ЗДОРОВЬЕ
НА ВСЕ 100
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
РАСТЯЖКИ:
ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ
ДЛЯ ГИБКОСТИ, КРАСОТЫ
И ДОЛГОЛЕТИЯ
Ки Шенг Ю

Ки Шенг Ю

Энергетические растяжки: осознанные движения для гибкости, красоты и долголетия

Серия «Здоровье на все 100!»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11008555
Ки Шенг Ю. Энергетические растяжки: осознанные движения для гибкости, красоты и долголетия: Издательство «Вектор»; Санкт-Петербург; 2015
ISBN 978-5-9684-2400-6

Аннотация

Энергетические растяжки – прекрасное средство оздоровления, поддержания формы и тонуса организма и раскрытия его дополнительных резервов. Техника выполнения энергетических растяжек уникальна, проста и доступна людям всех возрастов. Плавные движения помогут управлять своим телом и потоками энергии в организме. Взяв в руки нашу книгу, вы без лишнего напряжения сможете освоить упражнения для гибкости, красоты и долголетия – проверите на себе оздоровительный эффект осознанных движений, познакомитесь с энергетическими методами грамотной растяжки, научитесь двигаться грациозно и плавно.

Содержание

Начало доброго дня 5
Жизнь без напряжения 6
Позитивная энергетика плюс гибкое тело 7
Эффект и польза 8
«Энергетические врата» человека 9
Обретение внутреннего спокойствия 9
Энергия следует за мыслью 10
Подобное к подобному 10
Гармонизируем внутреннюю структуру организма 11
Соотношение Инь-Ян 12
Методы грамотной растяжки 13
Составьте оптимальный алгоритм 13
Обязательно разогрейте мышцы 14
Расслабление 14
Осанка 15
Образ в движении 16
Последовательность и внимательность 17
Выдох в активной форме 17
Релакс 17
Доверяйте своим ощущениям 18
К эталону здоровья и молодости: энергетические растяжки на каждый день 19
Прежде чем приступить к энергорастяжкам… 20
Упражнения на расслабление и пластику 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Ки Шенг Ю
Энергетические растяжки: осознанные движения для гибкости, красоты и долголетия

© Ки Шенг Ю, 2015
© ООО «Издательство „Вектор“», 2015

Начало доброго дня

Первое, что мы делаем после пробуждения, – с удовольствием потягиваемся, стряхивая остатки сна и наполняя тело бодростью и позитивом. В утренние часы природа просыпается – вот и нам тоже хочется расправить плечи, разогнать кровь по сосудам… А еще – непроизвольно скопировать парочку «кошачьих» движений, которые помогут мышцам проснуться.

Начало доброго дня может стать отличным импульсом и трансформировать спонтанное желание потянуться и прогнуться в стройную систему осознанных движений, укрепляющих здоровье, особенно если к растягивающим упражнениям приложить не только физическое усилие, но и силу духа, силу интеллекта и силу эмоций – то есть энергетическую составляющую.

Очень популярные сегодня энергоинформационные методы оздоровления не являются каким-то ноу-хау и насчитывают тысячелетия, когда мир рассматривался как единое целое. Мир, в котором должны работать универсальные законы – одни и те же как для всей Вселенной, так и для каждой отдельной ее части, то есть человека.

Даже на таких стопроцентных городских жителей, как мы с вами, распространяется влияние непрерывного энергообмена окружающего ландшафта – потоки энергии пронизывают землю и небо, воду и воздух. Весь материальный мир обязан своим существованием этой энергии, распространяющейся во все слои атмосферы и пронизывающей каждую песчинку. При желании каждый может испытать на себе сообщающиеся потоки энергии, информации, гармонии, любви.

И только от нас зависит – хотим ли мы наполнить тело свежей энергией, есть ли у нас потребность перенять у природы лучшие свойства и качества и строить свою жизнь по ее законам, оживляя в теле все, чем она столь щедро нас наделила.

Жизнь без напряжения

Приподнятое настроение, крепкий сон, ощущение внутренней опоры – это не что иное, как энергетический баланс, поддерживающий особую атмосферу нашего личного пространства. И самый естественный и простой способ восполнить жизненные силы – добиться состояния глубокого расслабления, потянуться всем телом, послать мышцам энергетический импульс и почувствовать легкость и обновление.

Суть предлагаемой методики – чередование приемов кратковременного мышечного напряжения и расслабления, а также управление своим телом без создания мышечных блоков, траты дополнительного количества энергии и преодоления себя. Все биологические процессы в организме можно назвать ритмическими, то есть повторяющимися через определенные промежутки времени. И если включиться в эти ритмы, растягивая мышцы, ощущая импульсы энергии собственного тела и поддерживая сознательный внутренний контроль, появятся все шансы избавиться от отрицательных последствий гиподинамии.

