его в живот, дайте дыханию подняться, раздвигая грудную клетку в стороны, затем раздувая грудь и, наконец, заполняя все полости тела.

* Сделайте один долгий выдох в обратном порядке. Выпустите воздух из груди, втяните ребра и мягко надавите на живот, пока легкие окончательно не опустошатся.

* Сразу же начинайте все сначала. Сделайте четыре или пять долгих вдохов, сосредоточиваясь на плавном заполнении всех трех областей.

Поскольку это упражнение вырабатывает много энергии и усиливает приток кислорода, у вас может в какой-то момент закружиться голова. Завершив упражнение, расслабьтесь ненадолго, лежа на спине, и нормализуйте дыхание, прежде чем вставать.

Если одна из трех областей тела слишком напряжена или вам трудно манипулировать ею изолированно, сосредоточьтесь на некоторое время только на этой области. Чтобы снять напряжение, добавьте некоторые изменения к простому дыхательному упражнению.

Вариант простого дыхательного упражнения

* Начинайте, как описано выше, сосредоточившись на выбранной вами области.

* Сфокусируйте Мысленный Взор на притоке и оттоке дыхания и постарайтесь представить, как воздух, свет и энергия циркулируют внутри тела, создавая чудесное пространство. Помните о тепле, исходящем из ладоней, когда посылаете в них энергию дыхания.

* Продолжайте дышать и очень медленно отведите руки от поверхности тела на 2,5 см. Представьте, что все еще посылаете энергию дыхания из тела в ладони. Пусть поверхность тела растянется и раздуется, пропуская дыхание в ладони.

* Через некоторое время начинайте при каждом вдохе медленно отводить руки еще дальше от тела. В конце концов уберите руки совсем, но продолжайте дышать, словно руки остались на месте. Сжатая область должна к этому времени освободиться от напряжения и дыхание должно стать заметно легче.

Брюшное дыхание

Упражнение способствует глубокой релаксации, улучшает пищеварение и функции внутренних органов, а также эффективно снимает желудочные спазмы и колики. Его особенно полезно делать, лежа в постели перед сном.

* Лягте на спину, вытянув позвоночник и шею. Согните колени и поставьте подошвы ног на пол. Если вы лежите в постели, подложите под колени подушку и полностью расслабьте ноги, пусть они станут очень тяжелыми. Некоторое время подышите спокойно и за четыре-пять вдохов приведите дыхание в норму.

* Легко положите ладони на живот сбоку, затем расслабьте руки, опустив локти так, чтобы почувствовать вес рук на животе.

* На вдохе втяните воздух вниз через тело и надуйте живот. Следите, как поднимаются живот и руки. Представьте, что вы втянули в себя столько воздуха, что он циркулирует в животе, создавая свободное пространство и рассасывая напряжение. Почувствуйте, как тепло и энергия проходят через руки в живот. Теперь пошлите воздух из живота в руки. Представьте, что руки поднимаются и расходятся в стороны от тела, втягивая в себя дыхание.

* Выдохните и пошлите часть воздуха вниз через живот в ноги и наружу. Другую часть воздуха пошлите через легкие и темя. Вы почувствуете благодатное освобождение от токсинов. Представьте, как они вымываются из организма с каждым оттоком воздуха.

* С каждым вдохом все больше расслабляйте и расправляйте живот, а с каждым выдохом освобождайтесь от энергетического застоя и создавайте пространство и релаксацию в теле.

* Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, пока не почувствуете глубокой релаксации. Выполняя упражнение, старайтесь проникнуть Мысленным Взором в живот и сосре-

доточиться на притоке и оттоке дыхания и на посылке энергии дыхания в руки.

* Чтобы закончить, очень медленно поднимите ладони на 2,5 см над животом. Продолжайте дышать и посылать энергию дыхания в руки. Почувствуйте, как живот расслабляется и раздувается под действием протекающего сквозь него дыхания. Поэкспериментируйте немного. На каждом вдохе медленно отводите руки немного дальше от живота, пока они не окажутся на расстоянии 13 см от поверхности тела. Обратите внимание на то, как долго вы ощущаете связь между ладонями, животом и дыханием и на каком расстоянии эта связь теряется. Медленно уберите руки совсем и подышите немного так, словно они все еще на животе.

Снятие энергетических блоков

Это методика снятия застойных явлений и очагов напряженности в теле, которые блокируют свободный поток энергии. Если оставить их без внимания, они могут приводить к головным болям, кишечным спазмам, проблемам пищеварительного тракта и мышечной ригидности. В идеале, когда вы начнете лучше понимать свое тело и выработаете привычку прислушиваться к нему, вы сможете устранять энергетические блоки еще до того, как их негативные симптомы дадут о себе знать. Предлагаемый разблокирующий метод может также использоваться для снятия возникших симптомов застойных явлений.

В качестве альтернативы можно выполнять это упражнение в конце комплекса Фонтана Энергии с тем, чтобы обследовать свое тело и заметить происшедшие сдвиги.

* Если вы только что выполнили подготовительные упражнения Фонтана Энергии, встаньте в позу расслабления. Если вы применяете данную методику саму по себе, встаньте, расставив ноги на ширину бедер и прислушайтесь к своему дыханию. В течение четырех-пяти вдохов выработайте спокойный ритм дыхания, сосредотачиваясь на выдохах и полном опустошении легких. На одном из сильных выдохов опустите плечи и грудь и дайте рукам повиснуть вдоль тела.

* Теперь во время вдоха пройдитесь Мысленным Взором по телу и постарайтесь выявить источник напряжения и застоя. Где он сосредоточен? Вы можете заметить сразу несколько таких тревожных областей. Сосредоточьтесь на одной, с наиболее сильным напряжением. Наиболее частыми местами энергетических блоков являются плечи и шея, желудок и диафрагма, поясница, грудь, затылок, челюсть или виски. Постарайтесь определить ваши собственные области застоя, поскольку они могут отличаться от перечисленных. Просматривая тело Мысленным Взором, вы можете почувствовать, что данная область ощущается затвердевшей, не гибкой; она может представляться более плотной, чем остальное тело, или очень темной. Застойные явления могут давать о себе знать и более конкретно: данный участок тела может похрустывать или побаливать. Любой из этих сигналов говорит об одном и том же.

* Решите, какой из участков тревожит вас больше всего и постарайтесь по возможности положить на него ладонь. Не убирая ладоней, осознанно расслабьте руку и плечо. Вдохните. Сосредоточьтесь на руке, касающейся тела, почувствуйте ее вес и тепло, переходящее из руки в тело. Втяните дыхание в тело, используя образ Энергетического Фонтана. Проследите, как энергия дыхания циркулирует по телу, и направьте её непосредственно в заблокированный участок. Посылайте энергию дыхания в очаг напряжения, через него и далее, в ладонь. После нескольких глубоких вдохов вы почувствуете, как пораженная область расправляется и становится легче. Представьте, что дыхание рассасывает блок и затем при выдохе выводит из тела токсины.

* Начав испытывать облегчение, мягко отведите руку на 2,5 см от тела. Продолжайте пропускать энергию дыхания через заблокированную область в руку и почувствуйте, как эта область расширяется по мере того, как вы отводите руку все дальше. Очень медленно продолжайте отводить руку и в конце концов уберите ее. Продолжайте еще некоторое время дышать через этот участок тела так, словно рука еще лежит на нем.

* Если у вас есть время, вернитесь Мысленным Взором в тело и еще раз определите область, которая дает самые сильные сигналы. Затем разработайте и этот блок тем же образом. Повторите всю последовательность с другими тревожными участками тела. Если вы устали и эксперименты со многими участками кажутся вам слишком скучными, сделайте те же самые действия, толь-

ко положите ладони на веки или на голову. Это очень успокаивает, расслабляет и производит такое впечатление, словно вы расправили все тело.

Это упражнение очень хорошо выполнять с партнером. Оно помогает выработать доверительные и чуткие отношения между двумя людьми.

Для этого пройдитеесь Мысленным Взором по телу, как описано выше, и расскажите партнеру, какая область тела требует релаксации. Партнер должен энергично потереть руки друг о друга, чтобы согреть их, и положить ладонь на тревожащий вас участок. Почувствуйте тепло ладони и тяжесть руки партнера. Затем сосредоточьтесь на посылке энергии дыхания в его руки и рассасывании напряжения. Через некоторое время партнер должен мягко поднять руку, как описано выше, а вы должны продолжать дышать в руку, словно она продолжает лежать на месте. Поменяйтесь ролями так, чтобы каждый из вас имел возможность снять энергетические блоки партнера.

Головные боли

Головные боли можно облегчить, а зачастую и совсем снять, используя разблокирующий метод, описанный в предыдущем упражнении. Если вы чувствуете начинающуюся головную боль и имеете свободных пять минут, попробуйте следующую методику.

* Сядьте на стул, выпрямив и вытянув позвоночник и шею. Поставьте ступни на пол. Расслабьте плечи и руки и положите руки на колени ладонями вверх. Вдохните, используя образ Фонтана Энергии. Представьте, что втягиваете световую или водяную энергию из пола через ноги и направляет ее в основание позвоночника. Представьте, как она вливается в плечи, под лопатки, вверх, по задней поверхности шеи и растекается по черепу позади ушей. Почувствуйте, как эти области расправляются и становятся легче, омываемые циркулирующей энергией. Втягивая дыхание, посылайте его энергию в эти области и далее, за пределы тела, в энергетическую оболочку. Выдохните, посылая воздух и отработанную энергию вверх через темя и вниз, в землю. Полностью очи-

стите легкие и тело, освобождая место для следующего порыва свежести, света или воды.

