

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ



СЕКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ
ИСПОЛНЕНИЯ
ЖЕЛАНИЙ

ДЕЙСТВЕННЫЕ ПРАКТИКИ
Китая, Индии, Европы и Америки



ОКО НАСТОЯЩЕГО
ВОЗРОЖДЕНИЯ

Андрей Алексеевич Левшинов
Секретные методы исполнения
желаний. Действенные практики
Китая, Индии, Европы и Америки
Серия «Око настоящего возрождения»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8873243

*Андрей Левшинов. Секретные методы исполнения желаний. Действенные практики Китая, Индии, Европы и Америки: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-094523-8*

Аннотация

Андрей Левшинов – мастер йоги и цигун, предлагает уникальную авторскую систему, построенную на основе духовных практик Китая, Индии, Европы и Америки и направленную на овладение и управление энергией исполнения желаний. Лучшие техники Востока и Запада при правильном использовании позволят вам научиться древнему секретному искусству жрецов, магов, знахарей: формировать события своей жизни по своему желанию!

Эта книга для тех, кто не боится! Для тех, кто хочет перемен и верит в них! Для тех, кто мечтает овладеть новыми мощными инструментами достижения любых целей.

Содержание

Вступление от редакции	5
Что такое йога?	7
Что такое цигун?	8
Как построена эта книга	9
Глава первая	11
Важные условия	11
Как правильно выбрать время и место для занятий	12
Как часто заниматься	13
Как изменить (и надо ли изменять) образ жизни	14
Порядок работы по книге	15
Глава вторая	16
Этап 1. Услышать себя: приостановить бег, успокоиться и расслабиться	16
Расслабление	16
Позы для расслабления	16
Как сократить часовую программу до пяти минут	19
Упражнение для глубокой релаксации	20
Дыхание	20
Нижнее (брюшное) дыхание	21
Верхнее (горловое) дыхание	26
Полное йоговское дыхание	26
Услышать себя	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Андрей Левшинов

Секретные методы исполнения желаний. Действенные практики Китая, Индии, Европы и Америки

© Левшинов А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *



Андрей Левшинов – основатель универсальной системы духовного и физического развития уогуо (йоджибо), признанный Учитель и русский Просветлённый Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики. Его советы и рекомендации помогли тысячам людей улучшить качество своей жизни.

Вступление от редакции

Почему не сбываются желания?

Количество книг и тренингов, авторы которых обещают быстрое исполнение любых желаний, растет каждый день, а вот количество счастливых, довольных своей жизнью людей, среди тех, кто читает эти книги и посещает тренинг, увеличивается почему-то не столь стремительно.

Как вы думаете – почему? Почему у некоторых работают те ли иные методы обретения желаемого, а у других – нет, хотя авторы и убеждают, что их способы – универсальные. Или почему после того, как одни мечты начинают сбываться, в другой области жизни наступает своеобразный спад?

В чем дело? В том, что методы «неправильные» или «неправильные» те, кто пытается изменить с их помощью свою жизнь? Нет, и методы вполне рабочие – ведь кому-то они помогают, просто их авторы не указали – по незнанию – одно важное условие. И люди прекрасные, просто не подозревающие об этом условии.

Получается, вы можете представлять прекрасные картины своего будущего, вы можете повторять десятки и сотни раз правильно выстроенные фразы, но ничего не изменится, если:

- желание неправильно сформулировано, недостаточно четко, расплывчато;
- не хватает веры в себе и собственные силы;
- не хватает сил (внутренних и внешних) на реализацию задуманного, а это в свою очередь приводит к неудачам и к тому, что вера в себя становится еще меньше. Круг замыкается.

Но и названные причины – это только верхушка айсберга: вы можете потратить уйму времени и кучу сил, пройти модные курсы по повышению самооценки и... остаться самоуверенным неудачником.

Дело в том, что корень проблем таится в недостаточности энергетического потенциала! Представьте, что вы пытаетесь нарисовать прекрасную картину, имея в своем распоряжении только засохшую краску, или мечтаете добраться до намеченной цели на машине без колес. Вы или не добьетесь желаемого, или потратите слишком много сил. Если же энергии достаточно и она течет правильно, человек готов свернуть горы и для исполнения желаемого требуется только правильно ее использовать.

Поэтому первое, что необходимо сделать, если вы ходите, чтобы ваши мечты стали явью – накопить достаточный запас энергии!

Важно помнить, что даже быстрое и легкое исполнение желаний совершенно не означает, что у вас неисчерпаемые запасы энергии. Расходуем мы ее смело, а пополняем?

В этом минус многих западных систем – они учат эффективно расходовать имеющуюся энергию, но не учат пополнять ее запасы! В результате человек, очарованный тем, что его желания начинают исполняться легко и просто, и, казалось бы – без затрат с его стороны, расходует своеобразный «банк» энергии и даже влезает в своеобразные долги: вот откуда существующая у многих уверенность, что, например, богатство не совместимо со счастьем в личной жизни, что удача в одном деле обязательно означает потерю в другом. На самом деле это справедливо только тогда, когда для исполнения желания расходуется слишком много энергии.

Но эта проблема решаема! Существуют системы, проверенные тысячелетиями, которые учат работать с энергией. В их основе – сложнейшие процессы, но владение даже простейшими упражнениями и знание, как работать с ними, дает человеку почти безграничные возможности!

Таким образом, если говорить в целом, то правильный ток энергии – это ключ к искусству управления событиями собственной жизни!

Например, если вам нужно привлечь в свою жизнь определенное событие, нужно иметь достаточный запас энергии для того, чтобы вызвать в себе вибрации этого события. По закону «подобное притягивает подобное». В итоге событие реализуется.

