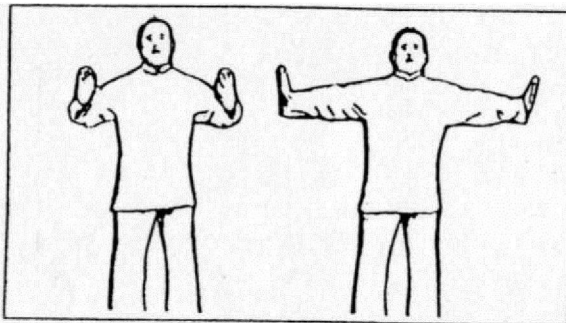


## Закалка внутренней энергии в движении

### 1. Намаскар (первый вариант)

Медленно

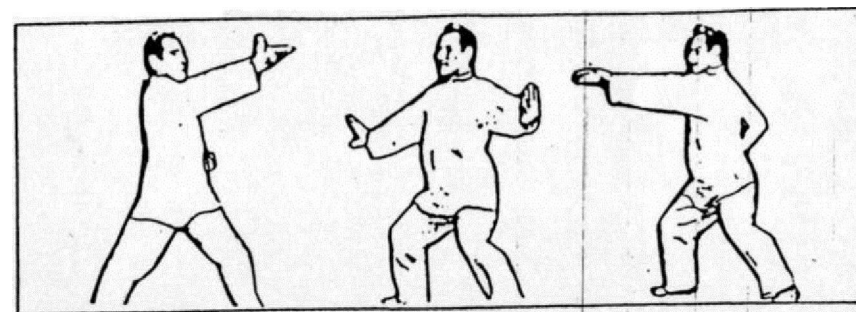


Глубоко вдыхая через обе ноздри, примите ту же позицию, что и в тренировке для слабых. Когда вдох закончен, соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе, при этом возникнет невольный звук от напряжения мышц живота, задержите дыхание на две секунды. Расслабьте живот, сделайте сильный и долгий выдох со звуком "Ха". Вытяните руки в стороны, а пальцы направьте вверх. В это время почувствуйте, как растягиваются мышцы во всём вашем теле, растяните плечи, насколько это возможно. Когда плечи растянуты полностью, глубоко вдохните через обе ноздри и вернитесь в исходное положение.

#### Примечание:

Ладони разворачиваются от себя. Всё тело должно быть напряжено. Положение рук имеет большое значение. Сильный выгиб ладоней поможет напрягать руки. Если тело не разогревается из-за недостатка энергии, нужно при разведении рук сильнее их выгнуть, сильнее и глубже дышать. Нужно обязательно вызвать тумо. Не надо отводить руки сильно назад, при разведении лопатки не сжимаются.

Быстро

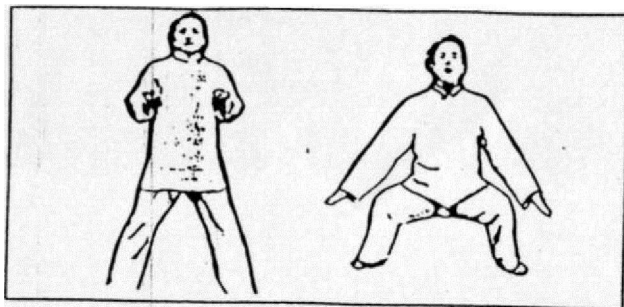


Глубоко вдыхая, встаньте в высокое махо и положите правый кулак на поясницу ладонью вверх. Вытяните левую руку вправо, разворачивая ладонь вверх. Выдохните разом с носовым звуком, разверните лицо и туловище на 90 градусов, выбросьте руки в стороны, согнув кисти ладонями от себя, направив пальцы вверх. Кисти рук должны быть немного выше уровня плеч, поясницу прогните и разведите широко лопатки. Оставаясь в той же позе, согните кисти рук ещё сильнее, натягивая их на себя. Задержите дыхание на две секунды, поменяйте руки и повторяйте это упражнение в другую сторону.

#### Примечание:

При повороте рука проходит область поясницы и начинает раскрываться, в это время другая рука тоже раскрывается. Основной момент заключается в том, чтобы сильно выдохнуть во время разворота и сильно ударить пятками о пол – в этот момент энергия с силой поднимается вверх. Если вы не можете совмещать дыхание с движением ног, совмещайте с движением рук. Должно быть ощущение энергии, разом поднимающейся до макушки. Не прыгайте, а перебрасывайте тело.

