

А. Пустота & К

**Методическое пособие
по выполнению практики
дыхательно-гимнастических
упражнений
*«Семь тибетских жемчужин»***

Содержание

1. Вступление
2. Авторские права
3. Предупреждение
4. Теоретическая часть – необходимый минимум
теории о практике без затуманивания мозгов
5. Практическая часть
 - 5.1. Дыхательно-гимнастическое РД 1
 - 5.2. Дыхательно-гимнастическое РД 2
 - 5.3. Дыхательно-гимнастическое РД 3
 - 5.4. Дыхательно-гимнастическое РД 4
 - 5.5. Дыхательно-гимнастическое РД 5
 - 5.6. Дыхательно-гимнастическое РД 6
 - 5.7. Дыхательно-гимнастическое РД 7
 - 5.8. Дыхательно-гимнастическое РД 8 оно же РД 1
6. Идеомоторная тренировка
7. Режим практики
8. Краткий обзор практики или «шпаргалка»
9. Заключение

Вступление

Этот комплекс есть результат синтеза опыта нескольких человек, которые обучались и обучаются йоге, цигун или ушу или ряду других методик.

В свое время мы начинали свою практику с комплекса «око возрождения», в дальнейшем каждый из нас пошел своим направлением.

Изначальная цель мероприятия была объединить опыт каждого и сформировать короткий но мощный комплекс упражнений «под себя», который бы легко вписывался в ритм жизни делового человека и в то же время качественно и целостно прорабатывал тело, накапливал энергию и менял сознание. Помимо этого комплекс должен быть доступным в плане технических элементов для человека который фактически никогда ничем не занимался, с той целью что бы его легко смогли практиковать ближайшие родственники и знакомые. Собственно эта идея наверно и родилась благодаря им.

Это был путь экспериментов, где все техники отрабатывались на «себе и под себя». В комплекс включались упражнения для укрепления ног и коленей, которые часто используются в ушу, разработки тазового отдела и укрепления поясницы, ряд простых асан из йоги. Помимо этого пробовали различные типы дыхания.

Сам по себе комплекс коротким не получался, поэтому его несколько упростили под «начинающих».

Я не берусь утверждать что данный метод является истиной в последней инстанции. Просто это наш опыт, и по прошествии полгода практики (без учета экспериментального периода) мы все чувствуем себя прекрасно, а так же ряд знакомых которым мы

предложили данную методику, именно поэтому мы решили поделиться.

Предвижу возражения среди поклонников «ока» - вот мол еще один интерпретатор нашелся, но я так же осознаю тот факт что данный метод может многим оказаться полезным и дать необходимый толчок для развития. Дело выбора.

И ещё, чтобы внести ясность – не существует одной единственной техники на всю жизнь! Вы постоянно меняетесь, тем более, если занимаетесь практикой. Логично предположить даже школьнику, что если Вы развиваетесь, то смена техник (предметов или их углубленное изучение) тоже будет. Вы же в школе не учили только один и тот же предмет, наоборот, для всестороннего развития Вас обучали многому – закладывали базу. Но целью были не сами по себе предметы, а Ваше понимание этих предметов, Ваша способность применять их в жизни. То есть цель – это Вы, Ваше понимание и применение в жизни полученного знания.

Так и здесь, техники – по сути являются инструментами, которые помогают «открыть» Вас, чтобы Вы могли применять это в жизни, для творчества, если хотите, улучшения самой жизни.

И, конечно, качество инструмента очень важно, его эффективность, безопасность и скорость, ведь с таким инструментом легче и быстрее работать.

Здесь Вы познакомитесь по сути с инструкциями по работе с несколькими из таких инструментов.

Если Вы хотите что-то изменить в себе и/или в своей жизни, то для этого всегда есть только одно время – сейчас, завтра никогда не наступает. Если Вы полагаете, что, мол, появится больше времени, денег, или вот поеду в Индию, Тибет, Китай или там ещё что-то, вот тогда начну практиковать, жить и т.д. В этот самый момент Вы упускаете своё настоящее, свою жизнь. Ибо всё, что

может произойти с Вами в будущем, произрастает из Вашего настоящего, от того, какой выбор Вы делаете сегодня.

