

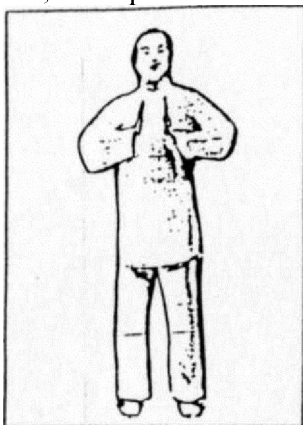
Закалка внутренней энергии стоя **12 поз для закалки внутренней энергии**

Общие замечания к основной части

- во всех упражнениях держать Набо-мудру (завернутый к нёбу язык);
- вес тела должен приходиться на подушки больших пальцев ног;
- при выполнении упражнений стремиться к растягиванию суставов (ощущение, будто руки и ноги удлиняются);
- следите за тем чтобы не делать Маэката (положение тела, при котором грудь прогибается, а плечи выдвинуты вперёд);
- дышать нужно нижней частью живота (на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается);
- тело должно быть расслаблено настолько, насколько это возможно, чтобы правильно держать руки и ноги;
- ягодицы и голени расслаблены;
- концентрация на ощущениях движения энергии по телу (концентрация на пране).

1. Намаскар **(первый вариант)**

Встаньте, поставив стопы параллельно, расправьте плечи, выпрямите ноги и слегка втяните живот (такая стойка называется параллельной). Язык заверните назад и прижмите к нёбу, стисните зубы и сожмите губы (Набо-мудра). Руки вытяните вперёд ладонями вниз. Сгибая локти и разворачивая ладони друг к другу, притяните руки к груди. Ладони держите на расстоянии кулака друг от друга и от груди, направив пальцы вверх. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

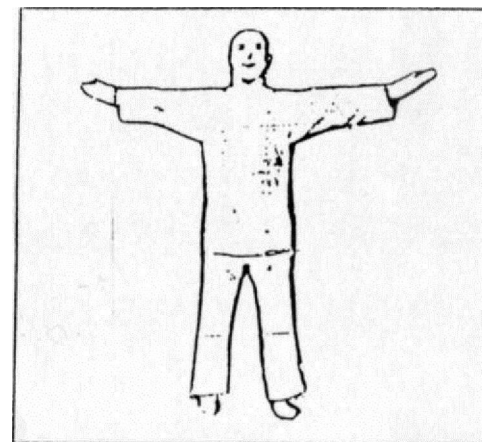


Примечание:

Благодаря максимальному развороту кистей рук назад усиливаются надплечий и суставы. Если овладеть этим упражнением, становятся видны сгустки энергии.

2. Намаскар **(второй вариант)**

Напрягая руки и вращая их в локтях, разверните предплечья вертикально вверх, кисти рук держите параллельно. Разворачивая ладони вперёд, вытягивайте руки вперёд и вверх. Выпрямив, разведите их в стороны ладонями вверх, при этом взгляд направлен вверх. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.



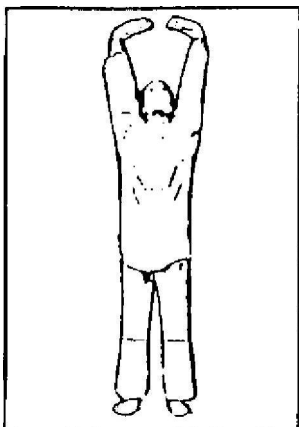
Примечание.

Не разводите руки слишком далеко. Они должны находиться в поле зрения.

Следите чтобы не было Маэката. Плечи расслаблены, локти слегка опущены, руки чуть впереди корпуса. Ладони обращены к потолку и слегка вывернуты так, что ребро ладони (основание мизинца) становится выше остальной части.

Можно почувствовать, как энергия движется по рукам, как по трубкам. Энергия поднимается из секретной чакры (дань-тянь, два пальца ниже пупа) до анахата чакры и распространяется по рукам.