## 2. Ель Медленно



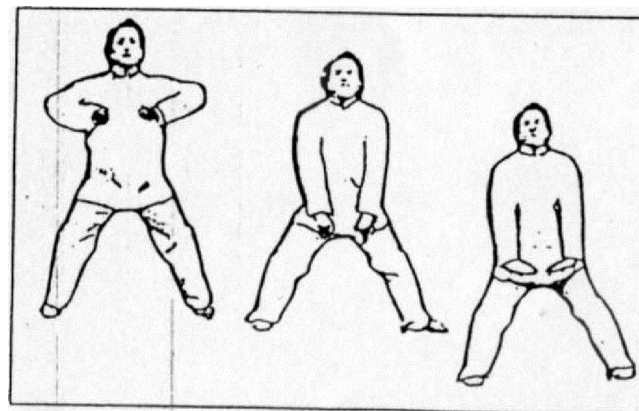
Расставьте ноги на такое же расстояние, что и в махо, держите их прямыми в коленях. Глубоко вдыхая через обе ноздри, поместите раскрытые кисти у груди ладонями вверх. Когда вдох закончен, соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе, задержите дыхание на две секунды. Сделайте сильный и долгий выдох со звуком "Ха". Согните ноги в коленях и перейдите в махо. Важно не сгибать спину. Образуйте окончательное положение, как и в позе оригинального варианта, с вытянутыми вниз руками на некотором расстоянии от тела. Напрягите мускулы во всём теле и почувствуйте, как они натягиваются. В отличие от махо, которое практикуется в оригинальном варианте для слабых, часть спины в области почек должна быть натянута. Оригинальное махо для слабых предназначено для сохранения энергии, однако данное махо заставляет энергию циркулировать. Повторите этот процесс.

### Примечание:

Эта техника может выполняться и без глубокого приседания. Во время приседания, энергия сильно или медленно начинает подниматься вверх, поэтому необходимо вытягивать руки вниз, должно быть ощущение того, что расстояние от линии горла до кончиков пальцев становится длиннее. Рука — единое целое с кистью руки. Плечи не поднимаются и не напрягаются. Шея становится как бы длиннее. Правильное положение рук обеспечи-

вает подъём энергии к макушке. Позвоночник прямой, руки тоже. Представлять Абсолют над головой. Это упражнение выполняется в двух вариантах. В медленном легче почувствовать энергию.

## Быстро



Встаньте в высокое махо. Глубоко вдыхая, сожмите кисти рук в кулаки и выставите локти в горизонтальном направлении. При этом кулаки смотрят внутренними сторонами друг на друга, слегка приподнимите пятки. Делая взрывной выдох и издавая короткий носовой звук, продвиньте кулаки вниз, одновременно опустите пятки и выпрямите шею, чтобы макушка была направлена вверх. Разожмите кулаки, держа их внутренней стороной вниз, направьте пальцы друг на друга. В этом положении задержите дыхание на две секунды. Повторите это упражнение.

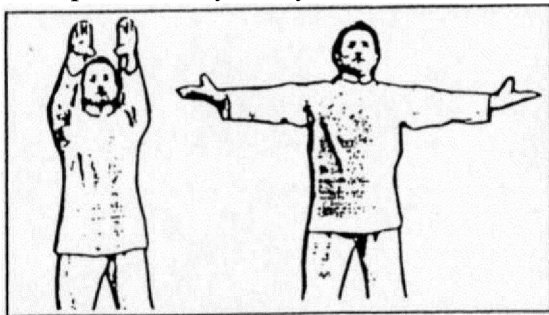
### Примечание:

Выдох осуществляется одновременно с падением на пятки. В следующий момент энергия с силой поднимается. Запомните положение тела, при котором сильный поток энергии поднимается вверх. Ваша грудь больше, чем когда-либо раскрыта, подбородок поднимается. Весь воздух выходит разом, в один момент. Руки не должны подниматься выше уровня сосков.