Полагаю, эта практика поможет Вам глубже понять себя, сделать правильный выбор и найти свой Путь. Не думайте, не надейтесь, что какой-либо Учитель сделает за Вас Вашу работу, в лучшем случае это показать технику и дать «пинок под зад» — основная работа, основные усилия — это Ваши.

Начинайте осваивать упражнения постепенно, согласно инструкциям, чтобы Ваше тело начинало понемногу привыкать к изменениям. Могут обостриться какие-либо Ваши болезни, выступить наружу старые психические и эмоциональные травмы и прочее, всё, что мешает энергии двигаться свободно. И это не всегда бывает приятно. Что ж, настоящая практика — не только комфорт и удовольствие, а также — готовность пройти через все изменения в Вашем теле, энергетике, сознании. Если у Вас возникают сомнения относительно практики, (причем любой, не только этой) то просто проверьте «работает» ли она?

Запомните самый реальный критерий для любой техники: рабочая она или нет, и что она Вам даёт? Вот и попробуйте.

Для того, чтобы определить, увидеть «картинку», лучше без перерыва сразу практиковать 21-28 дней. За 21 день меняется информация крови, за 28 дней начинает меняться органическая ткань. «Вхождение» в практику по-хорошему составит три месяца, имеются всюду существенные изменения в Вас самих.

Но помните: для целостной практики необходимо также выполнять структурно-энергетическое и созерцательно-медитативное упражнения. И здесь каждая из практик помогает

больше и глубже понять другую практику. Будьте сами себе Мастером!

Авторские права

Информационный материал в данном методическом пособии является объектом авторского права и предполагает только самостоятельное его использование лицом, которое приобрело его на сайте [x – vozrogdenie.com](http://vozrogdenie.com)

Пожалуйста, будьте корректны по отношению к авторам и самой практике и соблюдайте данное простое правило. Несанкционированное использование этого информационного материала может непредсказуемым образом повлиять на ход событий Вашей реальности.

Допускается рекомендация материала со ссылкой на сайт, а также его использование близкими кровными родственниками, лицами, которые приобрели это методическое пособие.

Любое другое его использование – публикация, распространение в любом виде, передача третьим лицам, преподавание по данному материалу и прочее запрещены.

Авторские права на информационный материал в данном методическом пособии принадлежат А. Пустоте & К

Имущественные права на данное методическое пособие принадлежат А. Пустоте & К

Предупреждение

Ни автор, ни администрация сайта не несут абсолютно никакой ответственности ни перед кем за любые последствия любого характера (прямого либо косвенного), которые могут быть результатом прочтения данного методического пособия и/или использование любых описанных техник и содержащейся информации.

Не рекомендуется использование данных техник лицами, имеющими психические заболевания, тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания (необходима консультация и наблюдение врача), а также женщинам в период беременности и на время месячных.

Дальнейшее чтение данного пособия, и тем более практики по нему означает полное принятие всех условий, а также абсолютный отказ от каких-либо претензий любого характера к автору и к администрации сайта.

Теоретическая часть

Здесь описан теоретический минимум для понимания целей практики. Да простят нас люди, которые «в теме» за столь банальное и упрощенное описание.

Человек – это «открытая» система и постоянно находится во взаимосвязи с основными источниками Силы – Землёй, Небом, Луной, Солнцем.

Есть поток энергии, движущийся от Земли к Небу и от Неба к Земле, а также смешанная энергия пространства. Человек постоянно находится под воздействием этих потоков – он как проводник. От того, насколько свободно эти потоки движутся в человеке, зависит его состояние тела, уровень энергии и сознания.

Первая задача – удаление из тела негативной энергии, усиление движения энергии и её накопление.

Следующая задача – собирание, хранение и удержание энергии.