3. Намаскар (третий вариант)



Приподнимитесь на носках ног, поднимите руки вверх, разворачивая кисти изнутри наружу. Прогните кисти в обратную сторону, направив ладони вверх, а пальцы друг на друга. Смотрите на кончики пальцев. Держите руки на расстоянии кулака (примерно в 10 см) одну от другой. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

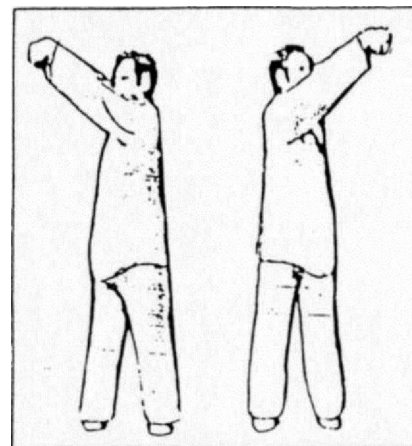
Примечание:

Делать с ощущением, будто через узел вишну в аджня чакру воткнут прут, и тело подвешено на этом пруте, тянущем вверх. Не напрягайтесь, слегка приподнимитесь, не вставая, на пальцы ног. В руках есть натяжение, такое, что подтягиваются внутренние органы, например, сердце.

4. Богомол

Опуститесь на пятки. Напрягая руки, разведите их в стороны, вытянув горизонтально на уровне плеч, ладонями вниз. Пальцы левой руки сложите вместе (такая форма руки называется "кошу" – рука-крюк). Заверните левую руку за спину, поверните верхнюю часть корпуса влево, ноги при этом остаются неподвижными. Одновременно с этим поднимите правую кисть и совершите движение правой рукой влево вверх, раскрытой ладонью вперёд. Сложите правую кисть в кошу и сконцентрируйтесь на центре правой ладони. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Повернитесь вперёд, вернувшись в исходное положение. Заведите правую руку за спину и коснитесь пальцами



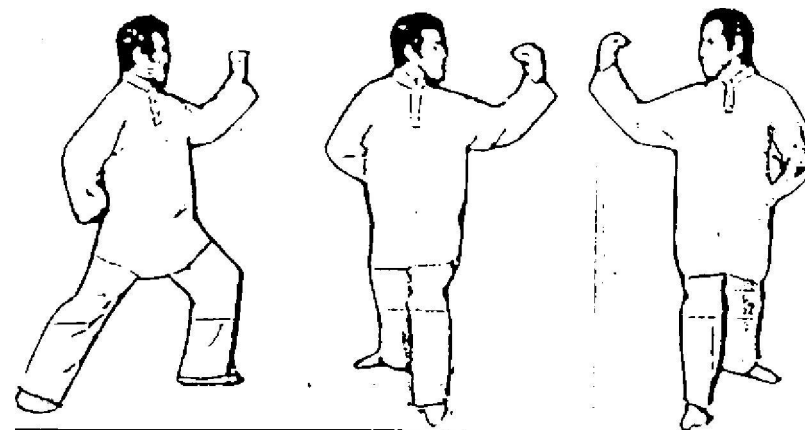
правой лопатки. Поворачиваясь вправо, совершите плавное движение левой рукой вправо-вверх, раскрытой ладонью вперёд. Сложите левую кисть в кошу и сконцентрируйтесь на левой ладони. Дышите животом в течение 2-х минут.

Поверните туловище вперёд и заведите левую руку за спину. Коснитесь тыльными сторонами ладоней и поднимите их как можно выше за спиной.

Примечание:

Фиксируйте положение, не поворачивая таз. Как можно сильнее заверните и поднимите ту Кошу, которая плотно прижата к лопатке. Благодаря этому дыхание станет односторонне лёгочным, т. е. будет использоваться только лёгкое стороны, противоположной завернутой Кошу.

5. Визирь



Поверните правую стопу на 45 градусов вправо и сделайте левой ногой шаг вперёд. Расстояние между стопами должно равняться расстоянию от колена до вытянутых

пальцев ноги, левая голень направлена вперёд, но колено не должно выходить за линию пальцев ноги, задняя нога прямая. Это движение и позиция ног называется "кюсен-по" (стрела, выпущенная из лука). Сожмите правую руку в кулак, направьте "кенган" ("глаз" на кулаке – сложенные кольцом большой и указательный пальцы) на левую сторону поясницы. Левую руку согните под углом 100 градусов, плотно сжав кулак. Кулак должен находиться на уровне глаз (ладонью в сторону лица), тело естественно повёрнуто вправо на 45 градусов. Отводя левую руку влево, сложите пальцы в кошу, поворачивая голову влево, и сконцентрируйте взгляд на центре ладони. Верхняя часть тела направлена вперёд. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Сведите руки перед собой, сжав кулаки, и скрестите их на уровне низа живота (левая рука поверх правой). Одновременно левая нога возвращается в исходное положение, а носок правой поворачивается вперёд.