Давайте усиливать и укреплять внутреннюю целостность и единство с окружающим миром – так мы обретаем силу и возможность устранить все видимые и невидимые причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья, мешающие чувствовать доброе расположение духа и уверенность в себе.

Универсальный метод поддержания себя в форме обещает долговременный успех. Он не потребует много времени, больших физических усилий и каких-либо особенных условий. Энергетические растяжки доступны каждому, легко вписываются в ритмы современной жизни и не имеют противопоказаний. Используйте любую возможность, чтобы на несколько минут отвлечься от повседневных дел и проделать несколько циклов мышечного напряжения и расслабления, настроиться на определенную волну и снять стресс или усталость. Этот универсальный метод удобно использовать в транспорте, в очереди, у телевизора, в офисе – словом, в любом другом общественном месте.

Упражнения, собранные в этой книге, очень просты, и они пойдут на пользу каждому из нас. Попробуйте воспользоваться ими, и вы увидите, что проблемы, которые совсем недавно казались вам непреодолимыми, решаются легко и быстро, а ваша жизнь с каждым днем становится все радостнее.

Будьте здоровы!

Позитивная энергетика плюс гибкое тело

Даже если с позитивным настроем у вас все в порядке, то режим дня, как и у большинства жителей мегаполиса, наверняка далек от идеала. И даже если вы вполне резонно считаете себя абсолютно неспортивным человеком и вам претит любая мысль о физических нагрузках, просто начните заниматься собой с учетом двух основных принципов – постепенность и систематичность. Возьмите за правило сразу после пробуждения настраиваться на прирост энергии и выполнять несколько упражнений на растяжку – для этого не потребуется много времени или больших усилий. Уже после недели регулярных тренировок вы почувствуете, что энергетические растяжки дают пробуждение на уровне сознания – просыпаются все органы, каждая клеточка наполняется здоровьем, активностью, позитивом.

Уровень гибкости вашего тела можно повысить за счет собственной энергетики – принцип энергетических растяжек основан на скорости растягивания мышц и длительности их расслабления. Секрет в том, чтобы делить движения на фазы и выполнять переход от одного этапа к другому без напряжения, с медленным и ровным дыханием. Важно понимать, почему сменяющие друг друга напряжение и расслабление работают именно в комплексе.

В момент выполнения растяжки вы внутренне собираетесь, готовясь к концентрированному выбросу жизненной энергии. Вы замечаете, как учащается ваше дыхание при напряженной работе. Но если исключить из упражнения фазу релакса, внутреннее напряжение мешает циркуляции крови, лимфы и энергии. В момент растягивания теплопродукция мышечной ткани повышается, просвет сосудов сужается: соответственно, кровоснабжение мышцы ухудшается. Правда, в следующий момент – при расслаблении мышцы – рефлекторно происходит обратное: кровообращение улучшается, поглощение кислорода в мышцах повышается (примерно втрое по сравнению с состоянием покоя), увеличивается их эластичность.

С удовольствием выполняйте энергетические растяжки – и чувствуйте себя здоровыми, исполненными сил. Плавно растягивая мышцы, вы позволяете энергии свободно циркулировать по телу, омывая все органы и избавляя их от блокад. А после энергетической растяжки вы можете полностью расслабиться и оживить свой организм на уровне клеточной структуры.

Эффект и польза

Оздоровительный эффект энергетических растяжек связан с реакцией нервной и эндокринной систем, поскольку они теснее всего соприкасаются с энергетической системой организма.

Во время тренировки восстанавливается энергетический баланс, упражнения придают мышцам силу, а суставам – гибкость. Увеличивается сопротивляемость инфекциям, фигура становится стройнее, замедляются процессы старения, нормализуется работа сердца, улучшается эластичность стенок сосудов, идет воздействие на нервные окончания.

Правильная циркуляция жизненной энергии отражается на работе нервной системы: происходит повышение нервно-психического тонуса, улучшение функционального состояния организма. К вам возвращается чувство жизненной стабильности и уверенности в своих силах.

Эндокринная система вырабатывает оптимальное количество гормонов для эффективной работы всех органов: энергетические растяжки даже с незначительной нагрузкой улучшают работу сердца и легких, укрепляют мышцы, повышают обмен веществ. Железы внутренней секреции начинают вырабатывать гормоны, которые активизируют все реакции. В общем, плавная энерджи-гимнастика создает бодрое, жизнерадостное настроение.

• Упражнения невысокой интенсивности с растягиванием тела «на пике» и дальнейшим расслаблением мышц позволяют набирать энергию и поднимают жизнеспособность всего организма.

• Энергорастяжки приводят в движение запас внутренних сил, заложенный природой для омоложения и поддержания бодрости, тонизируют и способствуют повышению иммунитета, дают импульс к преобразованию организма.