Когда после выдоха кулаки формируются в ладони, начинается подъём энергии по напряжённому телу. У тех, у кого заболит голова и нет предрасположенности к постоянным головным болям и мигреням, надо продолжать. Если терпеть невозможно, то можно положить руки на секретную чакру и медитировать. Представляйте Абсолют, практикуя пратяхару (отъединение от чувств) и поднимая сознание над собой. Если этого не делать, энергия из макушки уходит в пространство. Если представлять Абсолют, то боги почувствуют вашу направленность, и поддержат ваше стремление, посылая вам энергию. Выполнять упражнение лучше с закрытыми глазами. Необходимо отставлять таз назад, иначе энергия не будет подниматься. Кулаки около груди на уровне сосков. Стремитесь стоять ровно, не наклоняясь. Пытайтесь делать эту технику как можно более жёстко.

### **3. Намаскар (второй вариант) Медленно**

Глубоко вдыхая через обе ноздри, распрямите запястья, выпрямите руки вперёд и вверх ладонями вниз. После вдоха соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе и задержите дыхание на две секунды. Делая долгий и сильный выдох и произнося звук "ХА", разведите руки круговым движением в стороны ладонями вверх. В это время почувствуйте, как потягиваются мышцы в вашем теле. Повторяйте это упражнение.



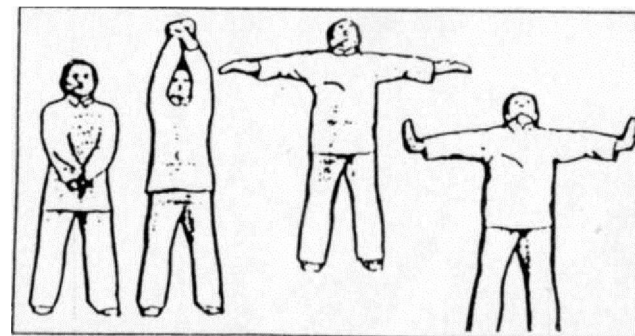
Необходимо полностью раскрыть грудь, выставив её вперёд. Когда руки разведены, энергия медленно и постепенно поднимается

до макушки. Если при разведении рук будете выгибать мизинцы так, чтобы ладони разворачивались от вас назад, это поможет подъёму энергии. Рука максимально развёрнута назад, мизинец выше остальных пальцев. Ни в коем случае нельзя сводить лопатки вместе. Плечи не поднимаются. Выдох очень сильный. Руки, поднятые вверх, расходятся по диагонали, по косой. Практика этого упражнения очищает загрязнения груди и горла.

#### **Быстро**

Встаньте, поставив ноги параллельно. Глубоко вдыхая, распрямите руки и сожмите их в кулаки. Скрестите руки на уровне запястья на секретной чакре (левая сверху) и поднимите их над головой, держа локти прямыми, смотрите вперёд. Выдохнув разом с коротким носовым звуком, разведите руки и опустите их вниз параллельно земле, разжав кулаки, направьте ладони вверх. Расправьте грудь, но не растягивайте слишком сильно поясницу. С помощью этого движения лопатки с силой прижимаются друг к другу. Разверните кисти рук ладонями от себя и поднимите пальцы вверх. Задержите дыхание на две секунды. Повторяйте это упражнение.

Когда вы выдыхаете, подбородок поднимается вверх, за



счёт этого грудь раскрывается, и энергия разом поднимается вверх. Плечи расслаблены и не напряжены.

#### 4. Падая на землю

Медленно

Расставьте ноги на такое же расстояние, как и в махо, держите их прямыми в коленях. Глубоко вдыхая через обе ноздри, поместите раскрытые кисти у груди ладонями вверх. Когда вдох закончен, соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе, задержите дыхание на две секунды. Сделайте сильный и долгий выдох со звуком "Ха". Согните ноги в коленях и перейдите в махо. Важно не сгибать спину. Образуйте окончательное положение как и в позе оригинального варианта с вытянутыми вниз руками на некотором расстоянии от тела. Напрягите мускулы во всём теле и почувствуйте, как они натягиваются. В отличие от махо, которое практикуется в оригинальном варианте для слабых, часть спины в области почек должна быть натянута. Оригинальное махо для слабых предназначено для сохранения энергии, однако данное махо заставляет энергию циркулировать. Повторите этот процесс.