* Почувствовав, что напряжение понемногу спадает, легко положите руки на виски, на череп или поверх век. Если вы не уверены, попробуйте все три позиции поочередно, в указанной последовательности. Используйте разблокирующий метод дыхания в ладони. Представляйте себе, что тепло ладоней способно растопить напряжение.

* Продолжайте посылать энергию дыхания в напряженную область, пока она не очистится немного. Мягко отведите руки от поверхности кожи на 2,5 см и продолжайте дышать описанным способом еще несколько секунд. Когда данный участок освободится от напряжения, переходите к следующему.

* Чтобы закончить, медленно опустите руки и положите их на колени ладонями вверх. Немного посидите неподвижно, чтобы удостовериться в улучшении самочувствия, и переходите к обычным занятиям.

Бросок дыхания

Очень простое и вместе с тем эффективное движение, помогающее сбросить отрицательные эмоции и застойную энергию. Движение лучше всего делать после массажа или снятия энергетических блоков, а также после Повседневных Энергетических Упражнений в качестве завершения занятий.

* Встаньте в центре комнаты лицом к окну или раскрытой двери, чтобы у вас появилось некое чувство отдаленного горизонта. Поставьте ноги в активную позицию, например, одна нога вперед, другая назад, колени согнуты. Руками вам предстоит изображать, как вы поднимаете энергию из земли, втягивая ее при глубоком вдохе через ноги в тело.

* Твердо встав на ноги, сделайте рывок руками и туловищем в сторону горизонта, «отбрасывая» выдох и нежелательные энергию и эмоции как можно дальше от себя. Тело и руки должны оставаться полностью расслабленными, как у тряпичной куклы. Повторите это три или четыре раза, пока не почувствуете облегчение. Если в помещении нет окна, пошлите энергию и дыхание в пол на некотором расстоянии от себя.

Отбрасывание тревог

Это простой и эффективный способ освободить тело от навязчивых и нежелательных мыслей и умственного перевозбуждения. Его можно делать в начале комплекса подготовительных упражнений Фонтана Энергии или перед Повседневными Энергетическими Упражнениями в тех случаях, когда вам трудно сосредоточиться. Его, разумеется, можно делать и отдельно как быстрый метод снятия тревожных состояний.

* Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Разомкните колени и несколько секунд последите за ритмом своего дыхания. Продолжайте дышать естественно, стойте спокойно.

* Теперь переключитесь на состояние своего рассудка и следите за всем, что в нем происходит. Просто наблюдайте за мыслями, которые кружатся в голове, словно в стиральной машине. Продолжайте дышать размеренно. Постарайтесь отделить одну мысль от другой. Выдергивайте их по одной — «Я не сделал того-то и того-то»; «У меня не было времени для этого»; эта жуткая фотография в газете не выходит из головы; вам то-то и то-то сказали о вашей работе, и так далее. У вас получится внутренний диалог. Вытаскивайте мысли поочередно и представьте, что можете ловить их руками до тех пор, пока они все не окажутся у вас на ладонях, болтая и перебивая друг друга. Заглушите их трескотню, сложив ладони.

* Теперь начинайте месить их, скатывая в один тугий темный шарик. Сжимайте их покрепче, пока они не слипнутся в твердый комок и их голоса не сольются в неясный ропот. Возьмите шарик в одну руку, сделайте глубокий вдох, а затем выдохните и запустите шарик как можно дальше к горизонту. Проследите за его полетом. Вы услышите, как бормочущие голоса становятся тише и, наконец, совсем умолкают. Ощутите легкость и ясность в голове. Теперь вы готовы начать упражнения или вернуться к работе.

Вибрация тела

Простая методика для сброса застойной энергии, оживления и стимулирования свободного энергического потока.

* Встаньте в центре комнаты, ноги на ширине бедер, руки свободно висят вдоль тела, плечи и грудь расслаблены.

* Сохраняя тело расслабленным и податливым, начинайте слегка вибрировать нижней частью ног. Сосредоточьтесь на том, чтобы вибрация была максимально ритмичной и максимально мелкой. Поднимайте вибрацию вверх по телу. Старайтесь почувствовать, как вибрирует поясница, затем откройте для вибрации мышцы спины и плеч. Если сможете, распространите вибрацию на грудь и, наконец, подключите голову и лицо. Проследите, как она уходит через темя в ваше энергетическое поле.

* Поддерживайте вибрацию до тех пор, пока не почувствуете освобождение больших мышечных масс. Затем понемногу прекратите вибрацию и стряхните энергию с конечностей и тела на пол.

Массаж

Массаж — очень хорошая методика, способствующая глубокой релаксации тела, уничтожению застарелых жировых отложений и естественному выводу отходов и токсинов. Хотя по традиции мы понимаем под массажем лечебную процедуру, выполняемую специалистом, существует много способов, помогающих улучшить самочувствие с помощью недолгого и простого самомассажа. Следующие четыре приема можно легко и эффективно выполнять самому, при этом они обладают всеми преимуществами массажа, осуществляемого специалистом.

Если вы страдаете диабетом, эпилепсией, повышенным кровяным давлением, экземой или другими кожными недугами, если у вас имеются проблемы с костями или суставами, если вы беременны, не пытайтесь прибегать к самомассажу. Если сомневаетесь, проконсультируйтесь с врачом. Используйте другие лечебные методики, связанные с дыханием и разблокированием энергии, чтобы избавиться от напряжения.

Энергичное растирание

Это очень простая методика, помогающая оживить энергетические потоки тела и избавиться от вялости. Ее можно выпол-

пять перед Повседневной Энергетической Программой или отдельно в любое время.

* Встаньте прямо, расслабьтесь и начинайте круговыми движениями тереть ладони друг о друга, пока не почувствуете выделяемое ими тепло.

* Одной рукой начинайте массировать противоположное плечо у основания шеи. Крепко сжимайте плечо всей рукой, фиксируйте зажим на секунду, затем отпускайте. Продвигайтесь вниз по плечу, локтю, предплечью, запястью, кисти и пальцам по той же методике: сжать руку, поддержать секунду, отпустить. Действуйте так, словно вы сдвигаете напряжение вниз по руке и выдавливаете его из пальцев, по типу выдавливания пасты из тюбика. Наконец, крепко возьмитесь рабочей рукой за пальцы массируемой руки и, вытягивая, потяните ее вниз. Стряхните рабочую руку, направляя напряжение и отработанную энергию в землю.

* Повторите сжимания другой рукой, начиная с противоположного плеча у основания шеи.

* Теперь начинайте делать ладонями большие энергичные круги по груди, животу, затем по пояснице и ягодицам. Спускайтесь вниз по бедрам и голням, описывайте более мелкие и быстрые круги. Согните колени, наклоните и расслабьте спину, как в упражнении Наклоны, так чтобы не создавать дополнительного напряжения. Руки должны оставаться расслабленными. Сосредоточивайтесь на их легких круговых движениях, а не на затрачиваемых усилиях. Добравшись до ступней, крепко проведите по ним ладонями, от щиколоток до пальцев. Встряхните руками и пальцами, сбрасывая напряжение в пол. Повторите поглаживание ступней и стряхивание пару раз или сколько захочется. Теперь вы почувствуете, что согрелись и освежились.

Массаж ступней

В соответствии с принципами восточной медицины, ступни являются ключевой областью массажа, различные участки ступней связаны с различными жизненно важными органами и стимулируют их функции. Вы несомненно заметите, что этот простой массаж: ступней повысит тонус всего тела и создаст ощущение

хорошего самочувствия. Этот массаж особенно благоприятен, когда выполняется перед началом подготовительных упражнений Фонтана Энергии, поскольку повышает восприимчивость и раскрывает тело для усиленного притока энергии.

* Сядьте на пол в удобную позу, ноги расслаблены и согнуты в коленях. Удостоверьтесь в том, что ступни теплые — если хотите, можете надеть носки. Вам предстоит массировать сначала одну ногу, затем повторить все с другой ногой. Для начала энергично потрите ладони друг о друга, чтобы разогреть их, затем возьмитесь за ступню обеими руками так, чтобы ладонь одной руки лежала сверху, а другой — на подошве. Почувствуйте тепло рук и начинайте растирать ступню круговыми движениями.

* Круговыми движениями помассируйте все пальцы по очереди, начиная с мизинца. Возьмите мизинец большим и указательным пальцами руки. Сделайте по четыре или пять кругов в одном направлении, затем столько же в другом. Переходите к другому пальцу и продолжайте круговые движения.

* Теперь крепко сожмите все пальцы ног одной рукой и оттяните их вниз, вытягивая. Разжав руку, стряхните с нее напряжение в пол. Прделайте зажим и вытягивание вниз минимум два-три раза.

* Основанием ладони одной руки крепко нажмите и проведите по подошве ноги от пятки до пальцев. Подошва стопы — область деликатная, у нее есть особо чувствительные участки. Старайтесь, чтобы ладонь оказывала одинаковое давление на всю стопу. Повторите это поглаживание четыре-пять раз.