В человеческом теле в области живота, в его глубине находится энергетический резервуар, центр, поле. От того, какое количество энергии в нем, зависит здоровье и молодость тела (посмотрите на деток: в основном здоровые детки всегда слегка пузатенькие и дышат животом – брюшное дыхание).

Итак, важным моментом для накопления энергии в энергетическом центре является брюшное дыхание, так чтобы энергия, которая поступает со вдохом, достигла энергоцентра и всегда пополняла его, т.е. во время выполнения упражнений следим за дыханием.

Когда энергетический центр наполнен, энергию следует трансформировать, преобразовать в более тонкую. Более подробная информация будет предоставлена далее по ходу описанных упражнений.

Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 1.

Прежде чем приступить к самой технике, рассмотрим немного теорию этого упражнения.

Вы знаете, что такое вихрь, смерч, торнадо. Вихрь – устойчиво происходящий процесс, источником энергии для существования которого является энергия окружающей среды. Как движутся потоки внутри вихря?

Давайте рассмотрим это на примере опыта Эйнштейна. Его заинтересовал процесс, который происходит при размешивании ложкой чая в чашке. Так вот, плавающие чаинки при интенсивном вращении воды всегда оказывались в центре вращения. Эйнштейн объяснил это следующим образом: весь цилиндр из воды вращается, на воду действует центробежная сила. Слои воды внизу и сверху находятся в неравных условиях. Нижние слои испытывают трение при контакте о дно стакана и вращаются медленнее. Верхние слои вращаются свободно, не испытывая особых проблем при контакте с воздухом. Поэтому верхний слой вращается быстрее, испытывая более значительную центробежную силу. Потому в толще воды появляется круговое течение, как показано на рисунке 1.1. И все чаинки собираются в центре и стремятся подняться вверх.

Рис. 1.1.



Теперь давайте снова вернёмся к вихрям и смерчам. Смерч – очень сильный вращающийся вихрь – вихревое горизонтальное движение воздуха, которое возникает в грозовом облаке и опускается на поверхность Земли в виде опрокинутой воронки.

А знаете ли Вы в каком направлении происходит вращение в смерчах? И тут очень интересный научный факт. В Южном и Северном полушариях направление вращения разные! В Северном полушарии вращение воздуха в смерчах происходит против часовой стрелки, как и в циклонах Северного полушария Земли. Воздух внутри столба, вращаясь против часовой стрелки, поднимается вверх по спирали.

В Южном полушарии вращение происходит по часовой стрелке. И в этих явлениях играет роль магнитное поле Земли.

И здесь, уважаемый читатель, есть поводы для размышления. Если Вы достаточно любопытны, можете поискать в интернете.

Почему ветры в циклонах в Северном полушарии дуют против часовой стрелки, а в циклонах в Южном полушарии по

часовой? Есть мнение, что при смене магнитных полюсов Земли наша планета поменяла бы вращение на противоположное.

Другие примеры вихрей в природе – зерно прорастает, выпускается росток вверх по спирали, волосы на темечке начинают расти по спирали. Существует и множество других примеров.

Сейчас мы говорили о движении потока в вихрях, которое направлено вверх.

Давайте рассмотрим другой факт. Как стекает вода в раковине или в ванной? Видели? В Северном полушарии вода стекает по спирали в направлении по часовой стрелке, а соответственно в Южном – наоборот. Для примера возьмём Северное полушарие, где вода стекает по часовой стрелке, образуя воронку. Возьмите мысленно эту воронку, переверните вверх и увеличьте в своём воображении. Ну, чем Вам не смерч, но направление вращения поменялось на противоположное.

Очевидно, что направление вращения – это природное естественное движение энергии. Просто одна сила направлена вверх, а другая – вниз: Инь-Ян. Следовательно, для гармонического воздействия и усиления потоков как Земли так и Неба надобно вращаться в ритуальном действии как в одну, так и в другую стороны.