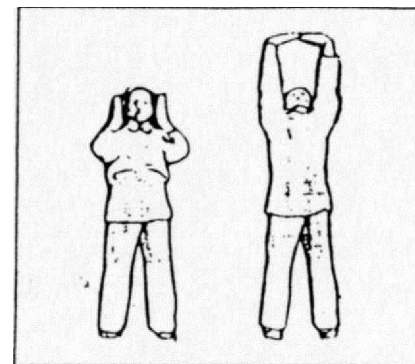
Быстро

Встаньте в высокое махо. Глубоко вдыхая, сожмите кисти рук в кулаки и выставьте локти в горизонтальном и правлении. При этом кулаки смотрят внутренними сторонами друг на друга, слегка приподнимите пятки. Делая взрывной выдох и издавая короткий носовой звук, продвиньте кулаки вниз, одновременно опустите пятки и выпрямите шею, чтобы макушка была направлена вверх. Разожмите кулаки, держа их внутренней стороной вниз, направьте пальцы друг на друга. В этом положении задержите дыхание на две секунды. Повторяйте это упражнение.

#### 5. Намаскар (третий вариант)

Медленно

Начните с конечного положения того же упражнения, что и для слабых. Глубоко вдыхая через обе ноздри, согните локти и поместите ладони около ушей, кисти рук не должны касаться лица. Одновременно опуститесь на пятки. После вдоха соберите энергию в секретной чакре,

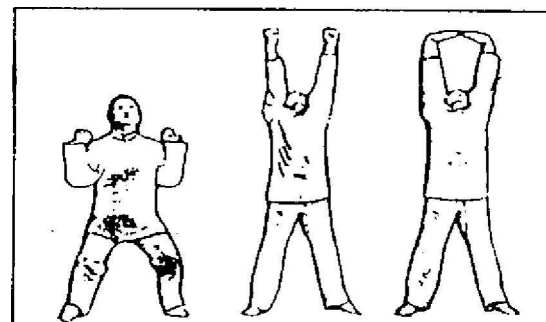


сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе и задержите дыхание на две секунды. Делая долгий и сильный выдох и произнося звук "ХА", снова поднимите руки в первоначальное положение, медленно поднимитесь на носках и почувствуйте, как потягиваются

мышцы во всём теле. Когда вы поднялись на носки, представьте, что под стопой вы поймали насекомое, но вы осторожны и стоите так, чтобы не раздавить его. Повторяйте это упражнение.

Быстро

Встаньте в махо. Делая глубокий вдох, сожмите кисти в кулаки и прижмите их к плечам. При этом центры



кулаков смотрят друг на друга. Опуская локти вниз, согните колени, смотрите вперёд. Выдохнув разом с носовым звуком, распрямите колени и поднимите кулаки вверх, центры их смотрят друг на друга. Смотрите вверх.

Разожмите кулаки, разверните ладони вверх, пальцы направьте друг на друга. Задержите дыхание на две секунды. Повторяйте это упражнение.

## 6. Падая на землю

### Медленно

Расставьте ноги на такое же расстояние, что и в махо, держите их прямыми в коленях. Глубоко вдыхая через обе ноздри, поместите раскрытые кисти у груди ладонями вверх. Когда вдох закончен, соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе, задержите дыхание на две секунды. Сделайте сильный и долгий выдох со звуком "Ха". Согните ноги в коленях и перейдите в махо. Важно не сгибать спину. Образуйте окончательное положение как и в позе оригинального варианта с вытянутыми вниз руками на некотором расстоянии от тела. Напрягите мускулы во всём теле и почувствуйте, как они натягиваются. В отличие от махо, которое практикуется в оригинальном варианте для слабых, часть спины в области почек должна быть натянута. Оригинальное махо для слабых предназначено для сохранения энергии, однако данное махо заставляет энергию циркулировать. Повторяйте этот процесс.