* Обхватите пятку всей рукой и крепко поверните мясистую округлость четыре-пять раз в одном направлении и столько же — в другом.

* Ухватитесь за всю ступню и, помогая руками, сделайте четыре-пять вращений ступней вокруг щиколотки. Ступня и щиколотка должны быть расслабленными, пусть всю работу делают руки.

* Описывайте маленькие круги пальцами, массируя кости щиколотки и ахиллово сухожилие на задней поверхности стопы. Давление должно быть постоянным, но несильным, так как в этом месте мелкая и сложная костная структура.

* Боковой поверхностью большого пальца надавливайте на верхнюю поверхность стопы по направлению к пальцам. Начи-

найте с сухожилий на верхушке ступни и оканчивайте массаж, надавливая между пальцами, выдвигая большой палец к полу. Пройдитесь таким образом большим пальцем от щиколотки к каждому промежутку между пальцами, у вас получится всего четыре захода.

* Чтобы закончить, помассируйте ладонью верх стопы от щиколотки к пальцам и дальше, к полу. Прodelайте это несколько раз, стряхивая руку и посылая напряжение в пол в конце каждого захода.

* Теперь переходите к другой ноге и повторите все, описанное выше. Если перед массажем вы не надели носков, наденьте носок на ногу, которую только что массировали, чтобы она не охладилась.

Массаж лица

Массаж лица — очень простая процедура, его легко делать во время пятиминутного перерыва на работе. В лице, особенно в челюсти, часто скапливается много эмоционального напряжения. Вы заметите, что короткий массаж: расслабит и освежит вас.

* Лучше всего выполнять этот массаж сидя, хотя можно и стоять. Прежде чем начинать, несколько раз вздохните, осознанно втягивая энергию дыхания в голову и шею. Представьте, как она циркулирует в голове, создавая свободное пространство, наполняет заднюю часть шеи, поднимается к ушам, вверх по черепу и далее вниз по лицу. С силой пошлите энергию дыхания через затылок к темени и наружу.

* Указательными пальцами обеих рук надавите на переносицу. Затем, мягко нажимая, проведите ими вдоль линии бровей к вискам. Достигая висков, ослабляйте нажим, так как это очень деликатные участки головы. Далее, начиная опять с переносицы, проведите указательными пальцами по лбу немного выше линии бровей. Давление на все точки, за исключением висков, должно оставаться постоянным, движения — плавными. Повторите это действие четыре или пять раз, с каждым разом поднимаясь все выше над бровями. Последнее движение должно провести линию вдоль линии волос к вискам. В заключение разгладьте лоб обеими руками от середины к вискам.

* Положите оба указательных пальца на переносицу и мягко надавите на нее с двух сторон. Затем проведите пальцами вверх, надавливая на надбровья. Теперь проведите пальцами под бровями, мягко надавливая на глазницы.

* Снова, начиная с переносицы, спускайтесь вниз, нажимая на нос с обеих сторон, затем ведите пальцы под глазами вдоль нижнего края глазниц и далее к вискам. Будьте осторожны, не нажимайте на глаза, только на глазницы. На этот раз периодически нажимайте на кость и отпускайте так, чтобы вместо одного плавного движения у вас получилась серия точек, которые вы прижимаете.

* Боковой поверхностью указательных пальцев проведите вдоль всего носа вниз. У его основания остановитесь и сильнее прижмите ноздри. Повторите пару раз.

* Опять боковой поверхностью указательных пальцев проведите линии от крыльев носа к уголкам рта.

* Теперь начинайте с середины подбородка. Сожмите ее большими и указательными пальцами обеих рук, большие пальцы внизу, указательные наверху. Сожмите подбородок крепче и ведите пальцы в разные стороны вдоль линии челюсти к левому и правому ушам. Во время движения периодически сжимайте и отпускайте кожу, затем двигайтесь дальше. Таким образом от центра подбородка до уха должно получиться примерно четыре отрезка.

* Положите пальцы на щеки около ушей и нащупайте мышцу, соединяющую верхнюю и нижнюю челюсти. Указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки надавливайте на мышцу несколько секунд. Нажимая, посылайте в мышцу энергию дыхания и представляйте себе, как расслабывается напряжение. С силой выдыхайте токсины, освобождая область челюсти. Повторите то же самое на нижней челюсти.

* Возьмитесь за мочки ушей большими и указательными пальцами каждой руки. Сожмите их и ведите пальцы вниз, пока они не отпустят мочку. Повторите два раза.

* Чтобы закончить, закройте глаза, легко положите ладони рук на веки и посидите некоторое время спокойно. Дышите ровно, направляя энергию дыхания в голову. Следите, как она циркулирует там в светлом свободном пространстве. Представьте, что можете посылавать энергию дыхания через глаза в ладони. Расслабьте глаза в глазницах. Вдыхая помните о тепле своих рук.

Почувствовав расслабленность и свежесть в теле, медленно снимите руки с глаз и продолжайте еще некоторое время посылать Энергию дыхания через глаза. Откройте глаза и возвращайтесь к работе.

Массаж рук

Сядьте в удобную позу. В идеале, лучше втереть в руки немного крема или увлажнителя, хотя можно массировать и без этого. Вам предстоит сначала разрабатывать одну руку, затем другую. Старайтесь, чтобы рабочая рука оставалась как можно более гибкой и расслабленной, не напрягайте рабочее плечо.

* Начинайте с общего разминания одной руки другой, обращая особое внимание на основание ладони, костяшки пальцев и пальцы.

* Теперь возьмитесь за массируемую руку, положив большой палец рабочей руки на ладонь, а указательный палец на тыльную сторону ладони. Сжимая пальцы, начинайте двигаться по руке от запястья к пальцам вдоль сухожилий. Заканчивайте каждый проход, сжимая мясистый участок между пальцами. Сделайте четыре прохода от запястья к пальцам, начиная с промежутка между большим и указательным пальцами и далее к мизинцу.

* Большим и указательным пальцами возьмитесь за основание мизинца. Сжимайте и крутите палец, продвигаясь к кончику. Прежде чем отпустить палец, сожмите его кончик покрепче. Повторите то же самое с остальными пальцами, сжимая и скручивая их.

* Помассируйте мясистое основание большого пальца у основания ладони. Теперь сожмите мясистый участок между большим и указательным пальцами, затем отпустите. При этом большой палец должен лежать на ладони, а указательный — на тыльной стороне ладони. Сжимайте достаточно долго для того, чтобы представить, что направляете энергию дыхания в руку и разгоняете напряжение. С силой выдохните напряжение и расслабьте руку. Отпустив зажим, мягко потрите этот участок.

* Прижав большой палец рабочей руки к основанию ладони, крепко проведите им в сторону пальцев. Повторите движение в общей сложности четыре раза, проводя от основания ладони к каждому пальцу.

* Большим, указательным и средним пальцами помассируйте запястье мягкими кругами.

* Чтобы закончить, опять сожмите всю кисть. Сжимайте и массируйте ее, двигаясь от запястья к пальцам. Крепко сожмите пальцы и оттяните их, скользя по ним рабочей рукой, пока они не выскользнут. Отпустив кончик среднего пальца, стряхните напряжение с рабочей руки на пол.

* Начните сначала и повторите все с другой рукой.

Краткий указатель лечебных упражнений

СИМПТОМ

ПРЕДЛАГАЕМАЯ МЕТОДИКА

Общее напряжение.
Для пятиминутного перерыва на работе

Массаж лица, Массаж рук,
Брюшное дыхание, Вибрация тела,
Бросок дыхания

Беспокойство/стресс

Простое дыхательное упражнение
Отбрасывание тревог
Бросок дыхания

Головная боль

Разблокирование энергии
Массаж лица

Плохое пищеварение

Брюшное дыхание

Желудочные колики

Брюшное дыхание

Желудочные спазмы

Брюшное дыхание

Предменструальный синдром

Повседневная Энергетическая
Программа

Сонливость

«Расслабляющий» комплекс
повседневной программы
Брюшное дыхание

Общая
напряженность

Разблокирование энергии
«Тонизирующий» комплекс
повседневной программы
Энергичное растирание

Пониженный уровень
энергетики

Энергичное растирание
Массаж ног, Вибрация тела
«Тонизирующий» комплекс
повседневной программы

Вышеуказанные методики можно применять для снятия случайных симптомов, связанных со стрессом. Если симптомы дают о себе знать регулярно, навязчивы или очень мучительны, немедленно проконсультируйтесь с врачом. Не исключено, что вы сможете продолжать лечебные методики Источника Энергии в качестве дополнения к лечению, но обязательно спросите совета врача.

ГЛАВА 4

ПРИВЫЧКА К ТАНЦУ

Танец был моей первой любовью и, возможно, останется последней. Он был моим величайшим учителем, он управлял той одержимостью, которая подорвала мое здоровье и подвела мою жизнь к мрачному рубежу, хотя он же подарил мне ключ к исцелению.