• Работа с личной энергией активизирует клеточные функции, сообщает силу всем органам и приводит организм в состояние бодрости и свежести.

• Осознанные гибкие движения улучшают координацию и дают дополнительную энергию, позволяют управлять своим телом, контролируя потоки энергии в организме, сознание и эмоции.

• Энергорастяжки пробуждают защитные силы организма, идет активное воздействие на нервную систему. С помощью регулярных занятий вы сможете улучшить общее самочувствие организма, наладить сон, избавиться от головной боли и боли в спине, синдрома хронической усталости.

• Растягивающие энергетические упражнения не способствуют наращиванию мышечной массы: скорее сила мышц подталкивает к более мобильному, подвижному образу жизни – улучшается координация движений и чувство равновесия. Вы почувствуете, что с каждым днем у вас прибавляется энергии.

• Энергетические упражнения дают возможность вернуть позвоночнику гибкость и молодость, укрепить мышцы пресса и спины, улучшить осанку, увеличить гибкость и подвижность суставов, а также поднять себе настроение, справиться со скованностью и напряжением.

«Энергетические врата» человека

Согласно представлениям восточной медицины, все, что существует в этом мире, принадлежит к одной из двух противоположных сил: активной силе Ян и творящей и исполнительной силе Инь. Непрерывное существование и гармония со всей Вселенной возможны благодаря взаимодействию этих дополняющих друг друга сил, которые вместе, в равновесии, образуют универсальный принцип, связующий дух и материю, тело и разум.

В левой части нашего тела циркулирует энергия Инь, по качеству заряда противоположная энергии Ян, что циркулирует в правой части тела. Эти разные полюса биополя заставляют вращаться «энергетические колеса» особых энергетических центров сознания, наполняя человека животворящей силой.

С момента рождения в теле человека существует своеобразный резерв «адаптационного топлива» – первичная энергетическая база, которая обеспечивает функциональную активность организма, дает силы для физической и умственной работы, а главное – во многом решает проблемы здоровья и долголетия.

Мы обретаем энергию как наследство наших родителей. В зависимости от того, где мы родились – на взморье, равнине или в горах, мы получаем в дар от природы различные виды жизненной энергии. Вместе со здоровой пищей и чистой водой, с лучами солнца и каждым новым вдохом мы получаем новый глоток жизненных сил. Потоки энергии мы можем нарисовать перед своим внутренним взором благодаря силе нашего воображения.

Но количество врожденной энергии, конечно, небезгранично. И однажды наступает момент, когда мы тратим энергии больше, чем можем восстановить. Между тем природный запас жизненных сил можно восполнять и увеличивать – в том числе за счет энергетических растягивающих упражнений и путем концентрации на «вратах энергии»: «врата Земли» находятся в центре стоп, под подушечками, «врата Человека» – в центре ладоней, а «врата Неба» – в теменной области.

Концентрация на «вратах энергии» позволяет нам выполнять энергетические растяжки без напряжения и неприятных ощущений. Используя знания о законах баланса и равновесия, мы пропускаем себя через мифические «врата жизни» и обретаем гибкость во всем теле, душевное равновесие, чувство собственного достоинства, самоуважения и удовлетворенности своими действиями.

Делая упражнение, всегда представляйте, как по теменной точке принимаете в себя небесную, космическую энергию Вселенной – ян-поток с положительным полюсом. А по «искрящемуся источнику», расположенному в центре стоп, – земную энергию планеты, инь-поток с отрицательным полюсом.

Пульсирующая и в теле, и в окружающем пространстве энергия природы дает прилив сил и эмоциональный подъем. Чтобы расправить плечи, потянуться всем телом и позволить себе расслабиться, достаточно знать, что человеческий микрокосм связан с макрокосмом Вселенной. Активизируя эластичность сосудов и гибкость связок, растягивая и укрепляя мышцы тела, мы купаемся в бурлящей энергии, и эта энергия наполняет нас. У нас есть все, чтобы быть здоровыми и полными сил.

Обретение внутреннего спокойствия

Основной частью практики энергетических растяжек является, конечно же, активная фаза, когда тянутся, растут, обновляются мышечные ткани, но эффект от гибких, плавных движений закрепляется с помощью настроя на избавление от скованности и зажатости.

Сознание – это тонкий инструмент, который помогает нам согласовывать свое существование на духовном и физическом уровнях. Сознательно воздействовать на соматические и психические функции своего организма можно только за счет фиксации внутреннего луча внимания.

Хотите контролировать свои чувства, управлять жизненной энергией и взаимодействовать со своим телом – подумайте о сосредоточении.