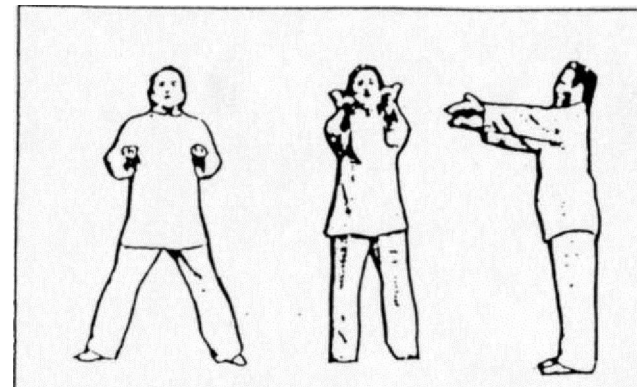
### Быстро

Встаньте в высокое махо. Глубоко вдыхая, сожмите кисти рук в кулаки и выставите локти в горизонтальном направлении. При этом кулаки смотрят внутренними сторонами друг на друга, слегка приподнимите пятки. Делая взрывной выдох и издавая короткий носовой звук, продвиньте кулаки вниз, одновременно опустите пятки и выпрямите шею, чтобы макушка была направлена вверх. Разожмите кулаки, держа их внутренней стороной вниз, направьте пальцы друг на друга. В этом положении задержите дыхание на две секунды. Повторяйте это упражнение.

## 7. Гинза

### Медленно

Глубоко вдыхая через обе ноздри, поместите кисти рук перед грудью ладонями вверх так, чтобы лопатки соприкасались. После вдоха соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе и задержите дыхание на



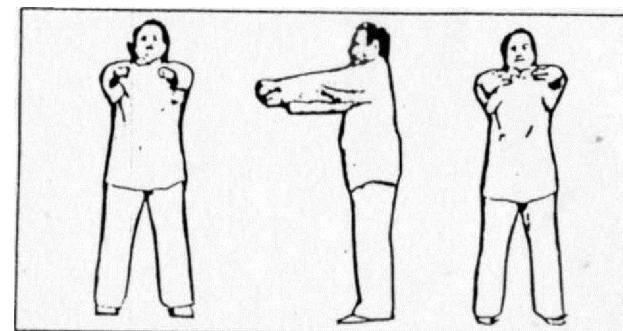
две секунды. Делая долгий и сильный выдох и произнося звук "ХА", постепенно выпрямляйте руки. В это время почувствуйте, как натягивается каждый мускул вашего тела. Лопатки должны

быть полностью раскрыты. Повторите этот процесс.

### Быстро

Глубоко вдыхая, поместите у груди оба кулака внутренней стороной вверх. Постарайтесь максимально сблизить лопатки.

Делая взрывной выдох и издавая короткий носовой звук, продвиньте вперёд оба кулака, внутренней стороной вниз, держа их на уровне плеч. Лопатки должны быть полностью раскрыты.



Разожмите кулаки, согните запястья (ладони от себя) и направьте пальцы друг на друга. Задержите дыхание примерно на две секунды. Повторяйте этот процесс.

## ***8. Падая на землю***

### **Медленно**

Расставьте ноги на такое же расстояние, что и в махо, держите их прямыми в коленях. Глубоко вдыхая через обе ноздри, поместите раскрытые кисти у груди ладонями вверх. Когда вдох закончен, соберите энергию в секретной чакре, сожмите анус, втяните живот, не двигая грудью, сожмите энергию в груди и животе, задержите дыхание на две секунды. Сделайте сильный и долгий выдох со звуком "Ха". Согните ноги в коленях и перейдите в махо. Важно не сгибать спину. Образуйте окончательное положение как и в позе оригинального варианта с вытянутыми вниз руками на некотором расстоянии от тела. Напрягите мускулы во всём теле и почувствуйте, как они натягиваются. В отличие от махо, которое практикуется в оригинальном варианте для слабых, часть спины в области почек должна быть натянута. Оригинальное махо для слабых предназначено для сохранения энергии, однако данное махо заставляет энергию циркулировать. Повторяйте этот процесс.

### **Быстро**

Встаньте в высокое махо. Глубоко вдыхая, сожмите кисти рук в кулаки и выставите локти в горизонтальном направлении. При этом кулаки смотрят внутренними сторонами друг на друга, слегка приподнимите пятки. Делая взрывной выдох и издавая короткий носовой звук, продвиньте кулаки вниз, одновременно опустите пятки и выпрямите шею, чтобы макушка была направлена вверх. Разожмите кулаки, держа их внутренней стороной вниз, направьте пальцы друг на друга. В этом положении задержите дыхание на две секунды. Повторяйте это упражнение.