Что же это за системы и как вписать их в жесткий график современного человека?

Во-первых, это **йога**, во-вторых – **цигун**. Названия эти вам, конечно, знакомы. Но не так много людей знают об истинных возможностях этих искусств.

О цигун написано множество книг, но, тем не менее, он все же стоит немного «в стороне» от широко известных и популярных учений, какими увлекается большинство.

Возможно, потому, что эта система пробуждает к жизни действительно очень сильные энергии. Некоторые люди подсознательно остерегаются тех новых возможностей, которые у них в итоге могут появиться. Есть и еще страхи: а вдруг эти энергии опасны, особенно при неправильном обращении с ними? Некоторые же хотят получить желаемое, не делая вообще ничего.

В итоге основная масса людей сторонится этой системы. Есть и такие, кто просто не верит в возможность благоприятных перемен в своей жизни. Слишком уж «чудесными» им кажутся результаты. Люди думают, что это фокусы.

Почему автор предлагает использовать силу как западных, так и восточных учений?

А почему вы не питаетесь одними только несомненно полезными лимонами? Огромная ошибка полагать, что использование одной системы означает отказ от другой. В каждой из них есть много практик, которые помогут вам добиться желаемого. Главная трудность – верно и грамотно сочетать их. В этом и состоит задача данной книги – показать, КАК правильно использовать силу разных учений.

Так, на протяжении многих лет практикуя и йогу и цигун, автор пришел к выводу, что для накопления энергии эффективнее использовать йогу, а для контроля и использования ее – цигун. А вот чтобы понять и представить – что хочется получить в итоге и какой сделать свою жизнь, прекрасно подходит визуализация. Аффирмации же помогают создать правильный настрой и наиболее точно направить энергию туда, куда она должна течь.

Используя эти принципы на практике, вы увеличите свою силу многократно и, что немаловажно, научитесь управлять ею.

Эта книга для тех, кто не боится! Для тех, кто хочет перемен и верит в них! Для тех, кто мечтает овладеть новыми мощными инструментами достижения любых целей. Для тех, кто готов работать над собой ежедневно!

Вот для таких людей, в числе которых можете быть вы, сочетание йоги, цигун и западных методик исполнения желаний открывает новые потрясающие возможности.

Что такое йога?

Философия йоги основана на представлении о том, что вся Вселенная проникнута Высшим духом (Богом), и души всех людей – частицы этой Всеобщей Души.

Занятия йогой приводят к тому, что, тренируя свой ум и тело, вырабатывая умение владеть своими эмоциями, дисциплинируя свою волю, человек приводит свой внутренний мир, свою душу в состояние равновесия. Выполняя упражнения и медитируя, человек шаг за шагом поднимается на все более высокие ступени своего духовного и физического развития, освобождаясь от страданий, болезней, страхов.

Что такое цигун?

Цигун – это древнекитайская система знаний и практических упражнений, наука и искусство одновременно. В основе лежит учение об энергии Ци, которая пронизывает весь видимый и невидимый мир, и человеческое тело в том числе.

Цигун – это искусство владения энергетикой и волей.

Практикуя цигун, человек учится регулировать дыхание, тело и сознание и обретает – не только физическое.

Многие мастера, в том числе и китайские, учат искусству цигун так запутанно и сложно, что неподготовленному человеку понять это практически невозможно. В итоге ученик, постигая все эти премудрости, подчас не доходит до главного – до практического применения той науки, которую он якобы освоил. На самом деле освоить ее можно только на практике, на реальном собственном опыте, для чего не обязательно вникать во все тонкости китайской философии, метафизики и сопутствующей им терминологии.

Вот что такое этот подлинный цигун: это искусство обретения новых возможностей и применения этих возможностей в своей жизни.

Это поистине великое искусство, потенциал которого используется практикующими далеко не в полной мере. Энергии, которыми мы овладеваем при помощи искусства цигун, универсальны. Они позволяют произвести позитивные перемены абсолютно во всех сферах жизни.

Как видно даже из кратких описаний, философия йоги и цигун не противоречат друг друга, более того – могут дополнить друг друга. Вы можете потратить годы и сами убедиться в этом, ища и находя оптимальные сочетания упражнений из той и другой системы, а можете воспользоваться этой книгой и взять самое лучшее из учений Запада и Востока.

Как построена эта книга

Знания, ради которых вы взяли в руки эту книгу, располагаются в 4-й главе в самом ее конце (этап 3). «Продвинутым» читателям, давно практикующим йогу и цигун, и читавшим предыдущие книги Андрея Левшинова, можно быстро перейти к этой части книги.

Но таковых среди нас – очень мало! Намного больше тех, кто считает себя «продвинутыми», но, к сожалению, ими не являются. Поэтому призываем всех читателей самого разного уровня подготовки читать книгу последовательно, но держать в голове план всей книги!

Кому-то нужно будет просто пролистать книгу, чтобы освежить и упорядочить свои знания, кому-то – серьезно проработать все упражнения. Но обязательно пройдите все этапы, и тогда результат точно будет!

Итак, план книги.

В **Главе первой** рассказано о тех условиях, которые необходимо выполнить, чтобы занятия были максимально эффективны. Это требования к выбору места и времени занятий, изменению привычного уклада жизни. Внимательно прочитайте эту главу, чтобы не навредить себе!

В **Главе второй** поэтапно рассказано о том, как научиться выявлять «ключевые» желания, над исполнением которых и нужно работать. Именно эти желания исполняются! «Ложные» желания Вселенная не исполняет, ведь она заботится о нас. А желания истинные, органичные нашей природе, отвечающие нашей миссии на этой Земле, Вселенная исполняет «с удовольствием»!