Сосредоточиться – значит направить поток сознания на конкретное положение тела, полностью сфокусировать внимание на себе, на том, что у вас внутри, настроиться на взаимодействие с энергией своего тела. Привычка во время растяжки мысленно направлять поток энергии в нужном направлении помогает правильно использовать свои силы и не терять внутреннего спокойствия.

Энергия следует за мыслью

Мысленно сосредоточьтесь на тех мышцах, которые растягиваются в данный момент. Через какое-то время вам будет легче концентрироваться на определенных зонах тела, и тогда качество выполнения растяжек значительно возрастет. На первый план выйдут правильное дыхание, приложение силы в момент вытягивание мышц – тогда и ваши движения будут вытекать одно из другого. Неудивительно, что энергетические растяжки оказывают влияние на сознание и психику: когда достигаешь высокой стадии концентрации, уже не составляет труда отбрасывать ограничения и стереотипы во взглядах.

Посторонние мысли отвлекают энергию, и занятие не приносит результата. К сожалению, между телом и сознанием существует некоторое разграничение. И чтобы установить между ними связь и обеспечить их взаимодействие, нужно сконцентрировать все внимание на том упражнении, которое вы в данный момент пытаетесь освоить. Целенаправленная мысль способна руководить телом, если поддерживается волей и желанием.

Подобное к подобному

Лучше всего на энергетику влияет внутренний настрой, и быть здоровыми мешают праздные мысли и негативные эмоции. В тонкую структуру каждого человека включен носитель сознания и подсознания, ассоциирующийся с его индивидуальностью и организующий материю трехмерного мира. Единство физической и психологической составляющих человека объясняет любые соматические проблемы, с которыми сталкивался каждый.

Связать биоэнергетический уровень с уровнем эмоций не так сложно, как может показаться. Старайтесь не разделять свою жизнь на часы тренировок и повседневных, обыденных дел. Вы не почувствуете эффекта от энергорастяжек, если просто будете проводить немного времени в сосредоточении по утрам, а потом игнорировать внутренний энергообмен и весь оставшийся день подвергаться стрессам и перенапряжению. Ограничиваясь вниманием к движению энергии в своем теле и позитивным настроем только во время упражнений, вы вряд ли добьетесь желаемых результатов. Эмоциональное состояние со знаком плюс как ваш постоянный спутник в течение всего дня направляет энергию жизни в нужное русло.

При правильном, позитивном настрое энергетические растяжки выполняются легко, мягкие и плавные движения доставляют телу удовольствие, потому что позволяют восстановить застоявшееся кровообращение, прочистить энергетические каналы, размять и растянуть застывшие мышцы.

Гармонизируем внутреннюю структуру организма

Все живое существует по закону равновесия и гармонии. Мы принимаем от Природы ровно столько энергии, сколько вкладываем в стремление и желание получить что-то взамен. Иными словами, тренировки по восстановлению и поддержанию гибкости должны строиться по принципу осознанных движений: выполняя упражнения плавно и естественно, вы продолжаете контролировать свое физическое состояние. От вас потребуется не механическая имитация каких-то движений, а постоянная концентрация на своих ощущениях, эмоциональная включенность в то, что вы делаете здесь и сейчас.

Ни в коем случае не заставляйте себя выполнять упражнения на растяжку через силу. Сохраняйте принцип осознанной свободы выбора – работая с личной энергией, нельзя прийти к какому-то положительному результату через внутренний протест. Ваше тело запомнит неприятные ощущения и в следующий раз поставит энергетические блоки.

Соотношение Инь-Ян

Инь и **Ян** – это два проявления единой мировой энергии, которые правят миром. Они противоположны друг другу и неразделимы, поскольку друг без друга не могут существовать, как не может существовать левое без правого, добро без зла. Впрочем, два потока энергии могут стать символом абсолютно любых пар противоположностей: земли и неба, материального и духовного, свободы и ограничения, движения к свету и погружения в темноту, конца и начала, напряжения и расслабления.

Вместе Инь и Ян образуют единый цикл и всю Вселенную. Смысл их в том, что мы во всем должны искать равновесие и что все вещи, созданные природой или человеком, естественным образом стремятся к этому балансу.

Здоровье и хорошее самочувствие неотделимы от гармонии Инь-Ян. Нормальное развитие жизни организма возможно только при постоянном поддержании некоего баланса: «Верх и низ, право и лево, внутри и снаружи находятся в равновесии. Инь переходит в Ян, Ян переходит в Инь». Выполнение правила баланса энергий позволяет избежать негативного воздействия при растяжке.

Медитация пластичности и релакса расслабляет – это проявление энергии Инь. Активная фаза растяжки заставляет вас почувствовать свои мышцы, стимулирует и укрепляет – это проявление энергии Ян. Сочетание напряжения и расслабления делает тело более гибким и подтянутым, способствует здоровью и бодрости – Инь и Ян уравновешены.