Я начала танцевать в два года, слишком рано для того, чтобы утверждать, что я выбрала этот путь сознательно. Я припоминаю, что мои танцы доставляли удовольствие маме, которая в тот период лечилась от рака и страдала от передозировки облучения. Я меня было чувство, будто мои танцы каким-то непостижимым образом были связаны с ее спасением и волей к жизни, которая сильно повлияла на мое отношение к жизни. Я продолжала танцевать, добиваясь успехов. К семи годам я занималась классическим балетом три-четыре часа в день, помимо школьных занятий. К этому времени я была полностью во власти танца. Меня вдохновляло не желание покрасоваться в образе сильфиды в белой пачке, но постоянное сопротивление собственному телу в стремлении добиться красоты и совершенства. Были мгновения, когда мне казалось, что я близка к этому совершенству. Я была оторвана от нормальной жизни из-за постоянной сосредоточенности на пропорциях тела, ритме, музыке, на той связи между движением и энергией, которую я начинала ощущать. Моим делом, как у атлета, были постоянные тренировки и преодоление

границ физических возможностей. Когда мне исполнилось десять, специалисты пришли к выводу, что я одарена, но никогда не смогу стать балериной из-за слишком высокого роста. Это был еще один вызов судьбы. «Я им покажу», — подумала я. На свою одаренность в других областях, таких как математика и естественные науки, я не обращала внимания — они казались мне слишком легкими. Я посвятила жизнь танцу. Танец стал для меня почти религией. Моя сосредоточенность была всепоглощающей. Тренировки требовали такой интенсивной концентрации усилий, что человек буквально сливался с движением. Можно было потерять всякое представление о собственном Я, заключенном в брэнное тело, и превратиться в энергетический поток.

Тренируясь, я начала осознавать, что вместо самоотрешения и слияния в одно целое с энергией, я могла бы обуздывать этот процесс и использовать его для совершенствования. Например: если я сосредоточусь на увеличении энергетического потока в конкретный момент, я смогу прыгнуть и оставаться в воздухе целую вечность. Балансируя на пуантах с высоко поднятой ногой, я могла бы стоять в такой позиции противоестественно долго, если бы направляла энергетический поток вниз, в землю, чтобы он служил моими корнями. Все это противоречило тому, чему нас учили. Эта способность взвиздывать энергию порождала почти экстатические моменты, когда я чувствовала, что выхожу за пределы физических возможностей. Для танцовщика, стремящегося к отточенности чувств и движений, необходимы беспрецедентная стальная решимость и самоотречение. Наиболее обескураживающим и разрушительным во всем этом является отказ от комфорта, тотальное ограничение в питании. В результате многие танцовщики страдают тяжелыми недугами, такими как анорексия и булимия. Боль и страдание также неизбежны в этой борьбе за совершенство. Я вспоминаю, как в одиннадцать лет мне приходилось накладывать спиртовые повязки на открытые раны на ногах, да еще затягивать их потуже. Мои ноги всегда были месивом из синяков, порезов и шишек, которые просто приходилось игнорировать. Пренебрежение собственным состоянием духа, болезнями, травмами просто феноменально. Будучи подростком я танцевала с температурой 104 градуса по Фаренгейту и при этом была уверена, что просто немного устала и смогу преодолеть недомогание. Мы танцевали и тренировались без передышки.

Хотя в то время я это и не оценила должным образом, но мне повезло, что, в отличие от большинства моих сверстников в балетной школе-интернате, которую я начала посещать, я продолжала заниматься общеобразовательными предметами и музыкой. Мои тренировки продолжались по-прежнему три часа в день, как в то время, когда я ходила в обычную школу, а остальные ученики занимались классическим балетом по семь часов в день. Тогда я заметила, что существует определенный предел, за которым развитие тела осуществляется в ущерб развитию разума и духа. Мне удавалось продвинуться дальше остальных студентов, тренируясь в два раза меньше, поскольку я имела возможность поддерживать в себе чувство перспективы и сбалансированность физических тренировок с умственным развитием. Танцовщики, как правило, настолько сосредоточиваются на своей физической форме, относясь к телу как инструменту, подлежащему непрерывной тренировке, что в жизни им недостает равновесия между телом и духом. У них зачастую очень снижены самосознание и самооценка, поскольку танцовщик полностью зависит от оценок других людей. Вот как нас готовили. Мы с жадностью ловили любое замечание, любой комплимент, любое обсуждение, чтобы получить представление о реальной ситуации и об эффективности наших занятий. Все иные представления о себе возникают с помощью зеркала. Каждое собственное движение воспринимается через отражение в зеркале, а не через внутренние ощущения. Мы никогда не бываем удовлетворены. Мы постоянно стремимся прыгнуть выше, повернуться быстрее, быть выше, тоньше, гибче, и никогда не довольствуемся тем, чтобы быть такими, как мы есть. В результате постоянный самоуничижительный внутренний диалог становится образом жизни, и впоследствии, когда мы начинаем по-настоящему работать, он обостряется под воздействием конкуренции и самоотречения.

Большинство танцовщиков испытывают шок, когда оказываются перед необходимостью зарабатывать танцем на жизнь. Молодые, полные надежд танцовщики готовы на все ради возможности в будущем выступать в респектабельной компании или шоу. Они скитаются по свету, заключая контракты с клубами или кабаре, каждый раз надеясь, что это только на шесть месяцев. Так и я вела двойную жизнь. Я изучала музыку и танец в Лондонском университете и в то же время по первому телефонному звон-

ку парижского антрепренера, на которого работала, должна была бросать занятия и лететь в какое-нибудь французское, итальянское или каирское кабаре. Такой стиль жизни и деньги были очень заманчивы для бедной лондонской студентки. Правда, порой я сталкивалась с самой неприглядной изнанкой жизни. Все это казалось мне ирреальным, поскольку в «реальной» жизни я была студенткой.

В двадцать лет, когда в обозримой перспективе уже маячила заветная университетская степень, некая смесь гордости и отчаяния толкнула меня на подписание 14-месячного контракта с MGM в лас-вегасском шоу, где я зарабатывала больше, чем за всю свою танцевальную карьеру. При всем сиянии звездного шоу и новизне образа жизни, меня хватило всего на один месяц. Когда мне удалось ускользнуть, расторгнув контракт, и вновь обрести сознание того, что мне всего дороже в жизни, я начала относиться к себе как к «серьезной», интеллектуальной танцовщице, а это означало танцевать во имя любви к танцу и во имя искусства. Единственным способом заработать на жизнь, занимаясь современным танцем, была работа моделью. Вышагивать по подиуму было для меня гораздо легче с моральной точки зрения, нежели танцы в кабаре. Во всяком случае у меня не было чувства, что я prostituteирую свое искусство. К сожалению, такая ситуация не могла продолжаться до бесконечности, и я решила, что пора, наконец, зарабатывать на жизнь любимым делом — работой с хореографами, которых я уважала.

Одним из поворотных моментов в моей карьере, связанной с «серьезными» современными танцами, был просмотр претендентов для знаменитого немецкого хореографа. Все танцовщицы проделали немалый путь, чтобы иметь возможность танцевать для нее. Первые несколько часов изматывающего просмотра она просто отсутствовала. Появившись, наконец, в зале, она уселась перед зеркалом спиной к нам и наблюдала за нами исподтишка через отражение в зеркале, перешептываясь и хихикая с коллегами. Позже, желая пообщаться с нами, она никому не смотрела в глаза, хотя и обращалась непосредственно к человеку.

Она определила серию комбинированных движений, которые нужно было проделать вместе с другим претендентом в качестве партнера. Комбинация движений начиналась медленно и убыстрялась при каждом повторе. Она сказала, что в определен-

ный момент будет говорить «стоп». Комплекс движений был составлен таким образом, что партнерам приходилось причинять друг другу боль. Оба, конечно, старались изо всех сил, стремясь понравиться, но, когда темп ускорялся, она не торопилась останавливать танцующих, а просто сидела и смотрела, что мы будем делать и в какой момент сломаемся. В конце концов мое чувство собственного достоинства, уязвленное таким отношением, взяло верх, и я остановилась к большому неудовольствию моего партнера. Наконец, когда и самые упорные сдались и замерли на месте, усиливая травмирующий эффект перенапряжения, она небрежно махнула рукой в нашу сторону и заявила, что вообще ни на кого не смотрела! Я была оскорблена за всех нас, которые так выкладывались из стремления понравиться ей и просто из любви к танцу.

Я продолжала показывать себя людям, которых я уважала, и начала при этом создавать свою собственную хореографию, но именно на этом этапе у меня стали возникать определенные вопросы. Главное, что меня занимало, был девиз ежедневных тренировок «без страданий ничего не добьешься», который был молчаливо принят за истину в нашей среде. Мне казалось, что в тех случаях, когда тренировки вызывали у меня удовлетворение, когда я была действительно сосредоточена и собрана, результаты получались выше, чем в тех случаях, когда я занималась через силу, принуждая себя к тренировкам. Кроме того, я начинала задаваться вопросом, следует ли исповедовать искусство, которое причиняет боль и противоречит моим нравственным устоям.

Такое отношение к работе сначала походило на ересь и бросало вызов всем моим коллегам. Начав ставить танцы себе и другим, я стала замечать, насколько мы все разные, и осознала, что лучший путь заставить кого-либо максимально выложиться — это прислушаться к его телу и к нему самому, то есть работать с его индивидуальностью. Эта идея воспитания личности разительно противоречила преобладавшему тогда отношению к художественной эстетике, и прошло немало времени, прежде чем я действительно получила возможность успешно воплотить свои идеи в собственной жизни.

