

Уважаемая редакция! Опубликуйте, пожалуйста, комплекс упражнений «Расцвет силы», вошедший в книгу «Гимнастика тибетских монахов», для тех читателей, которые, как и я, не смогли подписаться на нее. О комплексе, кстати, я узнал из письма своего друга-сибиряка, подписчика и журнала, и альманаха. Он написал, что успел на своей практике убедиться: комплекс способствует не только физическому, но и духовному совершенствованию. И так мне досадно стало, что остался без этой новинки! Вся надежда на вас.

Кирилл МИТИН, 28 лет, г. Остров Псковской обл.

«Расцвет СИЛЫ»

Динамический комплекс упражнений

Борис ЗЕЛЕНЦОВ

Как руководитель московской Школы йоги я не мог пройти мимо тибетского комплекса упражнений «Око возрождения», о котором узнал из журнала «Физкультура и спорт». Моих учеников комплекс также заинтересовал, и мы начали выполнять входящие в него 5 упражнений, поначалу пользуясь данным в журнале описанием.

Однако со временем я в порядке эксперимента стал дополнять каждое из этих упражнений некоторыми асанами хатха-йоги, движениями на развитие координации, растяжками мышц и связок, пением мантр, а также дыхательными упражнениями и цветовой гаммой кавказской йоги (кстати, моя статья «Кавказская йога» была опубликована в № 9—12 журнала «ФиС» за 1995 г.).

Примерно через год регулярных занятий стало ясно, что создан новый комплекс — «Расцвет силы», развивающий принципы, заложенные в тибетском комплексе «Око возрождения».

Составляя комплекс, я очень внимательно отбирал упражнения и старался выстроить их в определенной последовательности, в первую очередь направленной на оживление вращения энергетических (нервных) центров — чакр, а также на очищение и повышение тонуса энергетических каналов. (Известно, что в организме нетренированного человека возникают блоки, не позволяющие энергии свободно циркулировать по каналам. А упражнения комплекса как бы пробируют встающие на ее пути блоки, тем самым способствуя прохождению энергии во все части тела. Собственно, именно эту цель мы и преследуем, выполняя динамические и статические асаны хатха-йоги.) Кроме того, все упражнения комплекса акцентированно направлены

на восстановление и поддержание подвижности позвоночного столба — древа жизни.

И я, и мои ученики остались довольны результатами годичной работы. Надеемся, что и читателям наш комплекс понравится, а тренировки принесут, как и нам, ощутимую пользу. Помогут укрепить здоровье, развить гибкость и силу мышц, похудеть без диет, улучшить кровоснабжение, омолодить кожу, избавиться от хронической усталости, стрессов и уныния. А кроме того — вырасти духовно! И это не просто слова. Ученики нашей Школы йоги в один голос утверждают, что с помощью физических движений комплекса «Расцвет силы» они укрепляют не только организм, но и свое внутреннее состояние, силу воли, становятся добрее, оптимистичнее, жизнерадостнее. Одним словом, расцветают!

Комплекс подходит абсолютно всем: и детям и взрослым. Он состоит из пяти упражнений. В каждое из них, кроме первого, введено пять движений. Это дает возможность входить в комплекс постепенно. Я советую поначалу выполнять только первое движение каждого из упражнений на все цвета — начиная с одного раза, постепенно увеличивая до четырех раз.

То же относится и к дыханию. На начальном этапе выполнения комплекса можно дышать произвольно, постепенно переходя к дыхательному ритму, описанному в том или ином упражнении.

После того как вы хорошо освоите первое упражнение, можно подключить к нему второе, третье и т.д. Некоторым достаточно вначале выполнять только первое движение, а потом уже остальные. Не спешите!

Выполнять комплекс желательно

ежедневно, в любое время суток, по возможности на природе. Одно занятие рассчитано в среднем на 20 минут, хотя поначалу придется затратить гораздо больше времени на разучивание упражнений. Начиная для получения ощутимого эффекта потребуется регулярно тренироваться не менее 3—4 месяцев. Ну а тем, кто уже освоил тибетский комплекс «Око возрождения», наш комплекс не покажется сложным.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение: становимся в центр мысленно очерченного на полу круга, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки разведены в стороны на уровне плеч. Подключаем элементы из йоги-мудры (упражнения, выполняемые пальцами рук). Подушечки большого и указательного пальцев соединяем, средний прижимаем к основанию большого пальца (бугру Венеры), остальные пальцы свободны. Тем, у кого большое сердце, я на занятиях обычно рекомендую большой, средний и безымянный пальцы соединять подушечками вместе, а указательный помещать на бугор Венеры.

Стоя на месте, лицом на север или восток, начинаем вибрировать сначала одновременно всеми частями туловища, затем подключаем голову (это очень важно!), ноги и руки, причем вытянутые в стороны руки должны вибрировать и одновременно вращаться по часовой стрелке, если смотреть со стороны.

Вибрационные движения помогают энергетическим вихрям (чакрам) закручиваться с большей скоростью. Кроме того, вибрации способствуют раскрытию энергетических каналов и снятию блоков. Вибрируем сначала спокойно, затем все более энергично.

Достигнув достаточно большого уровня вибрации, приступаем к вращениям. При желании перед началом вращений можно зафиксировать на стене неподвижную точку (или круг) на уровне глаз, которая поможет сохранять вертикальное положение тела.

Вращаемся по часовой стрелке по возможности с постепенно возрастающей скоростью. Максимальное количество кругов — 21.

Почувствовав во время вращения слабость и головокружение, нужно сразу лечь на спину, расслабиться, ритмично подышать до полного успокоения, а затем приступить к выполнению второго упражнения.

В редакции журнала «Физкультура и спорт» мне показали письма читателей, у которых при самостоятельном разучивании тибетской гимнастики «Око возрождения» возникли вопросы. Например, читательница А. Иванкова из г. Сочи