Поверните левую стопу на 45 градусов вправо и сделайте правой ногой шаг вперёд. Сожмите левую руку в кулак, направьте "кенган" ("глаз" на кулаке – сложенные кольцом большой и указательный пальцы) на правую сторону поясницы. Правую руку согните под углом 100 градусов, плотно сжав кулак. Кулак должен находиться на уровне глаз (ладонью в сторону лица), тело естественно повёрнуто влево на 45 градусов. Отводя правую руку вправо, сложите пальцы в кошу, поворачивая голову вправо, и сконцентрируйте взгляд на центре ладони. Верхняя часть тела направлена вперёд. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Сведите руки перед собой, сжав кулаки, и скрестите их на уровне низа живота (правая рука поверх левой).

Одновременно правая нога возвращается в исходное положение, а носок левой поворачивается вперёд.

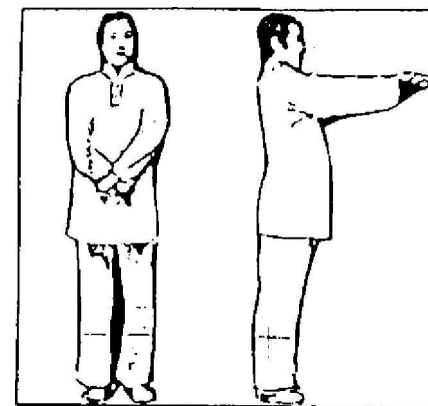
Примечание:

Фиксируйте положение, не поворачивая таз. Грудь широко развернута, колено передней ноги согнуто так, что-

бы его проекция приходилась на большой палец этой же ноги, задняя нога прямая.

6. Гинза

Разожмите кулаки и, разворачивая ладони вверх, отведите руки назад (будто бы расправляя крылья), затем поднимите руки вперёд на уровень плеч, ладони разверните вверх.



Вытяните руки вперёд и сконцентрируйтесь на центре ладоней. Не наклоняйтесь вперёд, держите ноги прямыми, напрягитесь и стойте твёрдо. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Примечание:

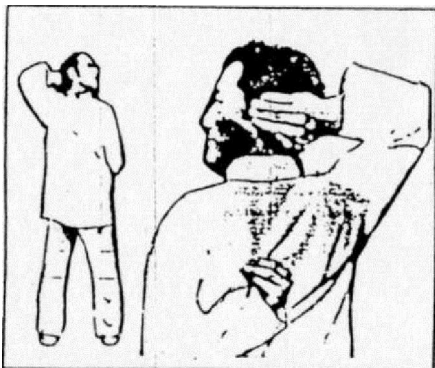
Сильно вытяните обе руки, а взгляд направьте далеко вперед по линии продолжения рук. Не подавайте верх корпуса вперед, только чуть-чуть. Энергия выходит из рук прямо вперед.

7. Дротик

Плотно сожмите кулаки и отведите их к бокам на уровне пупа.

Разожмите кулаки, поднимите руки над головой и разверните ладони вверх, пальцы направлены друг на друга. Заводя левую руку за спину, сложите её в кошу и дотроньтесь до левой лопатки. Правую руку заведите за голову и плотно прижмите к голове. Поверните голову влево и прижмите средний палец к месту называемому "ушная дверь" (это точка чуть выше выпуклости, рядом с ушным отверстием), пальцы должны быть соединены. Напрягите шею, наклоняя голову назад, одновременно толкайте голову вперёд правой рукой, правый локоть отведите как можно дальше назад. Смотрите влево. Оставайтесь в этой

позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.



Поверните голову вперёд, поднимите руки над головой, совершая руками круговое движение сверху, займите симметричную позицию. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

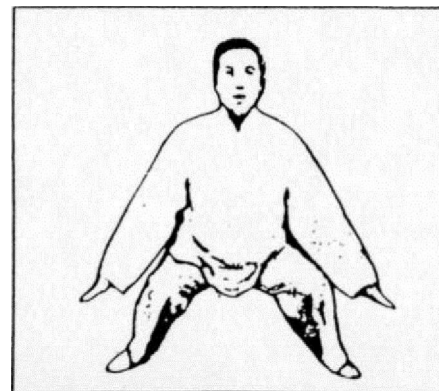
Поверните голову прямо, сложите руки в кошу и сложите вместе тыльные стороны ладоней перед грудью.