• **На этапе 1** вы освоите различные техники расслабления. Вы научитесь расслабляться в различных ситуациях – как дома, так и в любом выбранном вами месте. Это необходимо для того, чтобы отодвинуть от себя рутинные, повседневные дела, очистить сознание для концентрации на своих желаниях. Вы сможете понять – где ваши истинные желания, а где навязанные обществом стереотипы, и научитесь отличать их, задавая себе простые вопросы и используя для получения ответов упражнения цигун. Научитесь правильно дышать – это важно на ЛЮБОМ этапе ЛЮБОГО комплекса.

• **На этапе 2** вы определите, какой канал восприятия и усвоения информации у вас является ведущим, освоите различные техники концентрации на своем желании...

• **На этапе 3** вы освоите основные позы для медитации, познакомитесь с принципами медитации и научитесь медитировать в нужном месте и в нужное время.

В **Главе третьей** вас ждет обучение концентрации и накоплению энергии, необходимой для быстрого и точного исполнения любого желания.

• **Этап 1** обучения посвящен освоению основных поз йоги, разминочных упражнений, настраивающих тело на последующую работу с чакрами, а так же приемов, помогающих разблокировать чакры и нормализовать ток энергии в вашем теле.

• **На этапе 2** вы научитесь работать с энергией ци – освоите методы ее пробуждения и использования для решения своих задач и достижения целей.

В **Главе четвертой** вы вплотную подойдете к главной цели своего обучения – к овладению приемами направленного использования энергии ци для исполнения своих желаний.

• Упражнения **этапа 1 программы, которая описана в этой главе**, научит вас устанавливать внутреннее равновесие, а также гармонизировать свои действия и поступки с внут-

ренними устремлениями, переводить внутренние энергии во внешние и управлять ими с помощью своих движений.

- Затем вы научитесь уверенно выполнять настроечные упражнения и упражнения, направляющие энергию на достижение цели (**этап 2 программы данной главы**).

- И самый важный – **этап 3**, то, ради чего многие взяли эту книгу в руки: вы выстроите алгоритм действий для выполнения желаний, вы сведете все полученные знания и навыки воедино для того, чтобы получить желаемое!

В конце главы будет дан примерный комплекс, увязывающий все упражнения воедино, однако, если вы будете внимательно читать книгу и выполнять все упражнения, то сможете составить свой собственный комплекс, который поможет вам исполнить самые смелые мечты!

Глава первая Правила работы

Важные условия

Эта книга – и для тех, кто уже практикует йогу и цигун, и для начинающих. Заниматься можно самостоятельно – здесь главное ваше упорство и регулярность занятий. Ограничений нет: упражнения подходят для людей любого возраста и состояния здоровья.

Однако, для того чтобы занятия принесли результат, необходимо выполнить ряд условий.

Самое важное условие – не ждать результатов!

Вы можете сказать, что начинаете заниматься именно ради результатов – улучшения здоровья и т. д. и как же можно при этом не хотеть этих результатов?

Естественно, что вы ставите перед собой определенные цели. Не надо отказываться от них, пусть они остаются с вами. Но когда приступаете непосредственно к занятию – настройте себя на то, чтобы сосредоточиться на процессе и не ждать результата. На время забудьте о целях. Они от этого никуда не исчезнут. Просто в момент занятия вам нужно сосредоточиваться не на них, а лишь на том, что вы делаете – на дыхании, на движениях, на восприятии энергии.

Когда настанет время полностью сконцентрироваться на цели, вы научитесь отличать нетерпение в получении желаемого от уверенности в достижении желаемого результата.

Если вы не будете ничего ждать, то не будете спешить и проявлять нетерпение. То есть вы будете полностью находиться в настоящем моменте, ни на что не отвлекаясь, не пытаетесь заглядывать в будущее и торопить его. Именно это необходимо для успешных занятий.

Через несколько тренировок вы поймете, что это за состояние, и вам будет легко входить в него.

Второе важное условие: приступать к занятиям нужно в спокойном, уравновешенном состоянии!

С этим связаны три запрета:

- не приступайте к занятию, если вы напряжены,
- не приступайте к занятию, если вы расстроены,
- не приступайте к занятию, если вы перевозбуждены.
- Перед выполнением упражнений и после завершения занятий следует принять душ.
- Упражнения предпочтительно выполнять на пустой желудок: от еды до занятий должно пройти не менее 3–4 часов. В крайнем случае, перед упражнениями можно выпить чашку чая, стакан воды или молока. Спустя полчаса после занятий можно поесть.
- Во время занятий тело должно быть расслабленным.
- При выполнении упражнений дышать нужно глубоко и спокойно, через нос.
- На начальном этапе глаза нужно держать открытыми, чтобы не ошибиться при выполнении позы. В дальнейшем, когда упражнения будут освоены, глаза лучше закрывать.
- Если вы выполняете упражнения перед зеркалом, оно должно отражать вас целиком.

Ухудшение самочувствия свидетельствует о неверном выполнении упражнений. В этом случае следует обратиться к опытному наставнику.

Как правильно выбрать время и место для занятий

Именно поэтому лучшее время для занятий – утро, сразу после пробуждения. Если же такой возможности по какой-то причине нет, то занимайтесь вечером или когда вам удобно, уделяя особое внимание упражнениям для расслабления.

Для занятий вам понадобится примерно 10–15 минут.

Однако обратите особое внимание на выбор места для занятий.