Чтобы выжить, я начала работать семь дней в неделю, пять из которых я преподавала в Лондоне современный танец, один день преподавала в Северной Англии и один день работала в качестве репетиционного директора, хореографа и танцовщицы в

новой компании. К тому времени меня уже серьезно беспокоила травма ноги, но я старалась не обращать на нее внимания. Я заметала, что, перераспределяя вес и неправильно приземляясь после прыжка, мне удастся избежать травмирующего эффекта. Через шесть месяцев такого изматывающего марафона я была полностью выжата. Пытаясь компенсировать травму, я повредила остальные суставы, и пренебрегать этим больше было невозможно. Мне пришлось остановиться.

При поддержке очень надежного друга я сумела начать поиски практических путей исцеления травмы. Первым делом я получила совет избегать любых физических нагрузок в течение трех месяцев. По словам врачей, мои суставы были как у шестидесятилетней. «Срок службы суставов ограничен, — говорили мне. — Израсходуйте их до конца, и им придёт конец». К тому времени я занималась танцами уже 26 лет, так что полная бездеятельность оказалась сокрушительной для моего тела. Суставы шестидесятилетней очень скоро дали о себе знать. Меня буквально скрутило. Суставы, казалось, заизвестковались до такой степени, что, садясь, я потом не могла подняться и вообще подолгу не могла выйти из любой позы, в которой оказывалась. Кроме того, травмированная нога начала болеть как никогда. Нужно было срочно что-то делать, и я решила обратиться к альтернативной медицине.

Первый пришедший ко мне специалист высказал предположение, что я, очевидно, подсознательно недолюбливаю свою левую ногу! Возможно, это и было похоже на правду, но у меня что-то больше не возникло желания выслушивать нечто подобное. Следующий медик альтернативной медицины спросил, не было ли у меня родовой травмы. Я ответила, что, судя по всему, была, но мне нужен более практический подход. К тому времени я прошла серию рентгеновских обследований и знала, что одна из опорных костей ступни была сломана и сейчас функционировала как два отдельных обломка. В результате вскоре я оказалась перед ведущим ортопедом одного из лондонских госпиталей.

Меня осмотрела группа взволнованных студентов, которую он привел за собой. Один из добровольцев дрожащими руками проверил подвижность бедренного сустава и отследил движения ноги. Кое-как с моей помощью нам удалось справиться с исследованием сгибателей бедра. Другие студенты стояли вокруг и лихорадочно строчили в блокнотах, поскольку мои суставы обла-

дали гипермобильностью и сгибались намного дальше, чем описывалось в учебниках. Через полчаса я сказала, что все это чудесно, но проблема у меня в левой ноге, и, может, стоит посмотреть и на нее. «Видите, студенты, что я вам говорил, — сказал хирург. — Всегда прислушивайтесь к пациенту». Бросив беглый взгляд на мою ногу, он объявил: «Ну, это элементарно, надо просто удалить кость». Ужаснувшись, я спросила, чем он собирает-ся ее заменить. «Ничем. А зачем?» — последовал ответ. «Зачем! — сказала я. — Да затем, что это опорные кости моей стопы, и если вы их просто удалите, без протеза, это перекосит мой позвоночник на целый сантиметр!» Он сказал, что это очень простая операция, и он делает их каждый день. «Возможно это и так, но у меня всего одна левая нога, и я дорожу всеми ее костями», — ответила я. «Даю вам четыре недели, — сказал он. — Вы все равно передумаете». Он гордо удалился, оставив меня в недоумении.

Моей первой мыслью было, не начать ли мне снова каким-то образом упражняться. Бездействие только ухудшало мое состояние. Что в таких ситуациях делают нормальные люди? Что-то вроде системы Джейн Фонды. Я никогда ничем подобным не занималась. Преисполнившись оптимизма, я обзавелась учебными видеопленками. Эти занятия показались мне ужасными, слишком быстрыми и мучительными. Неужели люди, которые не тренировались ежедневно в течение 26 лет могут выполнить нечто подобное? Я не могла. Не было никакой возможности проделать все то, что от меня требовалось. Я упорствовала, полагая, что просто потеряла форму. После недели упражнений я совершенно одеревенела. Как-то, когда я сидела на стуле, пытаюсь прийти в себя после утренних занятий, какая-то неумолимая сила пригнула мою спину к коленям. Я пыталась расслабиться, убеждая себя, что просто устала. Приступ продолжался около получаса. Я не могла разогнуть спину, скрученную судорогой.

Совсем недалеко от меня находился кабинет остеопата, и я решила отправиться к нему немедленно. Со свойственными мне упрямством и решительностью, я встала со стула в полусогнутой позиции, позвонила другу и сказала, что меня немного заклинило. Помогая себе руками, которые, к счастью, еще работали, я сползла с лестницы и добралась до ограды сада. Когда я пыталась перейти дорогу, волоча за собой ноги, то поняла, что у меня ничего не получится. Мне и так почти полчаса пришлось добираться до ворот. Может быть, остеопат принимает вызовы на дом?

Пытаясь снова забраться наверх, я сдалась на полдороге. Когда пришел мой друг, я лежала, беспомощно распластавшись на лестничной площадке. Прибыл остеопат, меня отнесли наверх и положили на бок на пол спальни, где, как выяснилось, мне предстояло провести следующие пять дней. Остеопат сказал, что не может работать со мной, пока у меня такой спазм. Я не испытывала боли лишь до тех пор, пока лежала абсолютно неподвижно, так что пришлось замереть.

Незадолго до этого я согласилась выступить в качестве приглашенной танцовщицы в группе современного танца, которой я помогала встать на ноги. Мне предстояло исполнить композицию, созданную специально для меня. Получив такое предложение, я подумала, что это чистое безумие, учитывая мои травмы, но несмотря ни на что согласилась. И вот я подползла на четвереньках к телефону и сообщила руководителю группы о моем жалком положении. Он не поверил и позвонил к телефону композитора, моего близкого друга. Он спросил, не является ли все это отговоркой. Почему бы мне не признаться в том, что я просто не хочу выступать? Сначала меня возмутила сама мысль о том, что он подумал обо мне так плохо — не могла же я зайти так далеко в своем стремлении забросить танцы. Позже, когда я обдумала все спокойно, мне показалось не таким диким, что я могла подсознательно создать ситуацию, мешающую мне осуществить задуманное выступление. Ко мне пришел врач и проверил, не повреждены ли нервные окончания. К счастью, этого не случилось. Остеопат заходил еще несколько раз, но сказал, что не видит никакой патологии и не может мне ничем помочь. Что же это такое, думала я, лежа на полу. Неужели я сдалась? Друзья были очень добры ко мне, они до слез смешили меня своими шутками, когда я ползала по квартире. Однажды, собираясь кататься на лодках, они в шутку предложили взять меня с собой на носилках. Я слышала их затихающий смех, когда они спускались по лестнице и садились в машину. Я осталась одна.

Я смотрела в потолок. Сколько мне еще лежать здесь? До тех пор, пока не захочешь поправиться, не станешь прислушиваться к себе, быть нежной и доброй к своему телу, сам собой возник ответ. Не отдавая себе отчета в своих действиях, я перекатилась на бок и встала на ноги. Я представляла из себя жалкое зрелище, согнутая под 90 градусов и скрученная на сторону, но все же я стояла. Держась за стену, я начала медленно передви-

гаться. Ноги едва держали меня, но все же мне удалось пройти до конца стены. Я повернулась и совершила путешествие в обратном направлении. Я не думала ни о чем, кроме дыхания и желания ходить. Я ходила и ходила, возможно, часа четыре, хотя и не следила за временем. Пропуская энергию дыхания через позвоночник, я начала понемногу распрямлять его, не чувствуя боли, пока, наконец, не приняла относительно вертикальное положение. Мне ужасно хотелось помыться, и я с вожделением залезла в ванну, рассчитывая встретить вернувшихся с прогулки друзей, стоя на ногах, чистой, одетой и накрашенной.

Пока я сидела в ванне, мне представлялись волшебные картины здоровой жизни: будто я путешествую в горах и пустыне, пересекаю на лыжах снежную равнину и мчусь на велосипеде, рассекая встречный ветер. Перед глазами встала целая галерея образов такой радостной деятельности, какой мне не приходилось еще наслаждаться в жизни. Я дала себе слово, что сейчас открою глаза и начну по-настоящему ценить мир за пределами балетной студии. Буду гулять, кататься на велосипеде и на лыжах до самой старости. Несколько часов спустя друзья ворвались в дверь, горя желанием рассказать, как отлично они провели время. И замерли на пороге. Их лица и тишину, наступившую после того, как они меня увидели, я не забуду никогда.

Это стало поворотным моментом. С тех пор я стала сама стремиться к исцелению и искать ответ на вопрос, как восстановить умственное и физическое здоровье. Я решила, что спасение в движении. Не обращая внимания на докторов, я начала понемногу двигаться каждый день. Я действовала как умела, увеличивая подвижность суставов, вырабатывая правильное дыхание, расслабляя мышцы, устраняя застарелое напряжение. Я накачивала тело легкостью и мягкостью, совершенно чуждыми мне прежде. Я следовала собственной мудрости, и тело с благодарностью откликалось на доброту.