Вращение только в одну сторону осуществляется для вхождения в трансовое состояние, причём это длительное вращение

лучше осуществлять под руководством Мастера, ибо оно создаёт сильный перенос в энергетике и психике, что для обычного человека может вылезти боком.

Полагаю, здесь приведено достаточно информации для размышления, и пора приступить к практике.

Если Вы достаточно любопытны, обратитесь к интернету или другим источникам, полагаю, Вы сможете найти достаточно подтверждающей информации и/или других примеров.

Ритуальное действие 1.

Вращение – одна из самых древних суфийских техник и одна из самых мощных.

Исходное положение: - стоя, ноги на ширине плеч, руки сложены на груди крест-накрест.

Мальчики, мужчины кладут правую руку поверх левой, девочки и женщины – наоборот.

Стойка «открытия» комплекса – приветствие – благодарность. Руки тянутся вверх – к Небу и устанавливаются по сторонам. Правая рука – ладонь обращена к Небу, левая рука – ладонь обращена к Земле.

При этом левая рука опущена немного ниже, правая же чуть выше.

Теперь важный этап по внутренней работе во время выполнения упражнения – отстройка внимания.

Макушкой и правой ладошкой почувствуйте Небо – как бы примите его в себя (энергию Неба).

Стопами и левой ладошкой почувствуйте Землю и тоже как бы откройтесь ей и примите её в себя (энергию Земли). Мысленно соедините Небо и Землю в себе, растягивая внимание по вертикали и удерживая его. Получится некое подобие столба или трубы.

Удерживая это состояние, начинайте вращаться против часовой стрелки. Оставайтесь глубоко внутри, продолжая вращаться.

Важно следить за своим самочувствием и интуитивно не превышать своего предела, даже если по плану Вы решили сделать больше. Начинайте с 3 вращений и постепенно доведёте до 21 вращений.

Как и насколько увеличивать количество повторений описано в «режиме тренировки» далее в этом пособии.

Во время вращений нет необходимости фиксировать взгляд на точке, а потом резко разворачивать голову снова цепляя взглядом точку, как это делают фигуристы например. У нас другие цели и задачи, посему Вам необходимо изменить фокус внимания с горизонтально направленного – точечного от Вас к объекту на вертикально-объёмное, идущее по круговому расширению во все

стороны, при котором Вы начинаете воспринимать пространство всем телом. К тому же при таком внимании Ваше сознание учится постоянно принимать и обмениваться энергией и информацией с окружающим пространством.

Тело во время вращения пусть будет не напряжённым, глаза открыты, но расфокусированы, чтобы образы стали текучими. Вы где-то в центре и одновременно нигде, но тело движется важно!

Это упражнение может дать Вам очень многое: первое, конечно, - это здоровье и увеличение Вашей энергетики, Вы соединяетесь с силами Неба и Земли, расширяется Ваше сознание, Вы сможете быть более спокойными, более творческими. Но следите за своими мыслями! Вы можете притянуть в свою жизнь то, Про что думаете. Культивируйте внутреннюю тишину!

Изначально могут вылазить все Ваши программы. Учитесь их осознавать, не привязываясь к ним, избавляйтесь от жёстких мыслительных схем и установок. Будьте текучими!

Рис. 1.2.



Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 2.

При выполнении этого РД и всех последующих используется иной особый алгоритм дыхания. Такое дыхание позволяет накопить мощное количество энергии в теле

Исходное положение для практики второго ритуального действия - лёжа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

Затем поднять голову, замкнув подбородок в подъяремную впадину, при этом макушка должна тянуться вверх –«макушечное усилие», тем самым вытягивая позвоночник.

Практически одновременно с этим, подняв прямые ноги вертикально вверх, не отрывая от пола таз, и при этом синхронно с движением ног перевести руки через верх в положение вдоль туловища.

Рис. 2



После, опустив ноги, голову и руки перевести назад, приняв исходное положение.

Как и в предыдущем упражнении, следует скоординировать дыхание и движение.