Заниматься следует в спокойной обстановке, особенно на начальном этапе: занятия йогой и цигун имеют смысл только тогда, когда происходят в состоянии внутреннего покоя. А чтобы научиться этому состоянию, вам, хотя бы поначалу, нужен покой и внешний.

Что это значит?

- Позаботьтесь, чтобы вокруг было тихо, вам никто не мешал, не отвлекал разговорами;
- отключите телефоны, предупредите домашних, чтобы не беспокоили вас. Если у вас большая шумная семья, найдите возможность проснуться и встать раньше остальных, чтобы спокойно позаниматься. Или наоборот, позаниматься вечером, когда все заснуло.

Со временем вы научитесь входить в состояние внутреннего покоя в любой обстановке. Мастера умеют заниматься где угодно, хоть посреди шумной улицы. Что бы ни происходило вокруг, они умеют сохранять свой внутренний покой. Вы тоже этому научитесь, если будете упорно заниматься. Но не сразу. Поэтому поначалу все же позаботьтесь, чтобы вокруг было спокойно и тихо.

Не следует выполнять упражнения на голом полу или неровном месте – нужно постелить коврик или одеяло.

Конечно, желательно заниматься в проветренном помещении (но не на сквозняке), еще лучше, если есть возможность, на свежем воздухе (но не на ветру). Наибольшую пользу приносят занятия на природе. Однако пусть отсутствие этих условий не станет препятствием для ваших занятий.

Лучше позаниматься не в самых идеальных условиях, чем не заниматься вообще.

Постепенно доведите время занятий до 30, а если захотите, то до 40 или больше минут в день. К тому времени занятия должны стать для вас привычкой, частью вашего образа жизни, а потому такая продолжительность занятия не покажется вам излишней. Напротив, вы будете с нетерпением ждать времени занятия и с радостью заниматься.

Как часто заниматься

Заниматься нужно каждый день.

Здесь никаких исключений быть не может. Китайцы говорят так: один день пропустишь – будешь десять дней нагонять. По 10 минут – это немного, но каждый день без исключений – это обязательно. Следуйте этой формуле, если хотите реальных результатов от ваших занятий – в виде излечения болезней, улучшения здоровья и самочувствия, пробуждения талантов и способностей, привлечения денежного потока в вашу жизнь и т. д.

Почти сразу вы почувствуете перемены в своем самочувствии и некоторые признаки того, что занятия действуют на вас положительно (например, после первых же занятий вы поймете, что стали меньше уставать, в теле появится легкость, у вас улучшится сон, вы будете меньше беспокоиться и тревожиться, станете более спокойным).

Возможны и некоторые физические эффекты, которые косвенно свидетельствуют о том, что перемены к лучшему идут: это покалывание в пальцах рук и ног, которое говорит об улучшении кровообращения, подергивание мышц, что свидетельствует о движении энергии в теле, появляется испарина – это значит организм начал очищаться от шлаков.

Постепенно они будут становиться все более и более заметными – при условии, что вы будете упорно заниматься, не пропуская ни дня, хотя бы по 10 минут в день.

Если уж вы решили заниматься – то настройте себя на то, что будете заниматься каждый день, даже если результаты будут поначалу не очень заметны.

Как изменить (и надо ли изменять) образ жизни

Одним из показателей того, что вы все делаете правильно, послужит естественное желание изменить свой образ жизни. И только вы сможете решить – готовы ли вы к этим изменениям. Только вы можете решить осуществлять их или нет. Можете не слушать никаких авторитетных советов, но обязательно слушайте себя и свой организм. Он вас не обманывает, когда подает сигналы, призывающие вас к здоровому образу жизни.

В процессе занятий ваша изменившаяся энергетика сама потребует перемен.

Вы сами почувствуете, что вам требуется более здоровый образ жизни, что вы не хотите больше расходовать впустую свою энергию на такие бессмысленные, а точнее, саморазрушающие занятия, как застольные посиделки, просмотр телепередач, пустые разговоры, всплески негативных эмоций, не говоря уже о курении и прочих вредных привычках.

Вы как никогда раньше будете четко и ясно осознавать, что все это, чем люди обычно наполняют свою жизнь, есть на самом деле не что иное, как способы «загасить» свою жизнь, а не наполнить и не продлить ее. Ваш организм потребует правильного питания, нормального режима сна. Вы больше не сможете жить так, как живет большинство людей, убивая себя изо дня в день перееданием, избытком или недостатком сна, малоподвижным образом жизни, пустым времяпрепровождением, вредными привычками.

Вы почувствуете, что, устранив из жизни все прежние привычки к саморазрушению, вы начали чувствовать себя гораздо лучше и даже стали счастливее.

Если вам трудно дисциплинировать себя, то скорее всего причина в низкой энергетике. Сейчас от вас требуется только одно – начать. Шаг за шагом вы будете наращивать свой запас энергии и в скором времени сможете делать то, о чем давно даже не мечтали.

Порядок работы по книге

- Осваивайте упражнения в том порядке, в каком они даны в книге. Прежде всего, эта рекомендация касается начинающих, которые еще не умеют входить в состояние внутреннего покоя.

- Не стремитесь сразу выполнить все упражнения. Занимайтесь сначала по 10 минут в день и осваивайте столько упражнений, сколько успеете за это время.

- Упражнения, которые выполняются лежа не рекомендуются выполнять в постели!

С постелью связан сон, а нам необходим настрой на работу. Постелите на пол коврик или занимайтесь на жестком диване. Главное, чтобы выбранное вами место не ассоциировалось со сном. Во время упражнений вы не должны спать.

Одежда для занятий должна быть удобной, свободной, из натуральных тканей. Перед практикой следует снять или ослабить ремень, снять очки, бусы, браслеты, кольца и другие украшения. Не стоит заниматься босиком, но и другая крайность – излишнее укутывание – тоже вредна: наденьте хлопчатобумажные или тонкие шерстяные носки.