Из моих ежедневных исследований начинали выкристаллизовываться серии щадящих упражнений, которые я могла выполнять. Я изучала то, чего никогда не понимала раньше — природу дыхания и его взаимодействие с телом и с движением. Я поняла, что энергия и движение составляют с дыханием единое целое. Я почувствовала связь между дыханием, энергией и жизненной силой. Я следила за качеством и количеством энергии, протекающей через мое тело, а также за своими мысленными

представлениями об энергии и тем, как на них откликается мое тело. Я внимательно прислушивалась к телу, постоянно отслеживая его реакцию и стараясь взаимодействовать с ним. На более практическом уровне я разрабатывала схемы и формы движения, которые было приятно делать и которые доставляли эстетическое удовлетворение, искала щадящие способы укрепить тело без излишних мышечных усилий. По сути, я пыталась вовлечь в процесс исцеления все свое существо и свой разум.

С тех пор жизнь открылась передо мной новыми, доселе неизведанными сторонами. В тот период я отчаянно пыталась заработать немного денег, но что я могла делать? Я провела жизнь в четырех стенах студии, перед зеркалом, разрабатывая свое тело. Мне приходило в голову, что если я не смогу танцевать, останется ли в жизни радость? Я то и дело вспоминала один момент, когда я танцевала в «Северной Опере», театре, находившемся в Северной Англии. Меня окружали человек пятьдесят великолепных певцов, все они отдавали энергию дыхания и пения в мое тело. С их голосами смешивались волшебные звуки, поднимавшиеся из оркестровой ямы. Количество энергии, проходившей через мое тело, было невероятным. Я не чувствовала тела, буквально превращаясь в энергию и звук. Меня спасет опера! Несмотря на то, что я была, мягко говоря, человеком неискушенным в той сфере, в которую кинулась очертя голову, мне чудовищно повезло. Последние восемь лет мне удавалось ставить танцы и целые оперы в оперных театрах по всему миру. Это было настоящим счастьем.

За эти годы мне удалось понаблюдать за многими из моих коллег, которые, подобно мне, танцевали в оперных театрах. Возможность видеть танцовщиков, так сказать, со стороны, подтвердила многие мои мысли и решения. В начале своей новой карьеры я репетировала с небольшой группой танцовщиков в новом оперном театре. Как-то раз нас перевели в тихую студию, находившуюся на шестом этаже здаяния оперы, с тем чтобы мы оттачивали хореографию и синхронизацию. У нас оставалось очень мало времени для репетиции перед показом руководству, поэтому мы старались изо всех сил. Однако одна из балерин пропала. Время шло, и я была вне себя. В конце концов мы обнаружили ее: она как ни в чем не бывало сидела в примерной. Когда я спросила ее, почему она не пришла на репетицию, она объяснила, что у нее проблема с коленями. Я сказала, что она должна была

предупредить меня. «О, нет, — ответила она, — если бы я поднялась по лестнице на шестой этаж, мои колени не выдержали бы потом на выступлении. Нужно беречь себя». Я не знала, что сказать. Я сама так долго занималась саморазрушением, танцуя вопреки всем трудностям. В тот момент я лишний раз убедилась в том, что мое решение путешествовать по горам в старости было единственным разумным путем, который я могла выбрать.

Вскоре я начала воплощать те идеи и образы, которые я использовала в танцах, для помощи оперным певцам. Хотя пение радикально отличается от балета, у них есть общие черты, как в самом процессе, так и в подготовке. У певцов неоправданно большая часть жизни уходит на то, чтобы развивать собственные голоса, прислушиваться к ним, тревожиться за них. Не имея возможности по-настоящему слышать то, что исходит из их гортаней, певцы, как и танцовщики, становятся зависимыми от постороннего «уха». Вкусы, критика, комплименты других людей, оценки прессы помогают им составить представление об эффективности их работы, но это оставляет чувство неуверенности и замыкает на изнурительный внутренний диалог, сводящий на нет все усилия. Возникающие в результате напряжение и энергетические блоки еще больше сковывают их выступления.

Работая с певцами, я приобрела новый опыт. Я поняла, что могу видеть энергию в телах других людей. Могу чувствовать ее качество и места, где она сдерживается заторами или блокируется. Я начала использовать в процессе подготовки спектаклей образы, помогающие певцам высвободить энергию так, чтобы она свободно протекала через тело, подсказывала им, где они испытывают напряжение или где им нужно постараться раскрыться, впуская энергию дыхания в тело. Я хотела, чтобы они пели каждой порой, поскольку это единственный способ высвободить энергию и раскрыть свой талант, не завися от аудитории. В определенные экстремальные моменты мое собственное тело действует как рецептор или зеркало и способно воспроизводить их напряжение и энергетические блоки.

Как-то раз вскоре после начала моих экспериментов я репетировала с группой певцов, которые стояли вокруг меня кольцом. Тут я обратила внимание на невероятное напряжение в груди и челюсти — я едва дышала, словно меня охватил тугой обруч. Прямо у меня за спиной стоял молодой валлийский певец, который раньше был игроком в регби и шахтером. Не поворачи-

ваясь к нему, я сказала: «Ричард, расслабьте, пожалуйста, грудь и челюсть. Это убивает меня, я просто не могу дышать!» Все были очень удивлены, и Ричард не меньше других, потому что, когда я повернулась к нему, его глаза были полны слез, а губы дрожали. Он признался, что всю жизнь был напряжен, как пружина, потому что всегда с кем-то или с чем-то боролся. Две певицы в порыве чувств обняли его, убеждая, что, если он плачет, все будет в порядке. Сейчас я не стала бы обострять ситуацию до такой степени! Я просто мягко побуждаю человека расслабиться и снять блоки, не сосредоточиваясь на собственных ощущениях дискомфорта.

Мой новый опыт воодушевил меня, и я начала наблюдать за энергетикой людей повсюду, не только в стенах театра. Будучи в Далласе, штат Техас, я отправилась в местное отделение YMCA [Young Men's Christian Association — Христианский Союз Молодых Людей], чтобы поупражняться. Там, в тренажерном зале, я испытала неприятные ощущения из-за огромного количества скованной энергии, порождаемой скучными и тяжелыми упражнениями. Мне было почти физически больно смотреть на этих усталых людей, беспрекословно подчинявшихся молоденькому тренеру и выполнявших упражнения, столь чуждые их природе и образу жизни. Я стояла в углу зала, ритмично раскачиваясь, вращаясь и изгибаясь по своей собственной системе упражнений и стараясь не привлекать к себе излишнего внимания. Люди, выполнявшие одни и те же силовые упражнения, смотрели на меня с подозрением.

Я обратила внимание на одну женщину лет 65, которая двигалась с такой грацией и радостью, что, казалось, буквально светила энергией. Мы разговорились, когда она подошла ко мне, чтобы сказать, как ей понравились мои движения и спросить, не могла бы я показать ей некоторые из них, что я с радостью сделала. Мне пришлось на некоторое время вернуться в Англию, а потом я вновь оказалась в Далласе и начала по утрам ходить в гимнастический зал. Я стала искать свою «светящуюся» приятельницу, но отыскав ее, наконец, глазами, я поразилась, увидев лишь тень той женщины. Прежней энергии почти не осталось, она потускнела и выглядела раздавленной и зажатой. Я не могла сдержаться. «Ради Бога, что с вами случилось?» — выпалила я. Ничего особенного в ее жизни не произошло, но она утверждала, что не чувствует себя так свободно, как прежде.

Мы присели на мат, и я посоветовала ей несколько упражнений, чтобы раскрыться, расслабиться и изменить направление энергетического потока. Слава Богу, я увидела, что прежний свет стал возвращаться к ней, и она была мне очень благодарна. «Скажите, а чем вы здесь занимались?» — спросила я ее. Мы прошли по залу, и она продемонстрировала мне силовые упражнения, которые ей предписал тренер. После четырех или пяти упражнений я внезапно сказала: «Ну конечно, так оно и есть». Это было упражнение, накачивающее грудь, когда вы толкаете перед грудью тяжелые снаряды. «Я так и знала», — воскликнула она, обрадованная моему подтверждению того, что говорил ей внутренний голос. Упражнение полностью блокировало и замыкало нормальный ток энергии через грудь к лицу и темени. Я сказала ей, что в свои 65 она понимает собственное тело лучше, чем 18-летняя тренерша, и что она должна доверять своей интуиции. Мы стояли в конце зала, и я неловко описала ей и помогла ей самой увидеть энергетическое поле молодой тренерши. Она захихикала, поняв, насколько оно сжато и деформировано из-за всех этих «качаний». Внешне тело девушки выглядело подтянутым, но я бы сказала, что оно зажато в тиски или заковано в броню.

Я начала все больше использовать свои новые знания в театре, где моя система получила название «энергетической». Первый раз я систематически осуществила ее на практике во время двухнедельной работы в оперной студии театра Ковент Гарден. Спектакль под названием «Танцор Хотоке» был чрезвычайно сдержанной в выразительных средствах постановкой, основанной на сюжете из японского театра Но. Прослушав оперу первый раз, я поняла, что в ней будет крайне мало действия как такового и что она требует от исполнителей «напряженной» неподвижности. Я не знала, с чего начинать, поскольку многие исполнители под неподвижностью понимают пустоту, бездействие, отсутствие энергии вообще. Присутствие на сцене пяти певцов, исповедующих подобную концепцию неподвижности, превратит представление в черную дыру и просто засушит спектакль на корню. Я решила, что могу только попытаться дать певцам ускоренный курс своей системы за четыре недели репетиций. Мне предстояло заставить их понять сущность энергии с помощью образов, выработать у них представление об энергетической связи между ними и другими участниками спектакля

и о том, как обуздывать и контролировать энергетические потоки на сцене.