Методы грамотной растяжки

Спросите себя: «На что я трачу уйму времени?» Наверняка у вас возникнут трудности с ответом. На красоту и здоровье свободного времени остается мало, а иногда и вовсе не остается. Так что давайте не будем откладывать в долгий ящик – под любимую музыку, сменив домашнее трико на модный спортивный костюм, начните легкую разминку. Занимайтесь без кроссовок (босиком или в носках), чтобы мышцы стоп и голеней участвовали в растяжке полностью.

Не надо работать с личной энергией сразу после еды, пусть пройдет часик-другой, а после окончания растяжки подождите утолять жажду и голод минут двадцать. Если у вас есть такая возможность, приобретите циновку с натуральными волокнами, обладающую своей положительной энергетикой, – это будет еще одним средством соединения с миром природы.

Подойдет и специальный гимнастический коврик из гипоаллергенной резины с достаточно грубой фактурой: во время занятий ступни и ладони будут соприкасаться с волокнами коврика и к упражнениям добавится массаж рефлекторных зон. Важно, чтобы ваш коврик был не слишком мягким или твердым, а также не скользил при выполнении движений.

Вы получаете энергию не только за счет внутренних источников, но и через солнечный свет и воздух. Поэтому проветрите комнату, в которой собираетесь упражняться.

Дыхательная гимнастика или медитация здоровья помогут избавиться от лени, вялости и заторможенности.

Лучше всего заниматься ежедневно, пусть даже всего по 15–20 минут. Чтобы сохранять бодрость и оптимизм, стремиться к позитивному взгляду на вещи, увеличивайте нагрузку постепенно. И не пропускайте занятия – 10-минутная растяжка, проводимая каждое утро, дает намного больше, чем часовой энергетический комплекс раз в неделю.

Составьте оптимальный алгоритм

От последовательности этапов в энергорастяжке зависит результат тренировки, разбивая упражнение на фазы, вы готовите тело к нагрузке – за счет этого вероятность травматизма сведена к минимуму.

Давайте попробуем разложить по полочкам оптимальную тактику – системный подход поможет вам сознательно управлять жизненной энергией вашего тела.

Прежде чем практиковать энергорастяжки, несколько минут разминайтесь, постепенно включая в работу все группы мышц, – разогретые мышцы становятся более гибкими. Помимо мышечной тренировки укрепляются суставы, становятся более гибкими.

Любое, даже самое несложное, упражнение на растяжку начинайте с настроя на расслабление – где-то около 10 секунд.

Концентрация – это активная фаза энергорастяжки, то есть непосредственное *растяжение мышц тела.* Суть этого этапа не в том, чтобы активно нагружать свои мышцы, а в том, чтобы максимально растягивать их. Продолжительность активной фазы подбирайте индивидуально: постепенно, когда мышцы немного подтянутся, можно увеличить время растяжки, да и сами упражнения усовершенствовать. *С дозированной нагрузкой на этот этап уходит от 10 до 15 секунд, растяжка с полной нагрузкой предполагает от 15 до 30 секунд.* На уровне энергетики активная фаза растяжки способствует восстановлению и поддержанию микроциркуляции крови и лимфы. *Плавно и без спешки возвращайтесь в исходное положение, еще* где-то около 10 секунд. В финале добавьте релаксацию и медитацию – от 10 секунд

и более. В среднем на все уйдет примерно 35–50 секунд. Эти простые принципы помогут сделать тренировку более эффективной.

Релакс – заключительная часть упражнения, позволяет сбросить все остаточное напряжение в мышцах, чтобы у вас не оставалось внутренних зажимов. Полезно также в финале посвятить какое-то время медитации и дыхательным упражнениям, которые дают возможность расслабиться, снять напряжение и привести свой организм в «обычный режим». **Настрой на расслабление** включает в себя дыхательные упражнения, концентрацию на биологически активных точках и позволяет снять мышечные блоки. Если вы не умеете отвлечься от забот и расслабиться, бодрость духа ускользает от вас. Для снятия напряжения задействуйте дыхательную систему: вы получите разрядку, будете выполнять упражнения более позитивно.

В общем, каждое движение во время энергорастяжки имеет определенную точку начала и завершения. Ваша задача – сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Мягкость движений в работе с энергией является более важным моментом, чем приложение силы в активной фазе растяжки. Принцип пластичности делает ваши мышцы гибкими и в то же время помогает расслабиться.

Обязательно разогрейте мышцы

Никогда не превозмогайте боль, выполняя растяжки. Боль – это признак того, что вы или что-то делаете неправильно, или пропустили существенный компонент грамотной тренировки на гибкость и пластичность, то есть аэробную разминку. Начав с разминки, вы автоматически настраиваете свое тело на работу, мягко разминаетесь. Динамичные разогревающие упражнения усиливают движение энергии и ток крови, благоприятно влияют на состояние мышц. Помимо мышечной тренировки укрепляются суставы, становятся более гибкими, лимфоток в глубоких слоях кожи и мышцах становится более интенсивным.