Не торопитесь. Помните, что большой путь начинается с первого шага, а успеха достигает терпеливый и умеющий спокойно ждать.

Работайте ежедневно, никуда не спешите, учитесь чувствовать энергию, прислушивайтесь к своим ощущениям, стремитесь к гармонии дыхания, движений и ощущения энергии, и результат обязательно придет. Получайте удовольствие от занятий. От этого тоже во многом зависит успех.

Глава вторая

Как правильно сформулировать желание?

Этап 1. Услышать себя: приостановить бег, успокоиться и расслабиться

Что вы сделаете, если захотите написать письмо или нарисовать картину? Скорее всего, вы возьмете чистый лист или холст. Точно так же и наше сознание, прежде чем заниматься любыми техниками, необходимо очистить.

Обычно наш внутренний монолог нескончаем. Современный человек привык думать о десятке разных вещей, мысленно прокручивать ситуации, которые были, планировать, что будет, сожалеть о промахах и решать повседневные задачи. Втискивать в этот поток свою мечту и надеяться, что она осуществится – это то же самое, как думать, что ваза из тончайшего фарфора не пострадает, если ее запихнуть в мусорное ведро, в которое все время что-то бросается.

На всякий случай напомню, что широко распространенные «классические» способы расслабления, такие как просмотр телевизора с пивком на диване на самом деле расслаблением не являются. Это вытеснение одной информации другой, то есть – утрамбовка одного «мусора» другим. Истинное расслабление – это очищение сознания, и именно поэтому для этого лучше использовать специальные, проверенные практики.

Расслабление

Расслабьтесь. Очистите свое сознание. Пусть оно станет чистым холстом, на который вы нанесете прекрасный рисунок вашей мечты.

Оптимальным решением для этого станет использование техник йоги.

Позы для расслабления

В первую очередь, особенно если вы только начинаете знакомство с йогой, изучите позы для расслабления.

Для быстрого восстановления сил после тяжелых физических, нервных или эмоциональных нагрузок или для отдыха после напряженного дня можно использовать такое упражнение.

Расслабление в позе трупа (Шавасана)

Шавасана является одной из самых удобных поз для расслабления.

Перед тем как приступить к шавасане, опорожните мочевой пузырь и кишечник! Если вы будете вспоминать об этом во время релаксации, у вас может быстро возникнуть курьезный, но малоудобный и довольно устойчивый рефлекс на шавасану.

Шавасана состоит из трех этапов, выполняемых последовательно.

Первый этап – расслабление с помощью формул самовнушения.

Второй этап – концентрация на областях, препятствующих свободному прохождению энергии.

Третий этап – энергетическое промывание организма.

Первый этап – Поза трупа (Шавасана)



Лежа на спине, расслабьтесь, закройте глаза, руки положите вдоль тела, но не касайтесь его, ступни ног раздвиньте приблизительно на ширину ладони. Не меняя позы, медленно проговаривайте про себя формулы релаксации. Каждая фраза каждой формулы проговаривается 3–4 раза через 3–4 секунды. Начинайте расслаблять мышцы с нижней части тела, постепенно двигаясь от ног к голове.

Мое внимание на правой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая нога полностью расслаблена.

Мое внимание на левой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая нога расслаблена.

Мое внимание на правой руке. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая рука расслаблена.

Мое внимание на левой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая рука полностью расслаблена.

Мое внимание на спине. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя спина расслаблена.

Мое внимание на животе. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мой живот полностью расслаблен.

Мое внимание на плечах. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мои плечи расслаблены.

Мое внимание на шее. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя шея полностью расслаблена.

Мое внимание на лице. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мое лицо полностью расслаблено. Лоб гладкий, как поверхность зеркального пруда. Расслаблены щеки, губы. Все лицо полностью расслаблено.

Если вы недавно начали заниматься йогой, то прохождение начальной ступени шавасаны займет у вас около получаса. Однако, после того как вы запомните и освоите последовательность действий, это время сократится до 5–10 минут. Состояние внутреннего покоя, расслабленности и тепла покажет, что упражнение делается правильно. Только когда вы достигнете такого состояния, можно переходить ко второму этапу.

Второй этап – энергетическое расслабление и концентрация

На человеческом теле существуют точки, преграждающие свободный ток энергии. Сейчас, воздействуя на эти точки, вы будете расслаблять определенные группы мышц и тем самым налаживать ток энергии в теле. Освоив первый этап, вы легко сможете с помощью простой концентрации внимания привести эти участки тела в расслабленное состояние. Нужно только мысленно представить, как данная область становится мягче, растворяется, постепенно исчезает.

Всего на теле человека выделяется 17 блоков энергии:

- 1) пальцы ног;
- 2) голеностопы;
- 3) колени;
- 4) область паха;
- 5) область ануса;
- 6) кисти рук;
- 7) область пупка;
- 8) локти;
- 9) область желудка;
- 10) область сердца;
- 11) плечи;
- 12) шея, горло;
- 13) губы;
- 14) кончик носа;
- 15) точка между бровей;
- 16) область темени;
- 17) макушка головы.

Формулы самовнушения для расслабления этих областей тела таковы.

Мое внимание на пальцах ног. Пальцы ног тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на голеностопах. Голеностопы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на коленях. Колени тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области паха. Область паха тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области ануса. Область ануса тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на кистях рук. Кисти рук тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области пупка. Область пупка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на локтях. Локти тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области желудка. Область желудка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области сердца. Прохлада, свежесть, легкость в области сердца.