Мы работали каждое утро по полчаса, используя упражнения и образы, которые сейчас составляют главу Фонтан Энергии данной книги. После этого в своей режиссерской работе я могла опираться на ощущения и образы, выработанные во время этих получасовых занятий. К моему изрядному удивлению, певцы быстро восприняли такой подход и делали поразительные успехи. С помощью нескольких простейших образов энергии их тела приобрели ощущение целостности и единства. В то время как прежде певцы, казалось, состояли из не связанных между собой элементов — голоса, конечностей, глаз, привычки к счету, беспокойства — то теперь они научились видеть. Образы дали им представление о своей целостной сущности, выходящей за пределы тела. Это напоминало то, как если бы они прежде были видны в тумане, а теперь на них навели фокус.

Что касается мнения певцов, то они были удивлены тем, что получасовые дополнительные занятия, которые они сначала воспринимали как лишнюю нагрузку, увеличивали их энергию на целый день, и сами репетиции после этого давались без усилий. На целых шесть репетиционных часов они обретали сосредоточенность, которую невозможно было разрушить. Такая ситуация была очень приятна для нас, но заметны ли наши успехи со стороны, задавалась я вопросом. Вскоре мне представилась возможность проверить систему в деле. Реакция публики была удивительной. Зрелище производило впечатление «заряженного» высокой энергией. «Обсервер» писал: «Судя по тишине, в которой не слышно даже вдоха, не я один испытал потрясение». Этого было для меня достаточно, чтобы убедиться в правильности моего метода. В качестве подтверждения эта небольшая мрачноватая постановка, наряду с пышными спектаклями ведущих театров, была номинирована на премию Лоуренса Оливье за выдающиеся достижения в оперном искусстве.

Оперные певцы, как многие люди в наше время, хотят быть стройными и подтянутыми. Для некоторых это становится навязчивой идеей, так как они пытаются разрушить стереотип оперного певца и хотят, чтобы к ним относились как к полноценным актерам. Однако пение — это атлетическая работа, требующая избыточного питания, физической крепости и дисциплины. Вскоре певцы и коллеги-режиссеры начали атаковать меня во-

просами о том, как мне удается оставаться тонкой, подтянутой, полной жизни и улыбающейся, несмотря на наши жесткие графики и бесконечные разъезды. «Двадцать минут», — недоверчиво повторяли они, разглядывая мою балетную фигуру. «Да, двадцать минут упражнений, но выполнять их нужно каждый день и с должным вниманием», — отвечала я.

Несмотря на мою травму и процесс исцеления, через который я прошла, вернувшись в относительно здоровое состояние, я, казалось, таинственным образом позабыла о том, что содержу в себе ответы на все мои вопросы. Я продолжала экспериментировать с другими формами поддерживающих упражнений, предпочитая пользоваться чужим опытом, нежели разрабатывать собственную систему. Гораздо легче было прибегать к существующим методам, чем поверить в собственные идеи. И вот я отправилась в клинику спортивных травм, где мне предложили ежедневные двухчасовые занятия. «На двадцать минут в день я согласна, — сказала я, — но эта двухчасовая работа нереальна. Я постоянно падаю духом, оттого что не смогу этого выдержать. У меня одна жизнь, и я не могу проводить ее в гимнастическом зале». Но переубедить их было невозможно. Два часа или ничего.

В конце концов врачи признали, что нужно разрабатывать механизм, компенсирующий травму, и были потрясены, узнав о предложении удалить кость из ступни. Я преисполнилась доверия к клинике. Чтобы помочь моим суставам, решили они, лучшей программой будет накачать все мои мышцы до такой степени, чтобы мне почти не приходилось пользоваться суставами как амортизаторами. Это было очень странное ощущение, словно на меня надели очень пружинящие кроссовки. Довольно приятно, но крайне неудобно. Тогда они углубились в науку. Они измерили силу моих мышц и обнаружили, что внутренние мышцы у меня слабее, чем у «нормальной» женщины, а внешние — сильнее, чем у «нормального» мужчины! В качестве лечения было предложено накачать слабые мышцы так, чтобы они сравнялись с остальными. Теперь, задним умом, я понимаю, насколько мудрым было мое тело, компенсировав таким образом мою природную слабость.

Я взялась за выполнение программы. Приходила в гимнастический зал в 6:45 каждый день и пыталась найти какую-то радость и мотивацию в движениях, но, должна признаться, что даже в том полусонном состоянии, в котором я находилась по утрам,

упражнения казалась отупляюще скучными. Выполнять их можно только чисто механически, не участвуя в них всем существом. Очень скоро я поняла, что, выполняя программу, я получила новую травму — сильнейшее растяжение руки от поднятия тяжестей. «Давайте-ка посмотрим. Что ж, ничего удивительного», — сказали они. Мои руки оказались намного тоньше и намного длиннее, чем у «нормального» человека моего роста. Руки всегда служили украшением моего танца именно потому, что были длинными и грациозными. Мне вовсе не хотелось накачивать их до «нормальных» размеров, чтобы иметь возможность поднимать тяжести. С тех пор моя предрассветная решимость продолжать двухчасовые утренние занятия стала понемногу таять, пока не исчезла вовсе.

Для того чтобы разработать щадящую форму универсальных и эффективных упражнений, которые можно было бы выполнять где угодно и которые отвечали бы и моим нуждам, и потребностям моих коллег, я начала компилировать свои знания об энергии с методикой ежедневных упражнений, которые помогли мне встать на ноги. Я хотела дать людям ключ к пониманию собственного тела и интуитивному взаимодействию с ним. Поскольку моя собственная жизнь привела меня к вершинам атлетизма, мне хотелось взять что-то и из этого опыта. Хотелось поделиться пониманием того, что наши мысли и воображение — это эффективнейшие инструменты, которые могут подорвать и разрушить здоровье или, наоборот, исцелить и оздоровить тело. Я хотела сконцентрировать опыт тридцати с лишним лет работы с энергией и телом и сделать его доступным для любого человека, который осознанно стремится к физическому здоровью. В результате возник Источник Энергии, метод щадящих ежедневных упражнений, основанных на самоуважении, любви к своему телу и вере в то, что оно обладает собственной мудростью. Мой метод развивает способность прислушиваться к телу, дает ему возможность исцелять себя и сохранять здоровье. Упражнения обладают универсальным характером и подходят для различных физических типов и запросов, не требуя при этом много времени для занятий.

К моему собственному удивлению, сейчас, после семи лет регулярных занятий, я стала здоровее и чувствую в себе больше жизненной силы, чем в тот период, когда я достигла вершины атлетизма. Ах да, о моей травме ноги. Она меня больше ничуть

не беспокоит! Болезни и травмы могут служить неиссякаемым источником творческой активности. Похоже, они напоминают нам о том, что нужно внимательнее относиться к своему телу и быстрее реагировать на его жалобы. Как же умны наши тела! Я полагаю, что моя травма сослужила мне отличную службу.

СЛОВАРЬ

БЕДРА ПРЯМО. Положение, при котором обе бедренные кости находятся на одном уровне и смотрят вперед. Во многих упражнениях от вас требуется держать бедра прямо, несмотря на спиральные или круговые движения туловища.

ВДОХ / ВЫДОХ. В упражнениях требуется осознанно сочетать дыхание с движениями. Для эффективности упражнений вам необходимо постоянно помнить о дыхании и контролировать его ритм. Выдох особенно важен для метода Источника Энергии, он должен полностью опустошать легкие, помогая освободить тело от токсинов и напряжения. Заполнение легких при вдохе — это естественная рефлекторная акция. Дыхание облегчает движение энергии по телу. Чем свободнее и сильнее дыхание, тем свободнее поток энергии.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЦЕНТР. В этой программе под центром понимается вертикальная позиция тела, обращенная вперед. В положении стоя вес должен быть равномерно распределен между обеими ногами. Поэтому после наклонов вперед или в стороны необходимо вернуться в центр.

ВПЕРЕДИ ОТ ЛИНИИ ТЕЛА. Этот термин используется для описания положения рук в некоторых упражнениях. Представьте, что в профиль ваше тело образует вертикальную линию. Поднимите руки в стороны и держите их немного впереди этой линии так, чтобы вы выдели их боковым зрением.

ВСЛУШИВАНИЕ. Постоять некоторое время неподвижно и сосредоточиться на физических ощущениях тела и на ритме и качестве дыхания.

ВСТРЯХИВАНИЕ. Встряхнуть и расслабить мышцы конечностей, подвергшихся интенсивной нагрузке, или сознательно стряхнуть напряжение и заблокированную энергию с тела в землю.

ВЫГИБАНИЕ ТАЗА. Закругленное движение тазом и бедрами, которое влияет на позицию позвоночника. Когда вы выдвигаете таз вперед и вверх, поясница сгибается. В упражнениях Источника Энергии применяется только движение тазом вперед, имеющее целью растянуть или предохранить поясницу в определенных позициях. Это движение воспринимается как изгиб копчика вверх.