Примечание:

Так же, как и в упражнении 4, как можно сильнее заверните и поднимите ту Кошу, которая плотно прижата, например, левую руку тянуть сильно вверх по лопатке, при этом левая часть блокируется и энергия начинает проходить по правым нади.

8. Ель

Поставьте ноги шире, расстояние между стопами должно быть равно расстоянию от колена до вытянутых пальцев ноги, присядайте, сгибая ноги в коленях на угол 90 градусов. Выпрямите спину, слегка подав вперёд нижнюю часть спины (эта поза называется "Махо" – поза всадника на лошади). Разверните кисти от себя, ладонями вверх. Поднимайте руки вверх, над головой разверните ладони вниз, медленно опустите руки так, чтобы ладони оказались на уровне колен. Напрягите руки и широко откройте глаза и рот, дышите животом в течение 2-х минут.



Примечание:

Обе руки должны опускаться ниже коленей и не выходить за них. Если вы достигнете ощущения выхода энергии из рук вперед, подпирая ваше тело, вы сможете сохранять эту позу долгое время. Идеальный вариант: стопы параллельно друг другу, колени смотрят вперед, верхняя часть тела абсолютно вертикальна.

9. Жезл

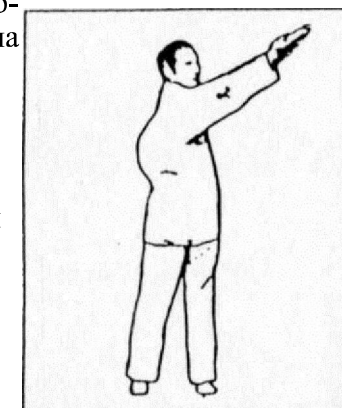
Вернитесь в параллельную стойку. Сожмите кулаки и поместите их по бокам на уровне груди. Поворачивая верхнюю часть тела влево, раскройте правый кулак, развернув ладонь вверх и сложив пальцы вместе, совершите правой рукой плавное движение влево вверх. Одновременно оттяните левую руку за спину и направьте кенган на левую сторону поясницы. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Поворачивая верхнюю часть тела вправо, займите симметричную позицию. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Повернитесь в исходное положение, сложив руки в кулаки по обеим сторонам тела на уровне пупа.

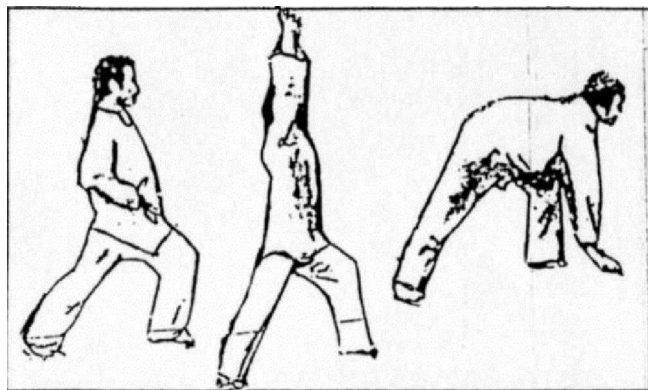
Примечание:

Фиксируйте положение, не поворачивая таз. Хорошо, если вы чувствуете согласованность левой и правой рук. Ребро ладони вытянутой вперёд руки слегка вывернуто наружу, плечи расслаблены.



10. Забан

Поверните правую стопу на 45 градусов и сделайте шаг вперёд левой ногой. Разожмите кулаки и придайте рукам форму тигриных лап. Оттяните локти назад. Круговым движением поднимите руки вверх, наклоняясь вперёд, опустите руки, коснувшись земли кон-



чиками пальцев, поднимите голову и смотрите вперёд. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Выпрямитесь, разверните в правостороннюю кюсенпо

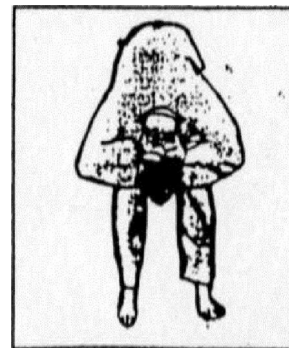
и займите аналогичное положение. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Встаньте, вернитесь в исходное положение.