Мое внимание на плечах. Плечи тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на шее, горле. Шея и горло тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на губах. Губы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на кончике носа. Кончик носа тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на точке между бровей. Точка между бровей тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области темени. Область темени тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на макушке головы. Макушка головы тает, растворяется, исчезает.

Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Осталось только сознание, ощущение тела как оболочки для духа.

Каждую формулу повторяйте по 3–4 раза через 3–4 секунды.

После того как вы научитесь концентрировать свое внимание на каждом участке тела, вы будете тратить на расслабление каждой из указанных областей не более 15–20 секунд, так что прохождение второго этапа займет у вас около 5 минут.

Третий этап – наполнение и очищение энергетического потока

Итак, вы полностью расслаблены. При этом ваше сознание активно! Вдохните и представьте, как энергетический поток вливается в тело через ступни ног и кисти рук и устрем-

ляется к голове. Он поднимается по голени, проходит через колени, бедра и входит в туловище. Через кисти рук энергия поднимается выше, к плечам, и мягко соединяется с основным потоком.

На выдохе представьте, как энергия выливается, выходит, вытекает через точку, расположенную между бровей. На вдохе энергия входит в вас также через точку между бровей.

Теперь, независимо от ритма дыхания, представьте, что вы дышите спокойно и размеренно. Поток энергии входит через ступни ног и кисти рук и выходит через точку между бровей. Энергия промывает ваше тело. Постарайтесь ощутить энергетический поток. Возможно, вы почувствуете, будто у вас по коже «бегают мурашки» или слегка подергиваются мышцы. Это хороший признак. Значит, вы выполнили упражнение правильно.

В общей сложности выполнение этого этапа может занять у вас от 1 до 3 минут.

Выход из шавасаны

После выполнения трех этапов шавасаны вы можете перейти в гипноидальное, близкое ко сну состояние. Поэтому, закончив упражнение, нужно плавно выйти из него.

Не следует резко подниматься!

Сделайте легкий вдох и выдох. Глаза пока еще закрыты.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Потяните на себя носок левой ноги, затем – носок правой ноги. Глаза еще закрыты.

Потом потяните на себя оба носка, выдвигая пятки вперед.

Сделайте глубокий вдох и на вдохе откройте глаза. Выдохните.

Соедините руки в замок и медленно поднимите их вверх, за голову, выворачивая и одновременно подтягивая.

Потянитесь всем телом вслед за руками и сядьте.

Через пару минут можно вставать.

Как сократить часовую программу до пяти минут

Несмотря на то, что выполнение шавасаны занимает около часа, при желании ее можно сократить до 5 минут!

Найдите для себя на каждом этапе шавасаны какие-то персональные ключевые слова и образы и, опираясь на них, постройте сокращенную пятиминутную программу, в течение которой вы пройдете и глубочайшую релаксацию физического тела, и энергетическое промывание. Например, из первого этапа практики вы выбираете слова «Я полностью расслаблен». Имея уже достаточный опыт, внутреннее произнесение этих слов и возникающий какой-то лично ваш образ расслабления включит механизм глубокой релаксации.

Через некоторое время вы можете произнести слова из третьего этапа практики: «Энергия входит через ступни ног и кисти рук и независимо от ритма дыхания выходит через точку между бровей». На самом деле это не просто фраза, а наработанный в тренировках образ прохождения энергии через тело. После того как вы почувствуете прилив сил, можно произвести плавный выход из шавасаны, опять же немного сократив полную программу.

Пятиминутная практика шавасаны ни в чем не будет уступать часовой, если вы будете объективно отслеживать основные критерии, появляющиеся в результате правильного выполнения упражнения.

Повторю их еще раз:

- чувство тепла, разлитое по всему телу, тело словно прогревается;
- появление сладковатого привкуса или сухости во рту, как после глубокого ночного сна;

сна;

• возникновение полового возбуждения, которое свидетельствует об омолаживающем эффекте энергетической части шавасаны.

Следующее упражнение помогает полностью расслабить все мышцы и дать им отдых после любой физической нагрузки или избавиться от нервного напряжения и утомления. Спокойное и ровное дыхание обеспечивает полноценное снабжение кислородом всех органов и тканей, благотворно сказывается на работе сердца и сосудов.

Упражнение для глубокой релаксации

1. Лягте на пол, ладони положите на живот.
2. Закройте глаза, в течение нескольких минут дышите медленно и глубоко.
3. Сделайте глубокий вдох, ощущая, как воздух проходит через все ваше тело.
4. Задержите дыхание. Переместите пальцы на лоб. Медленно выдыхайте.
5. Верните руки в исходное положение, сделайте новый вдох.

Выполните упражнение 7 раз.

2



4



Дыхание

Для расслабления, успокоения духа и для сочетания расслабления последующей концентрацией, очень важно следить за дыханием. Управление дыханием в йоге называется – *пранаяма*.

Йоги измеряют продолжительность жизни количеством дыханий, а не годами. Они считают, что каждому человеку отмерено определенное количество дыханий, поэтому, дыша медленно и глубоко, он не только увеличивает запас своей жизненной силы (праны), но и продолжительность жизни.

Пранаяма направлена на гармонизацию индивидуального дыхания с Космическим.

При помощи дыхания можно вводить себя в различные психические состояния, по потребности – сбросить стресс, успокоить нервы, сосредоточиться на каком-либо деле, наполниться энергией или, наоборот, заснуть. Кроме того, управление дыханием помогает освободить ум от шаблонов, стереотипов – всего, что мешает человеку быть собой, реализовывать себя.