Исходное положение – выдох – вдох – задержка дыхания. На задержке дыхания начинайте движения головы, ног и рук, достигнув крайней фазы, когда ноги вверху, руки воль туловища, подбородок замкнут, сделайте выдох – вдох и снова задержите дыхание и начинайте движение назад в исходное положение.

Повторите всё с самого начала, либо переходите к выполнению следующего Ритуального Действия.

Если физически вы на данный момент не способны выполнить упражнение, то, конечно, можно его несколько упростить. А именно, согнуть ноги в коленях.

Но все-таки следует максимально возможное количество раз делать в полном варианте, даже если это будет один раз, а потом доделывать в упрощённом.

И здесь помните о правильной настройке внимания, которая уже описана ранее, и старайтесь делать это не из ума, а наоборот без его участия – телом.

Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 3.

Для практики тртьего ритуального действия сядьте на пол, вытяните перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными на ширине плеч. Туловище прямое, ладони на полу рядом с ягодицами. Пальцы рук изначально направлены вперёд. Макушка вытягивается вверх, как бы за невидимую ниточку подвешена к Небу – макушечное усилие. Как следствие, подбородок слегка подтягивается к подъяремной впадине.

Сделайте выдох – вдох и задержите дыхание. На задержке дыхания плавно и напряжённо начинайте поднимать туловище, таз – вверх до горизонтального положения. В этой фазе туловище должно находиться в одной горизонтальной плоскости.

Рис. 3.



В этом положении сделайте плавный длинный выдох и снова вдох и опять задержите дыхание. На задержке дыхания снова начинайте движение уже назад в исходное положение. Затем снова повторите, следуя тому же алгоритму дыхания, либо переходите к выполнению следующего Ритуального действия.

Во время выполнения упражнений не позволяйте своему уму блуждать где попало.

Телом и вниманием удерживайте основные источники Силы – Небо и Землю, мысленно соединяя их в себе. В упражнениях та часть тела, которая направлена вниз, воспринимает то, что внизу, соответственно та часть тела, которая «смотрит вверх», воспринимает то, что сверху. В общем, настройка внимания аналогична описанной при выполнении РД 1 – пространство сверху, пространство внизу и вокруг. Стремимся удерживать такое объёмное внимание при выполнении каждого РД. За счёт этого Вы будете накапливать энергию более интенсивно, а энергия в теле будет распределяться равномерно и правильно.

Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 4

Это упражнение усиливает, ускоряет движение энергии в теле. Если второе и третье ритуальные действия смещают акценты на определённые зоны, то данное упражнение ориентировано на то, чтобы выровнять и усилить общий энергопоток.

Исходное положение – упор лёжа, прогнувшись. Тело упирается на ладони и подушечки пальцев ног. Расстояние между ладонями чуть шире плеч, расстояние между стопами такое же. Из этой позиции, не меняя положения рук и ног, толкайте крестец вверх, чтобы тело приняло позицию «горки» или «треугольника». И возврат снова в исходное положение.

Схема дыхания так же, как и отстройка внимания остаются прежними.

Рис. 4.



Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 5.

Если предидущие РД смещали акцент на активизацию и наполнение нижнего энергоцентра, то данное ритуальное действие направлено на открытие и наполнение срединного (сердечного) энергоцентра.

Эта зона связана с Силой, с духовной силой, с Вашим сознанием, эмоциями, интуицией. Этот энергоцентр (сердечный) в духовных практиках называют дверью в небо.

Исходное положение – сидя на коленях и ягодицы на пятках или между пятками. Если Вам тяжело сидеть на подъёме стопы, то можно поставить стопу на подушечки пальцев.

Руки держите на пятках, «макушечное усилие», подбородок слегка поджат.

Из этого положения выталкивайте таз, туловище вверх, приподнимаясь с пяток и раскрывая грудную клетку, руки продолжая держать пятки. Голова сначала запрокидывается, затем «макушечным усилием» вытягивайте шею и делайте её продолжением позвоночника, т.е. шея и позвоночник находятся на одной линии. Зафиксировав позицию, плавно возвращайтесь в исходное положение.

