

Особенности выполнения ритуалов

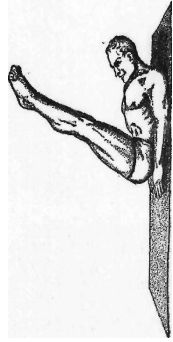
Ритуал номер один

Встаньте прямо, с руками горизонтально вытянутыми в стороны. Затем начинайте вращаться до тех пока не почувствуете легкое головокружение. Вы должны вращаться слева направо. Другими словами, если положить часы на пол циферблатом вверх, вы должны вращаться в направлении движения стрелок.

Ритуал номер два



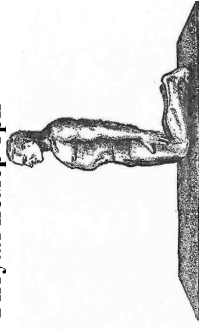
Первая позиция Ритуала №2: Для выполнения этого Ритуала вытянитесь в длину на ковре или подстилке. Положите руки вдоль бедер ладонями вниз. Пальцы должны быть сдвинуты вместе и кончики пальцев каждой руки должны быть слегка повернуты друг к другу.



Вторая позиция Ритуала №2: Поднимите ноги до положения вертикально вверх. Если возможно, дайте им зайти даже немного назад (в сторону головы), но не сгибайте колени. Задержитесь в этом положении на мгновение (совсем недолго) и затем медленно опустите ноги на пол и полностью расслабьте все мышцы на несколько секунд. Затем повторите Ритуал еще раз. Во время подъема ног неплохо поднимать голову, затем во время опускания ног одновременно опустите голову.

Поднятие головы одновременно с ногами приводит к ускорению вращения всех Вихрей, но особенно это помогает ускорению медленных вихрей.

Ритуал номер три



Первая позиция Ритуала №3: Этот Ритуал — №3 — должен всегда следовать за Ритуалом №2. Исходное положение для этого Ритуала — на коленях на ковре или мате с руками по бокам (ровно вдоль тела), пальцы прижаты к боковой стороне ноги. Затем нагнитесь вперед, насколько возможно, сгибаясь в талии и прижимая подбородок — к груди.



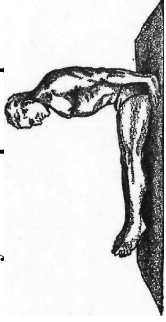
Вторая позиция Ритуала №3: Второе положение этого Ритуала — откинуться телом назад как можно дальше и затем откинуть голову еще немного назад. Носки ног не дадут вам упасть.

Все время держите руки прижатыми к ногам. Затем вернитесь в исходное положение, расслабьтесь как можно лучше на мгновение и повторите весь цикл заново.

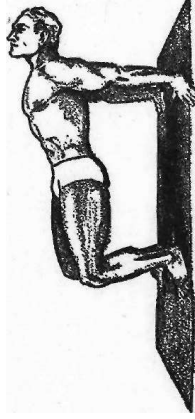
* В издании 39г сгибание в талии не упоминается и на картинке тоже отсутствует.

** В издании 46г голова должна быть еще немного откинута назад после того, как спина достигла крайней точки. То есть нужно тянуться макушкой назад по максимуму, голова ведет тело назад.

Ритуал номер четыре



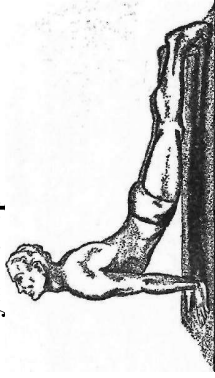
Первая позиция для Ритуала №4: Садитесь прямо на ковер или подстилку и вытяните ноги вперед. Ноги должны быть совершенно прямыми — обратная часть колен должна прижиматься к коврику. Обопрились руками о ковер, держа пальцы вместе и слегка развернув ладони в стороны. Подбородок положить на грудь — голова вперед.



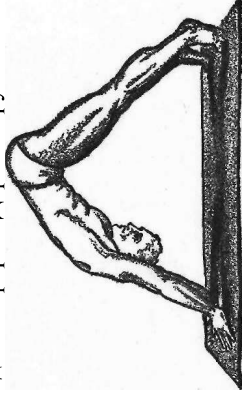
Вторая позиция Ритуала №4: Теперь плавно поднимите туловище и в тоже время согните колени так, чтобы они образовали с полом прямой угол. Руки тоже должны стоять вертикально, а туловище от плеч до колен — горизонтально.

По мере поднимания туловища вверх начинайте плавно откидывать голову назад, так что когда туловище будет полностью горизонтальным, голова должна быть откинута назад как можно дальше. Задержитесь в этой позиции на момент (секунду-другую) и вернитесь в первую позицию и РАССЛАБЬТЕСЬ на несколько секунд перед повторением этого Ритуала еще раз.

Ритуал номер пять



Первая позиция Ритуала №5: Обопрились руками в пол, расставив их примерно на 60 см. Ноги должны быть вытянуты назад и тоже расставлены примерно на 60 см. Позвольте вашему телу провиснуть вниз от плеч до носков. Держите голову откинутой назад настолько, насколько это возможно без дискомфорта. Держите руки полностью выпрямленными во время всего ритуала.



Вторая позиция Ритуала №5: Вторая позиция достигается поднятием туловища, особенно таза вверх насколько это возможно. Руки должны быть все время прямыми, а ладони должны опираться в пол по всей плоскости на протяжении всего этого Ритуала. Задержитесь ненадолго (совсем ненадолго) в этом положении и вернитесь в Первую позицию. После короткого «провисания» тела в этой позиции повторите Ритуал заново.

** Встречаются рисунки (и инструкции), где практикующий опирается на всю ступню, пятки касаются пола. В обоих изданиях инструкция звучит одинаково — «отталкиваясь руками и носками ног как можно выше вверх». То есть пятки к полу НЕ прижимаем, наоборот, поднимаем как можно выше.