Едва мы начинаем волноваться, наше дыхание тут же меняется, а уж если мы сталкиваемся с чем-то таким, что нас возмущает или пугает, то дыхание моментально срывается, полностью подчиняя нас неприятной эмоциональной ситуации. Мы уже плывем безоглядно по волнам своих страстей, забывая о самоконтроле и даже о своем драгоценном здоровье.

Процесс полного йоговского дыхания можно разделить на три этапа:

- нижнее (брюшное) дыхание;
- среднее (грудное) дыхание;
- верхнее (горловое) дыхание.

Каждое из них чрезвычайно важно, поэтому, прежде чем начинать тренировать полное йоговское дыхание, следует отработать, прочувствовать каждый из этих этапов в отдельности.

Нижнее (брюшное) дыхание

Рекомендуется для быстрого восстановления нервной системы после стрессов.

Из трех этапов пранаямы этот способ дыхания является самым важным и, к сожалению, наименее распространенным. Между тем, именно с помощью нижнего дыхания мы максимально увеличиваем объем воздуха, попадающего в легкие при минимальных мышечных усилиях.

Разминка: нижнее (брюшное) дыхание

1. Исходное положение может быть любым, в котором вы можете расслабиться. Для начинающих лучше всего воспользоваться шавасаной или выполнять упражнение стоя. Одежда должна быть свободной.

2. Положите одну руку на живот в области пупка. Сделайте глубокий выдох, пытаясь максимально втянуть в себя живот, стараясь достать пупком до позвоночника.



3. Задержите дыхание на 1–2 секунды, затем начинайте медленно вдыхать, максимально выпячивая живот.

Повторите упражнение 3–5 раз. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз.

В случае необходимости нижнее дыхание можно использовать в любом месте (если не мешает одежда), используя его, чтобы быстро успокоиться от стрессов и непредвиденных ситуаций помогут 7–10 медленных брюшных вдохов и выдохов; в случаях, когда вам нужно быстро переключиться с одного дела на другое, вы можете закрыть глаза и выполнить несколько брюшных вдохов и выдохов (стесняющую одежду необходимо снять, расстегнуть или ослабить).

Для этого вам необходимо ослабить давление одежды на живот и воспользоваться той позой, которая больше соответствует ситуации:

- сидя на стуле, постарайтесь максимально выпрямить спину и начните дышать, выпячивая и втягивая в себя живот;
- «дышать животом», встав, упершись руками в бедра;
- встать на четвереньки и вдохнуть, прогибая спину и выпячивая живот вниз, затем выдохнуть, выгибая спину дугой и втягивая в себя живот.

1



2



Подъем живота-1

Подъемы живота помогают освоить правильную технику дыхания, применяемую в йоге, и добиться контроля над потоками энергии, идущими через тело человека.

1. Встаньте на пол, соединив пятки и чуть разведя присогнутые колени. Ладони уприте в верхние части бедер.

2. Глубоко выдохните, надавите руками на бедра и втяните живот.

3. Резким движением выпятите живот, вдохните и выпрямитесь. Расслабьтесь.

Повторите упражнение 5 раз.

Выполняйте это упражнение только на пустой желудок.

Осваивая подъем живота, следите за тем, чтобы движения не вызывали у вас болевых ощущений.

Это упражнение противопоказано людям, страдающим острыми заболеваниями органов брюшной полости, а также при обострении хронических заболеваний. Не стоит выполнять его и женщинам в период менструаций или беременности.

Подъем живота-2

1. Сядьте в позу лотоса. Опустите плечи, ладони положите на колени. Глубоко вдохните.

2. Медленно выдыхайте, втягивая живот и поднимая плечи. Считайте до 10. Выпятите живот, расслабьтесь.

Противопоказания к выполнению этого упражнения: острые заболевания органов брюшной полости, обострение хронических заболеваний, период беременности или менструаций у женщин, а также полный желудок.



Подъем живота-3

1. Встаньте на пол, опираясь на колени и ладони. Руки поставьте параллельно, колени должны соприкасаться.
2. Расслабьте живот, опустите голову вниз.
3. Глубоко вдыхая, округлите спину и втяните живот.
4. Выпятите живот, выдохните и расслабьтесь.

Повторите упражнение 5 раз.



Среднее (грудное) дыхание

Это дыхание необходимо для восстановления душевного равновесия, например, в ситуациях, когда вам хочется сорваться и закричать, когда кто-нибудь раздражает вас или в случаях, когда вам требуется ясный ум и сосредоточенность, чтобы быстро принять правильное решение.

Это дыхание наиболее свойственное современному человеку, заключается в расширении и сужении ребер в процессе вдохов и выдохов. Втягивая воздух, легкие расширяются, раздвигая ребра, а выпуская его, легкие сжимаются, возвращая ребра в исходное состояние.

Несмотря на то, что это дыхание является для нас привычным, нужно научиться правильно его выполнять: по опыту работы с самыми разными людьми я знаю, что далеко не все из нас дышат так, как это заложено природой.

Научившись правильно дышать грудью, вы можете использовать этот навык. Отключитесь от окружающего на 10–20 секунд, сосредоточившись на дыхании. Вы сразу почувствуете, как спокойствие и уравновешенность возвращается к вам

Разминка: среднее (грудное) дыхание

1. Исходное положение: любое свободное, расслабленное. Вы можете сидеть на табуретке или стуле с прямой спинкой, в позе лотоса или полулотоса, потурецки, либо же стоять. Следует проследить, чтобы одежда была свободной и не мешала вашим дыхательным упражнениям.

2. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Выдохните максимально возможно.