Помните: малейший дискомфорт во время выполнения растягивающих упражнений – это тревожный звоночек для тех, кто недостаточно хорошо разогрел мышцы или переоценил свои возможности и слишком быстро перешел к сложным растяжкам. Ни того ни другого допускать не рекомендуется.

Расслабление

Для полноценной «заправки» энергией надо научиться правильно расслабляться. Поскольку существует прямая зависимость между эмоциями и реакцией тела, сосредоточьтесь на мыслях о хорошем.

Переключаясь на мышечное расслабление, вы легко можете отбросить все лишнее на ментальном уровне, настроиться на взаимодействие со своим телом, войти в правильный ритм существования.

Постарайтесь освободиться от напряжения и сконцентрируйте мысли на движении тока крови по сосудам вашего тела. Прислушайтесь к ритму сердца. Начинайте отслеживать сам процесс дыхания, наблюдайте за вдохом и выдохом. Затем сознательно старайтесь удлинять выдох. Удлиняя выдох, делая его длиннее вдоха, вы возвращаетесь в состояние глубокого покоя, уходите в себя, в результате чего наступает полное расслабление мышц.

Ваше сознание становится спокойным, ясным и устойчивым. Замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, слегка снижается артериальное давление. Постепенно дыхание еще больше замедляется, но пульс учащается. Усиливается обмен веществ, а в некоторых отделах мозга кровь начинает интенсивно циркулировать. Хороший уровень гибкости

и пластичности связан с вашей способностью пропускать энергию без задержки, то есть без постановки мышечных блоков.

Осанка

Сочетание правильного положения тела с правильным дыханием – залог хорошего самочувствия. Почему успех в освоении энергетических растяжек во многом зависит от положения тела? Самое простое объяснение – психологический настрой. Так вам легче сконцентрироваться на тех движениях, которые вы будете выполнять. Но есть еще одно важное обстоятельство – правильное положение тела способствует беспрепятственному прохождению энергии.

Итак, встаньте прямо. Плечи свободно опущены, руки вдоль корпуса. Ноги на ширине плеч, колени мягкие. Блокировать колени нельзя – напрягая коленный сустав и голеностоп, вы подвергаете риску свои связки. А вот боль – тревожный сигнал, боль указывает на некорректное положение тела при растяжке. Попробуйте мысленно вытянуться расслабленным телом вверх через макушку, как бы вырасти, не поднимаясь при этом на носки. Дышите ровно. Голову не наклоняйте вниз и не поднимайте вверх. Взгляд направьте вперед, представляя далекую линию горизонта или восходящее солнце (рис. 1).

Для лучшего сосредоточения можно подсчитывать количество вдохов и выдохов. Плечевой пояс не напрягайте. Продолжайте тянуться макушкой вверх.

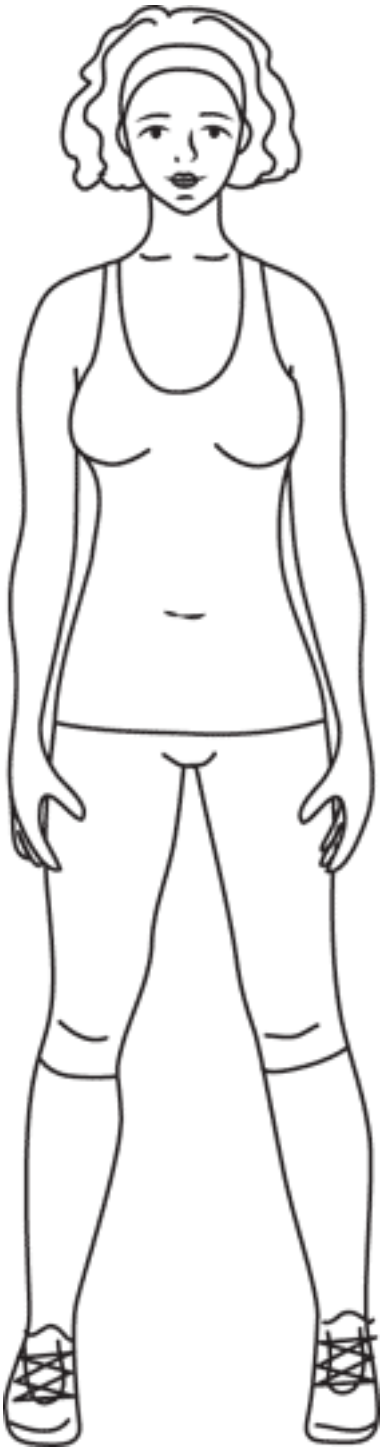

Рис. 1

С этой позиции начинаются упражнения на растяжку в положении стоя. Правильно выполненная позиция помогает сделать тело гибким и молодым и позволяет энергии свободно продвигаться от Земли к Небу и обратно.