Дыхание в этом РД такое же, как и в остальных: выдох – вдох – задержка, на задержке дыхания выполняем движение, фиксируем положение тела и делаем выдох – вдох – задержка, возвращаемся в

исходное положение. Если для Вас трудно будет выполнить данный вариант упражнения, выполняйте упрощённый вариант, не держась руками за пятки, а просто приподнимаясь и выполняя плавный прогиб туловища.

Со временем переходите к выполнению основного варианта упражнения.

Рис. 5.



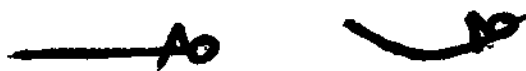
Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 6

Это ритуальное действие выполняется лёжа на животе. Данное РД очень благотворно влияет на пояснично-крестцовый отдел и весь позвоночник в целом.

Крестец по своей сути является основанием позвоночника, а также связывает позвоночник с энергией Земли. «Закрытый» крестец не позволяет энергии двигаться свободно вверх по позвоночнику, соответственно мозг лишается части своего энергетического питания, что, конечно, сказывается на Вашем мышлении. К тому же крестец отвечает за выработку крови – красных кровяных телец.

Исходное положение – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд или прижаты к плечам. Одновременно поднимите ноги, плечи, голову и руки. Задержитесь и вернитесь в исходное положение.

Рис. 6.



Дыхание остаётся прежним: сделайте выдох – вдох – задержите дыхание в исходном положении, и на задержке дыхания начните плавное и напряжённое движение. Задержитесь во второй

фазе упражнения, сделайте выдох – вдох – задержку и вернитесь в исходное положение. Повторите сначала либо переходите к выполнению следующего ритуального действия.

Дыхательно-гимнастическое ритуальное действие 7.

Это ритуальное действие способствует «разглаживанию» энергопотоков в теле, их гармонизации. К тому же его выполнение помогает снять напряжение с мышц спины и непосредственно с позвоночника, а также улучшить движение энергии по нему.

Исходное положение – стоя на коленях опорой на руки, туловище параллельно полу. Изогнитесь вверх, как будто стараетесь соединить копчик и макушку. Из этого положения перейдите в «обратное», т.е. выгните спину, толкая лопатки и грудной отдел вверх; голова опускается вниз и Вы как будто стремитесь соединить лоб и живот. И снова перейдите в позицию, обратную этой. Заканчивая упражнение, примите исходное положение.

Рис. 7.



Ритм дыхания тот же, в каждой фазе упражнения делаете выдох - вдох – задержка, и на задержке дыхания осуществляете плавное движение.

Ритуальное действие 8.

Это ритуальное действие практически аналогично ритуальному действию 1, с той лишь разницей, что вращение происходит по часовой стрелке и меняется расположение ладоней на обратное.

Данное РД «закрывает» комплекс, собирает, направляет энергию внутрь.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложены на груди крест-накрест. Поднимаем руки вверх и расставляем в стороны

Мальчики, мужчины кладут правую руку поверх левой, девочки и женщины – наоборот.

Теперь левая ладошка направлена вверх, правая – вниз.

Отстройка внимания см. РД 1.

Начинаем вращение по часовой стрелке и выполняем такое же количество раз, как и в Ритуальном действии 1, после чего снова складываем руки на груди крест-накрест в жесте благодарения и на этом заканчиваем выполнение комплекса.

Рис. 8.



Теперь внимательно изучите режим тренировок и следуйте рекомендациям, поскольку комплекс необходимо выполнять как повторениями каждого РД, так и «проходами», т.е. повторениями всего комплекса.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка – практика, выполняемая в Вашем воображении. В сочетании с физической тренировкой она поможет Вам качественно повысить результаты. Но сама по себе она не заменяет физической тренировки.

Если на данном этапе Вам тяжело выполнять некоторые РД, то идеомоторная тренировка Вам поможет быстрее их освоить.

Итак, по порядку, - для начала вы должны выучить последовательность, запомнить её, как можно точнее не только зрительно, но и в ощущениях.

