

«Расцвет СИЛЫ»

Динамический комплекс упражнений

Борис ЗЕЛЕНЦОВ

ми подушечек пальцев массируем находящиеся под ними рефлексогенные зоны. Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем набранную энергию желтого цвета. Довыдох.

3-е движение

Принимаем исходное положение.

Повторяем 2-е движение, начиная его с левой руки.

4-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Заводим обе руки за спину и, поднимая их как можно выше, размещаем кисти рук между лопатками. Ладони плотно соединены друг с другом, пальцы смотрят вверх, прижаты к позвоночнику. Поднимаем голову, спина прямая, грудь вперед, плечи развернуты. Одновременно набираем энергию желтого цвета.

Выдох. Переводим руки перед собой и складываем их крест-накрест на груди. Пальцы сжимаем в кулаки. Постукивающими или вдавливающими движениями кулаков массируем находящиеся под ними рефлексогенные зоны (можно разжать кулаки и делать массаж подушечками пальцев). Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем энергию желтого цвета. Довыдох.

5-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Туловище отводим назад, стараясь пальцами рук дотянуться до пяток. Голову резко откидываем назад-вверх, поднимаем подбородок, грудь вперед. Это Устрасана (поза верблюда). Одновременно набираем энергию желтого цвета.

Выдох. Произвольно переводим руки перед собой и начинаем подушечками пальцев или постукивающими движениями кулаков массировать всю грудную клетку, начиная снизу. Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно

распределяем набранную энергию желтого цвета. Довыдох.

Выполнение 3-го упражнения на красный цвет

1-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Упираемся большими пальцами рук в поясницу, а остальными, расположенными веером пальцами — в ягодицы. Голову резко откидываем назад-вверх, подбородок и грудь вперед, прямой позвоночник и локти отводим назад. Одновременно набираем энергию красного цвета.

Выдох. Переводим руки перед собой и размещаем на животе следующим образом: большие пальцы — на пупке, указательные — примерно на 2 пальца ниже, остальные — веером над лобком. Ладони при этом прижаты к телу. Усилия пальцев направляем внутрь. Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем набранную энергию красного цвета. Довыдох.

2—5-е движения

При выполнении 2—5-го движения на красный цвет на вдохе принимаем те же позы, что и во 2—5-м движениях (на вдохе) на желтый цвет. Одновременно набираем красный цвет. А на выдохе размещаем ладони в низу живота так же, как в 1-м движении на красный цвет.

Выполнение 3-го упражнения на голубой цвет

1-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Упираемся большими пальцами рук в поясницу, а остальными, расположенными веером пальцами — в ягодицы. Голову резко откидываем назад-вверх, подбородок и грудь вперед, прямой позвоночник и локти отводим назад. Одновременно набираем энергию голубого цвета.

Выдох. Переводим руки перед собой и ставим ладони на область солнечного сплетения: мизинцы — на пупке,

большие пальцы — под грудиной, указательные — веером между ними. При желании можно расположить пальцы рук на область больного органа (желчного пузыря, печени, селезенки, почек и т.д.). Усилия всех пальцев направлены внутрь (мы как бы ставим на место свои органы). Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем энергию голубого цвета. Довыдох.

2—5-е движения

При выполнении 2—5-го движения на голубой цвет на вдохе принимаем те же позы, что и во 2—5-м движениях (на вдохе) на желтый цвет. Одновременно набираем энергию голубого цвета. А на выдохе размещаем ладони на верхней части живота так же, как в 1-м движении на голубой цвет.

Выполнение 3-го упражнения на белый цвет

1-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Упираемся большими пальцами рук в поясницу, а остальными, расположенными веером пальцами — в ягодицы. Голову резко откидываем назад-вверх, подбородок и грудь вперед, прямой позвоночник и локти отводим назад. Одновременно набираем энергию белого цвета.

Выдох. Заводим левую руку за спину и прижимаем ладонь тыльной стороной к пояснице (центр ладони — на позвоночнике). Вытянутый указательный палец правой руки размещаем под правой скулой (мизинец, средний и безымянный пальцы согнуты, большой — сверху них). Начинаем пилящими движениями указательного пальца энергично массировать (с амплитудой 3—4 см) область под скулой. Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем набранную энергию белого цвета. Довыдох.

2-е движение

Принимаем исходное положение.

Повторяем 1-е движение, начиная его с правой руки.

3-е и 4-е движения

Повторяем 1-е и 2-е движения.

5-е движение

Принимаем исходное положение.

Вдох. Упираемся большими пальцами рук в поясницу, а остальными, расположенными веером пальцами — в ягодицы. Голову резко откидываем назад-вверх, подбородок и грудь вперед, прямой позвоночник и локти отводим назад. Одновременно набираем энергию белого цвета.

Выдох. Вытянутые указательные пальцы обеих рук располагаем под ску-