Примечание:

Не переносить вес тела на руки. Делать с ощущением, будто пружина, воткнутой через анахату чакру и узел вишну, тело подвешено к небесам. Спина может быть немного согнутой, в области груди. Очищаются нади практически по всему телу. При смене положения первой поворачивается стопа передней ноги.

11. Наклон вперед



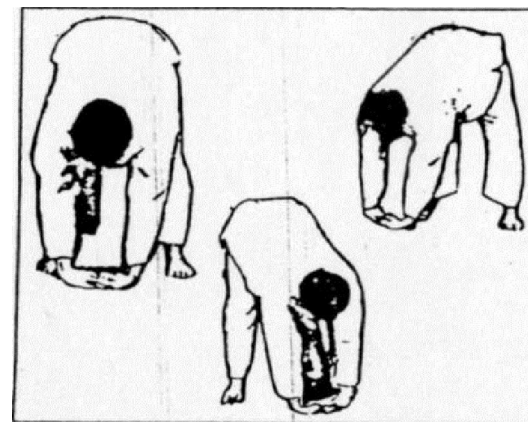
Встаньте, поставив стопы параллельно. Плотно прижмите ладони к ушам, пальцы рук прижмите к затылку. Не сгибая колени, наклонитесь вперед, стараясь достать головой коленей. Оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот. Выпрямитесь и встаньте прямо.

Примечание:

Сильно заведите локти за голову. Нельзя просто наклоняться. Идеальный вариант: поясница прямая, подана вперед.

12. Наклон вперед (второй вариант)

Передвиньте ладони, положив их на макушку головы. Переплетите пальцы. Разверните ладони вверх и выпрямите руки. Разворачивая ладони вниз, медленно опустите сцепленные руки. Не сгибая колени, наклонитесь



вперед, стараясь достать ладонями землю между стоп. Поднимите голову и смотрите вперед, оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Таким же образом наклонитесь к левой ноге, стараясь достать ладонями земли. Поднимите голову и смотрите вперед,

оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Таким же образом наклонитесь к правой ноге, стараясь достать ладонями земли. Поднимите голову и смотрите вперёд, оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Таким же образом наклонитесь, подавшись как можно дальше вперёд, стараясь достать ладонями земли. Поднимите голову и смотрите вперёд, оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Снова наклонитесь вперёд, стараясь достать ладонями землю, между стоп. Поднимите голову и смотрите вперёд, оставайтесь в этой позе в течение 2-х минут, дышите животом, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

Примечание:

Во время выполнения этого упражнения не переносите вес тела на руки. Можно не касаться руками пола, но голову поднимите! Даже если не достаёте до пола, лицо смотрит вперед! Это особенно важно для боевой энергии, т. к. нужно смотреть на противника. Из-за того, что мы поднимаем голову, происходит расслабление тонких каналов от уровня солнечного сплетения вверх по горлу до подбородка. Желательно не вставать. Техника поднимает энергию от ног. При наклоне к левой ноге хорошо очищаются каналы почек, в особенности левой. При наклоне вправо чувствуется напряжение с правой стороны (давление на печень). Когда вы повернётесь и наклонитесь в другую сторону, по освободившейся части тела, по тем органам, которые были напряжены, пойдёт очень сильный поток энергии. При наклоне вперёд следите за тем, чтобы максимально были растянуты мышцы ног. Это является подготовкой к тому, чтобы энергия могла подниматься снизу вверх. Это не упражнение для развития растяжки, поэтому даже если вам трудно достать до пола, не надо раскачиваться, лучше поставить ладони один раз на пол или делать наклоны периодически. Если голова опущена, возможно, сила энергии уменьшится. Расслабляются лёгкие. До этого мы занимались техниками, позволяющими расслабить внутренние органы, такие как желудок, кишечник, печень и т. д., а сейчас вы должны почувствовать

напряжение в этих органах – эффект немного другой. Если чувствуется напряжение – оставьте всё как есть, когда тело примет вертикальное положение по нади сразу же пройдёт мощнейший поток энергии. Эта техника поможет сесть в позу лотоса. Итак, благодаря этим техникам, мы набрали энергию в каждый орган.