Первое – точный мыслеобраз движения – упражнения. Сидя в удобной позе (по-турецки или), воссоздайте в своём воображении сначала зрительный образ, попробуйте «вжиться» в образ и «наполнить его ощущениями», т.е. вы как бы аутоотождествляетесь от тела и переноситесь в этот идеомоторный образ и выполните упражнения как будто на самом деле, со всеми ощущениями (визуальными, аудиальными, кинестетическими). При этом Ваш образ движения должен быть связан с мышечно-суставными чувствами тела, т.е. в теле должна быть ответная реакция на образ.

Если Вы будете видеть себя как бы со стороны, будто на экране телевизора, то это обладает малым тренировочным действием, и почти никак не влияет на тело и энергетику. Необходимо как бы «пропустить» это через себя, чтобы тело реагировало микродвижениями в мышцах.

Движения идеомоторно проводите сначала медленно, уделяя больше внимания качеству образа. Образ делайте наиболее близким к реальному положению тела. И не думайте о конечном результате. Концентрируйтесь на качестве самого исполнения.

Итак, кратко:

1. – точный образ – упражнения движения.
2. – добиваемся этих ощущений в идеомоторном образе.
3. – связываем образ – ощущения с телом.

Следующий этап идеомоторной тренировки это непосредственное физическое выполнение комплексы синхронно с идеомоторным выполнением.

Когда точный образ получен, начинаем выполнять комплекс идеомоторно и физически синхронно. Для начала можно держать образ только в фазах фиксации и по мере тренированности переходить к самому движению. Таким образом Вы синхронизируете тело и сознание.

Кратко:

1. – точный образ – движения - упражнения.
2. – получение чётких ощущений от образа – вживание в образ.
3. – синхронизация с телом и параллельно выполнение – идеомоторно и физически.

Следует отметить, что выполнение этого комплекса в сочетании идеомоторной его практикой может привести к глубоким изменениям на психическом, физическом и энергетическом уровнях. Могут усилиться сновидения, в частности, осознанность в них, вылазить наружу различные

болезни(даже глубоко забытые и никогда не беспокоящие), вообще различного рода ментальный и энергетический мусор.

Таким образом, в процессе практики возникает необходимость формирования внутренней дисциплины и Силы.

Это процессы, изменения, которые надо пройти, и здесь от Вас зависит, сколько в Вас всякого мусора накопилось и как оно будет выходить. Кому-то легко и безболезненно, а кому-то нет.

Каким способом сочетать идеомоторную и физическую тренировку, читайте далее в режиме тренировки.

Режим тренировки

1. Начинайте изучение комплекса с 3 повторений. Вам необходимо выполнять его «проходами», т.е. Вы выполняете сначала 3 вращения – открыли комплекс, затем Вы выполняете по одному повторению 2-7 РД и закрываете комплекс вращением в другую сторону 3 раза. Это составит 3 прохода, каждое упражнение будет выполнено 3 раза.

2. Если Вы достаточно сильны, можно сразу приступить к режиму в 3 прохода по 3 повторения (3х3), т.е. Вы выполняете вращение 9 раз – открыли комплекс, затем выполняете 3 повторения РД 2, 3 повторения РД 3, и так далее по 3 повторения до РД 7 включительно. Потом снова начинаете выполнение РД 2 – по 3 повторения и так до РД 7, делаете ещё один проход и закрываете комплекс вращением РД 8 – 9 раз. В итоге у Вас получается, что каждое упражнение выполнено в 9 повторениях, но «слоями», Вы как бы слой за слоем накладываете практику. Такое выполнение способствует более глубинному воздействию комплекса на Вас, Вашу психику, тело, энергию.