ДЕРЖАТЬ СТУПНИ МЯГКИМИ. Распространенной ошибкой является сжимание пола пальцами ног, напряжение сухожилий и мышц ступней и щиколоток. Это мешает свободному притоку энергии в тело из земли и создает неустойчивость позы, что может привести к травмам. Держать ступни мягкими означает осознанно расслабить их, дать им раскрыться и «растечься» по полу.

ДИАГОНАЛЬ. Воображаемая линия, проходящая под углом 45 градусов к телу. Если вы стоите лицом к стене, то вытянуть руки по диагонали означает вытянуть руки к левому и правому углам комнаты.

ДЫШАТЬ ЧЕРЕЗ ОБЛАСТЬ НАПРЯЖЕННОСТИ. Используя образ исходящего потока воздуха при выдохе, мы избавляем тело от токсинов и напряжения во время растягивания. Внимание сосредоточено на энергии и дыхании, протекающих через область напряженности и выходящих наружу.

ЗАМОК. Термин чаще всего относится к коленям и локтям, но может быть применим и к другим сочленениям. Замыкание сустава происходит при чрезмерном разгибании, например в тех случаях, когда вы чрезмерно выпрямляете руки или ноги. Конечность и сустав оказываются в положении, которое кажется очень прочным, но на самом деле неустойчиво и неподвижно. Упражнение, выполняемое с замкнутыми суставами, может вызвать травму, поэтому следите за тем, чтобы суставы были слегка

разомкнуты и посылайте через них энергию так, чтобы конечности оставались сильными и гибкими.

ЛИЦОМ К... Встать так, чтобы ступни, бедра, плечи и голова были повернуты в одном направлении. Перед началом занятий выберите направление, к которому вы будете обращаться лицом, и поворачивайтесь в этом направлении перед каждым упражнением.

МЫСЛЕННЫЙ ВЗОР. Та часть мышления или воображения, которая создает и воспроизводит образы. Также сознание, направленное вовнутрь и воспринимающее ощущения тела.

НАДУТЬ ПОЗВОНОЧНИК / НОГИ. При долгом вдохе представьте себе, что втягиваете воздух в тело из земли. Воздух поднимается и накачивает ноги, заставляя их разогнуться, или расправляет позвоночник, надувая и поднимая позвонок за позвонком.

ОПОРНАЯ НОГА. В упражнениях, в которых одновременно работает только одна нога, под опорной ногой понимается та нога, на которой вы стоите. Она принимает на себя весь вес тела, освобождая другую ногу. Удостоверьтесь в том, что колено опорной ноги не замкнуто и не напряжено, ступня остается мягкой и податливой в течение всего упражнения, а вес тела приподнят над бедрами и опорной ногой, а не продавливает ее.

ПОДДЕРЖИВАТЬ ПЛАВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ. Удерживать в сознании во время упражнения образ потока воды или световой энергии, протекающих через конечности и устремляющихся наружу. Это предохраняет мышцы от растяжений, вызванных усилием, а также от энергетических блоков.

ПОДНИМАНИЕ НА ЦЫПОЧКИ. Поднять пятки насколько удобно, так чтобы вес тела переместился на пальцы ног. Убедитесь в том, что вес равномерно распределен между пальцами. Это движение обычно осуществляется на выдохе, при этом дыхание и энергия посылаются вниз через ноги в землю, словно крепкие корни.

ПОЗИЦИЯ ОТКРЫТОЙ ЗВЕЗДЫ. Заключительная позиция подготовительного упражнения Звезда, когда вы стоите, расправив грудь и плечи и разведя руки в стороны. Это одно из наиболее

лее открытых положений тела, позволяющее энергии свободно протекать по всему телу, входя и выходя через пять точек Звезды.

ПОТЯНУТЬСЯ В УГЛЫ. Если вы стоите лицом к стене, то потянуться в углы означает вытянуть конечности или наклонить туловище под углом 45 градусов к вертикальной оси, словно вы тянетесь в углы комнаты. Иначе это называется диагональю.

ПРИПОДНЯТЬСЯ НАД БЕДРАМИ / ТАЛИЕЙ. Осознанно приподнять туловище так, чтобы талия и бедра вытянулись, предоставляя тем самым нижней части тела возможность двигаться свободно.

ПРОГИБ СПИНЫ. Прогиб позвоночника назад, который следует выполнять весьма осторожно. Приподнимитесь над талией и бедрами, расправьте грудь к потолку и слегка отклоните назад верхнюю часть спины, шею и голову. При этом движения должны ощущаться приподнятостью и поддержкой в области желудка и под лопатками, а не сдавливанием поясницы.

ПЯТЬ ТОЧЕК. Это относится к пяти точкам тела, через которые вы осознанно вытягиваете или выпускаете энергию. Этими точками являются ступни, ладони и темя.

РАБОЧАЯ НОГА. В упражнениях, в которых работает одновременно только одна нога, под этим понимается та нога, которая выполняет упражнение. В таких упражнениях стороны чередуются так, что каждая нога работает по очереди.

РАЗВОРОТ СТУПНЕЙ. Позиция стоя, при которой пятки соприкасаются, а ступни слегка развернуты, так что пальцы ног направлены в разные стороны по диагонали. В этой позиции задние поверхности ног также должны соприкасаться.

РАСКАЧИВАНИЯ. Движение, которое начинается с центра тела, и при котором конечности и/или туловище движется естественно с использованием инерции собственного расслабленного веса.

РАСКРЫТЬ ГРУДЬ К ПОТОЛКУ. Вдыхая, расправьте и смягчите грудь, затем слегка выгните грудину к потолку. Пусть при этом туловище немного прогнется, а голова запрокинется

назад как естественное продолжение позвоночника. Чтобы уравновесить наклон туловища назад, держите руки кольцом перед грудью, ладонями к груди.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ НОГ. В позиции на цыпочках распределите вес тела равномерно между пальцами ног. Поднимаясь на цыпочки (отрывая от пола пятки), многие прогибают щиколотки внутрь или наружу, перераспределяя нагрузку таким образом, что основной вес приходится на сустав большого пальца или, наоборот, мизинца. Старайтесь держать ноги прямо, не изгибая щиколоток, чтобы вес тела распределялся равномерно.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА ПО СТУПНЕ. Распределить вес тела равномерно по ступням. В позиции стоя распространенной ошибкой является избыточный упор на пальцы ноги или, наоборот, на пятку. И то, и другое создает перекосяк позвоночника и снижает готовность к движению. Перед началом упражнения слегка «прокатите» вес тела по ступне вперед, затем назад и, наконец, на середину ступни, пока не убедитесь, что вес распределен равномерно.

РАСПРЯМЛЕНИЕ. Поднять позвоночник из наклона вперед. Движение начинается с основания позвоночника. На одном долгом форсированном вдохе представьте, что позвоночник наполняется энергией дыхания и поднимается позвонок за позвонком. Шея и голова поднимаются последними.

СГИБАНИЕ СПИНЫ. Мягко наклониться вперед, начиная с головы и шеи, опустить плечи, а затем позвоночник, так чтобы он позвонок за позвонком сгибался вперед.

СГИБАНИЕ СТУПНЕЙ. Отклонить ступни и пальцы ног вверх к голени, выпуская энергию через заднюю поверхность ноги и пятку.

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ПОЛУ. Во всех упражнениях, где нужно медленно отставить ногу, слегка надавливайте ногой на пол, и вы почувствуете сопротивление пола. Продолжайте надавливать на пол до тех пор, пока в соприкосновении с полом не останутся только пальцы. Это укрепляющее движение. То же самое действие повторяется в обратном порядке, когда вы приставляете ногу.

**СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ОПУСКАНИЮ / НАКЛОНУ / РАС-
ТЯГИВАНИЮ.** Это означает работать против себя или против
гравитации, сознательно сопротивляясь собственным движе-
ниям. При регулярном применении такие упражнения помогают
укрепить и вытянуть мышцы. Например, сопротивляться опу-
сканию пяток на пол из положения на цыпочках означает созна-
тельно подниматься вверх и вытягивать тело, в то время как пят-
ки медленно опускаются к полу. Опускание пяток должно
происходить не под действием гравитации.

СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО. Встать так, чтобы пальцы ног
были направлены точно вперед и находились на одной линии с
коленями и бедрами.

ТОЧКА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ. Предмет или точка на уров-
не глаз перед вами, на которой вы можете концентрировать вни-
мание во время упражнений. Точка сосредоточения помогает
поддерживать равновесие, стабилизировать движение и концен-
трировать энергию.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЛОК. Участок тела, который либо
привычно находится в сжатом состоянии, либо временно напря-
жен и сжат. В результате энергетического блока данный участок
как бы «выпадает» из тела и закрыт для свободного потока энер-
гии. Если оставить его без внимания, то этот участок проявит
себя в изменении осанки, общей потере энергии и даже болезни
данной области тела.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ. Окружающая физическое
тело энергетическая область, с которой вы взаимодействуете в
процессе движения и дыхания. Размер и качество энергетиче-
ского поля для каждого индивидуальны и постоянно изменяют-
ся в зависимости от эмоций и обстоятельств. В норме оно ощу-
щается как окружающее тело облако, границы которого отстоят
от поверхности тела на 60-120 см.



ISBN 5-88923-025-5



9 785889 230250 >