Образ в движении

Вначале жизненная энергия следует за вашим воображением, а затем воображение следует за жизненной энергией. Любой образ здоровья и молодости, который вам близок, является отражением Вселенной. Любое позитивное переживание становится частью мира,

наполняет и дополняет его. Поэтому, приступая к упражнениям, думайте только о хорошем. Важно понять и почувствовать, что вместе с движениями гибкости в ваш организм проникает энергия Вселенной и распространяется в нем, даря эмоциональный подъем и новые силы.

Мысленно скажите себе, что растягивающие движения к небу, к солнцу – это сила и радость, счастье и здоровье. Плавные движения природы будут помогать расслабляться и наполнять тело энергией. Вам будет легче двигаться грациозно и пластично, если выполнять растягивающие упражнения подобно тому, как движутся облака, качаются под легким ветерком головки цветов или лижут прибой морские волны.

Представьте, как беспрепятственно струящаяся энергия омывает, чистит, укрепляет каждую клеточку, пробуждают всю нервную систему, каждый сосуд. Чем образнее и ярче вы себе все представите, тем эффективнее будет энергорастяжка.

Последовательность и внимательность

Никогда не заставляйте свой организм делать упражнения на гибкость с повышенной скоростью, даже если речь идет о динамическом комплексе на растяжку. Для свободной энергоциркуляции ваши движения должны быть спокойными. Выполняйте энергорастяжки без перенапряжения и обязательно с удовольствием. Постарайтесь почувствовать каждую мышцу из тех, на которые направлено упражнение.

Акцент здесь не на интенсивности и не на красоте позы, а на внимании к тому, что вы чувствуете. Насколько энергетическая растяжка способствует гибкости, подвижности вашего тела? Во время занятий должны быть напряжены те мышцы, которые задействует растяжка, остальные группы мышц по возможности расслаблены. Все движения ровные, медленные и плавные, выполняются с одной скоростью.

Выдох в активной форме

О дыхании нужно сказать особо. Задержка дыхания в активной фазе растяжки, то есть в момент мышечного напряжения, – это скачок внутрибрюшного давления, а значит, лишняя нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Никогда не задерживайте дыхание, напрягая и вытягивая мышцы. Выполняя эти рекомендации, вы поддержите свой организм и сможете избежать мышечного напряжения и травм.

Дыхание отслеживает ваше эмоциональное и физическое состояние, и это очень важное звено в вашей заботе о своем здоровье. А методика волевого управления вдохом и выдохом позволяет контролировать себя и управлять энергией организма.

Практикуя энергорастяжки, выдох рекомендуется делать в момент наибольшего мышечного усилия, а вдох – в момент наименьшего. На выдохе мускулатура работает, идет выброс энергии, за счет чего мышцы вытягиваются. На вдохе правильно устраивать себе передышку – расслабляя в этот момент мышцы, вы накапливаете энергию для последующей растяжки, улучшаете обменные процессы в организме.

Напряжение мышц на вдохе для организма еще и не очень полезно: это приводит к скованности и плохой мышечной координации. И еще один важный момент: вдох делайте через нос, а выдох – через рот.

Релакс

Фаза покоя и медитации служит завершающим этапом практически всех энергетических растяжек. Релакс позволяет потрудившемуся телу отдохнуть и войти в нормальный

режим функционирования. И эта пара минут релакса не менее важна, чем активная мышечная нагрузка в момент растяжки. Согласитесь, нельзя постоянно находиться в напряжении – организм долго не сможет выдержать такого ритма и закроется от проблем в кольчугу мышечных зажимов. Если вы не будете игнорировать медитативную передышку после растяжки, то быстро научитесь при необходимости расслабляться хотя бы на 5–10 минут. А тогда и нервничать перестанете, и чувствовать себя будете гораздо бодрее.

Доверяйте своим ощущениям

Ваш организм уникален, у него есть индивидуальные особенности, поэтому во время тренировки нужно следить за своим состоянием. При выборе упражнений на растяжку никогда не следует пренебрегать субъективными ощущениями. Ориентируйтесь на то, что у вас получается на сегодняшний день.

Идите от простого к сложному и учитывайте особенности индивидуальной природы своего организма. Правильный выбор уровня сложности не вызовет неудобства или напряжения в мышцах: на первых порах ни к чему использовать сложные растяжки, без должной подготовки такие тренировки могут привести к травмам.