3. Следите за своими ощущениями, руководствуйтесь здравым смыслом и чутьём. Если чувствуете, что можете увеличивать количество повторений, - вперёд. Доведите за месяц до 21 повторения. Вы можете разделить это количество на несколько тренировок: например, с утра сделать в режиме 3х3, а вечером 4х3, и

Вас получится, что Вы сделали 7 проходов по 3 повторения, а в результате – по 21 повторению каждого упражнения, либо за 1 раз выполните в режиме 3х7, т.е. 3 прохода по 7 повторений в каждом.

В общем, здесь Вы должны быть сами себе Мастером и определить, какой режим подходит Вам наилучшим образом, либо сделать всё за одну тренировку, либо разделить на несколько. Хотя, здесь в один день Вы можете ощутить, что надо делать так, а другой – так, и это тоже будет правильно. Слушайте себя!

4. Наряду с физическим выполнением комплекса, выполняйте его в идеомоторном режиме. Если Вы выполняете комплекс в 9 упражнениях (3х3), идеомоторно Вы можете довести выполнение до 21 повторения. И здесь Вы можете выполнять комплекс идеомоторно как перед самым комплексом, так и после, так и в любой удобной обстановке, даже в транспорте. Главное, чтобы вы не были за рулём в это время)

5. Наряду с выполнением комплекса введите в практику структурно-энергетическое упражнение. Описание практики в других методических рекомендациях.

6. Приблизительно через 21 день от начала практики включите в режим созерцательно-медитационное упражнение.

Полагаю, к этому времени Вы уже накопите достаточное количество энергии. Следите за своими мыслями, Ваше намерение к тому может работать и сильнее и быстрее.

К концу месяца в Вашем тренировочном режиме будут:

1. комплекс «7 жемчужин»;
2. структурно-энергетическое упражнение;
3. созерцательно-медитационное упражнение.

И здесь вы должны для себя разработать некий график, основываясь на своём свободном времени.

Но помните, если Вы вдруг ощутите, что сейчас Вам хочется практиковать какую-то из этих практик, а по графику другая, то непременно практикуйте то, что ощущаете. Но это решение должно быть не от лени и не от ума, а от тела, от подсознания.

Созерцательно-медитационное упражнение лучше всего выполнять вечером. Наилучшее время с 23 до 01 часа, но жёстко привязываться не надо.

Структурно-энергетическое упражнение можно выполнять как с утра так и вечером перед созерцательно-медитативными упражнениями. Лучшее время – утром с 5 до 7 час, но, конечно, отталкивайтесь от своего рабочего графика. Если у вас получится в другое время, практикуйте в любом варианте, это лучше, чем не практиковать совсем.

Для примера Ваш тренировочный график может выглядеть следующим образом: Утро: структурно-энергетическое упражнение и/или «7 жемчужин».

День: дыхательно-гимнастический комплекс «7 жемчужин».

Вечер: структурно-энергетическое упражнение и/или дыхательно-гимнастический комплекс «7 жемчужин», созерцательно-медитативное упражнение.

Краткий обзор практики или «шпаргалка»

1.



выдох-вдох

| задержка

| выдох-вдох

| задержка

исходное положение

движение

фиксация

движение (возврат)

2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



РД 2-7 выполняют проходами и количеством повторений (1х3, 3х3 и т.д.)

РД 1,8 «открывают» и «закрывают» комплекс.

Заключение

В ходе практики Вы улучшите своё здоровье, увеличите количество энергии, будете чувствовать себя моложе. Сильное и крепкое тело это необходимость для роста Вашего духа, для Вашей жизненной реализации задач и целей.

Но для глубинных изменений в Вас самих и понимания себя обязательно уделяйте время для созерцательно-медитативных упражнений. Эти упражнения выполняются сидя, причём желательно длительное время (от получаса и более), и поначалу многим это тяжело. Но именно эта практика меняет Вас на глубинном уровне, меняет Вашу энергетику, Ваше сознание, помогает понять и выбрать свой Путь, найти себя.

Удачной практики!

P.S. Детальное описание других практик в следующих инструкциях. Если у вас возникнет желание, Вы можете написать свои отзывы на e-mail. Если же у вас возникнут существенные вопросы по практике, также пишите на e-mail.