Постоянно прислушивайтесь к своему телу, чтобы понять, что чувствуете, насколько приятны те движения, которые вы совершаете. Если вам нравится делать то или иное упражнение, то это почти всегда верный признак того, что оно вам подходит и вы выполняете его правильно.

К эталону здоровья и молодости: энергетические растяжки на каждый день

Энергетические растяжки имеют различный уровень вибрации, поддерживают циркуляцию в определенных энергетических каналах. В активной фазе происходит концентрация внутренней энергии, а во время релакса – отдача жизненной информации в окружающий мир. Напрягая и растягивая мышцы, вы замыкаете энергетические потоки. Выполняя активную фазу с выдохом, отдаете команду для максимального выброса энергии. Поэкспериментируйте сами, и вскоре вы поймете, что энергетику нельзя увидеть, но можно научиться ее направлять. Природа наделила нас огромным потенциалом, а вот то, как мы распорядимся этим сокровищем, какие способности будут развиты, а какие останутся заблокированы, зависит только от нас. Научившись чувствовать свое тело и управлять личной энергией, можно сохранить долголетие и хорошее расположение духа, легко справляться с жизненными трудностями.

Прежде чем приступить к энергорастяжкам…

Во время энергорастяжки вы максимально расслабляете тело в определенном положении, стараетесь достичь чувства внутренней уравновешенности и ясности. Далее растягиваете и сокращаете мышцы и завершаете упражнение релаксом. Так вы вызываете изменение окружающего вас электромагнитного поля, воздействуете на энергетические потоки внутри тонкого тела, создаете баланс жизненных сил организма. Однако технику выполнения движений гибкости еще предстоит освоить, и не стоит без особой физической подготовки погружаться в сложную работу с личной энергией. Прежде чем приступить к выполнению серьезных упражнений на растяжку, нужно почувствовать мышцы, которые вы собираетесь растягивать. Мягкая подготовка тела к энергорастяжкам без стрессов и серьезных нагрузок – это своего рода дополнительные пути для движения энергии.

Существует много разминающих движений на расслабление, пластику и развитие чувствительности к личной энергии своего тела. На первых порах выполняйте эти упражнения по одному разу, потом постепенно вы будете увеличивать количество повторений.

Упражнения на расслабление и пластику

Первые пять упражнений развивают подвижность, гибкость шеи, силу мышц и суставов плечевого пояса.

Первое упражнение помогает избежать губительных последствий стресса, когда напряжение большинства мышц усиливается. Сознательно прочувствуйте расслабленность каждой мышцы плечевого пояса. Когда ваши плечи будто налиты свинцом и никак не избавиться от ноющего онемения в воротниковой зоне, непроизвольно хочется потянуться. Но прежде чем приступать к энергорастяжкам, мышцы плеч необходимо расслабить, размять, разогреть.

> Выполните стойку для энергорастяжек. Медленно и плавно начинайте вращать правым плечом: поднимаем, выводим вперед, описываем дугу вниз, назад и снова вверх. В спокойном темпе, с расслабленными руками выписывайте три круга в одном направлении, еще три – в другом. Затем повторите движения другим плечом.

Второе упражнение направлено на шейный отдел позвоночника – ворота, через которые энергия должна проходить свободно. Часто во время работы мы довольно долго держим шею в неудобном положении, то есть даем мышцам воротниковой зоны излишние нагрузки. А ведь смещение позвонков – это ухудшение кровоснабжения мозга. Если вашей шее требуется помощь, сделайте легкую разминку – вас перестанут беспокоить потрескивания и пощелкивания при поворотах и наклонах головы.

> Выполните стойку для энергорастяжек. Медленно и плавно начинайте наклонять голову вправо, тяните подбородок к ключице – вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы шеи. На выдохе направьте энергию к шейным позвонкам.
>
> Через несколько секунд так же медленно и плавно выпрямляйтесь. Спину держите прямо, плечи не напрягайте.

В спокойном темпе повторите алгоритм движений влево: наклон, расслабление.

Теперь делайте повороты: медленно поворачивайте голову вправо, как будто хотите заглянуть за правое плечо. Через несколько секунд так же медленно и плавно выпрямляйтесь. В спокойном темпе повторите алгоритм движений влево.

Сделайте вращения головой. Без рывков, медленно начинайте наклонять голову к левому плечу, потом опускайте подбородок к груди и плавно отводите к правому плечу. Дальше по дуге осторожно ведите назад и к левому плечу. В спокойном темпе повторите алгоритм движений в другую сторону. Сосредоточьте внимание на ощущениях, связанных с шеей и горлом, – у вас не сосет под ложечкой, вы не сутулитесь, тело расслабленное и свободное.

Третье разогревающее упражнение усиливает движение энергии по меридианам, наращивает силу и гибкость вашего тела, благоприятно влияет на состояние мышц предплечья, развивает гибкость локтевых суставов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.