3. Задержав дыхание на 1–2 секунды, начинайте вдыхать, полностью сосредоточившись на дыхании и контролируя, чтобы вздымалась только грудь. Ребра максимально возможно расширяются. Ключицы и живот должны оставаться в неподвижности.

Повторите упражнение 3–5 раз. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз. В процессе выполнения упражнения постарайтесь сосредоточиться на дыхании и не думать больше ни о чем постороннем.

Верхнее (горловое) дыхание

Оно позволяет дополнительно расширить возможности поступления воздуха в организм, что особенно важно в атмосфере, содержащей мало кислорода, а также в моменты душевного волнения, повышенных физических нагрузок, при выполнении асан и упражнений по расслаблению, в процессе медитации и т. д.

Мы часто используем это дыхание, даже не замечая этого, особенно в состоянии волнения. Однако большинство не умеет делать это правильно, подменяя истинное верхнее дыхание судорожными неглубокими вдохами и выдохами, которые только усугубляют нервное состояние.

Разминка: верхнее (горловое) дыхание

1. Исходное положение такое же, как при грудном дыхании.
2. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Выдохните максимально возможно.
3. Задержав дыхание на 1–2 секунды, начинайте вдыхать горлом и верхней частью легких. Ключицы раздвигаются, плечи распрямляются и отодвигаются назад. Вы должны полностью сосредоточиться на дыхании и контролировать, чтобы грудь и живот оставались неподвижными.
4. Выдыхая, сжимайте, съезжайте ключицы, плечи при этом передвигаются вперед.

Повторите упражнение 3–5 раз. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 20 раз.

Полное йоговское дыхание

Рассмотрим несколько вариантов упражнений для выполнения полного йоговского дыхания.

Начальная поза может быть любой – стоя в свободной позе, сидя на стуле или в йоговских позах, лежа на спине. Главное, чтобы ничто не мешало расширяться вашему организму – животу, грудной клетке, ключицам и плечам.



Базовое упражнение пранаямы

Пранаяма всегда начинается с полного выдоха.

1. Как только вы удалили воздух из легких, без задержки начните медленно вдыхать через нос.
2. Одновременно расширяйте при помощи мышц брюшного пресса область живота, чтобы пропустить воздух в нижние отделы легких.
3. Затем начинайте наполнять воздухом грудную клетку.
4. В самом конце заполняйте воздухом верхнюю часть легких.

5. Почувствовав, что вам уже больше некуда втягивать воздух, начинайте медленно выдыхать в обратном порядке – плечами, грудью, животом.

Повторите упражнение 2–3 раза. За 2 недели вы сможете довести его выполнение до 10 раз, а впоследствии вы можете делать его столько раз, сколько это вам необходимо и насколько позволяет предназначенное для пранаямы время.

Полное йоговское дыхание стоя

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опустите вдоль туловища. Расслабьте мышцы, не участвующие в поддержании позы так, чтобы почувствовать вялость во всем теле. Медленно выпустите воздух через нос, одновременно как можно сильнее втягивая живот, чтобы сделать выдох полным.



2. Начните медленно и бесшумно вдыхать носом. Одновременно попытайтесь без усилия выпячивать живот – это движение позволит вдыхаемому воздуху максимально расширить грудную клетку и заполнить нижний отдел легких. Если трудно выполнить движения животом, дышите естественно, сосредоточившись на сокращении и расширении брюшной области, чтобы активизировать работу мышц живота. Движения брюшной стенки в пределах 2–3 сантиметров на начальном этапе вполне достаточно.

3. Продолжайте медленный и глубокий вдох, одновременно плавно поднимая руки (ладони обращены вниз) через стороны – это позволит вдыхаемому воздуху заполнить верхний отдел легких.



4. Задержите дыхание с соединенными над головой ладонями на 5 секунд.



5. Сделайте медленный и бесшумный выдох, постепенно опуская руки (ладони обращены вниз), расслабляя плечи и грудную клетку и втягивая живот.

6. Вернитесь в первоначальное расслабленное, вялое состояние.

Повторите упражнение еще 9 раз без пауз между повторами. Всего через несколько дней практики полное дыхание станет вашей привычкой!

Полное йоговское дыхание сидя

Это упражнение мы уже изучали, но дышали стоя. Теперь попробуем усложненный вариант – в позе со скрещенными ногами. Расслабьтесь, сосредоточьтесь на дыхании – во время упражнения вы должны думать только о нем!

1. Исходное положение: сядьте в позу лотоса, полулотоса или по-турецки.

2. Пранаяма начинается с полного выдоха. Спокойно и методично максимально выдохните, втянув живот, грудь и сжестив ключицы.



3. Как только удалили воздух из легких, начните медленно вдыхать через нос. Одновременно расширяйте при помощи мышц брюшного пресса область живота, чтобы пропустить воздух в нижние отделы легких.

4. Если вам трудно выполнить движения животом, дышите естественно, временно сосредоточившись на сокращении и расширении брюшной области – тогда мышцы живота активизируются. Продолжайте медленный вдох, пытаясь максимально расширить грудную клетку, медленно поднимая плечи как можно выше – это позволит воздуху заполнить верхний отдел легких.

5. Задержите дыхание с поднятыми плечами на 5–7 секунд, после чего сделайте медленный глубокий выдох, расслабляя на выдохе плечи и грудную клетку и втягивая живот.

Б



6. По завершении выдоха вернитесь в первоначальное расслабленное состояние.

Повторите упражнение еще 9 раз, стараясь не делать пауз между повторами. Если ноги устанут, вытяните их перед собой и помассируйте колени. Затем поменяйте положение ног и продолжите упражнение.

Вдыхайте очень медленно – так, чтобы у вас было достаточно времени для выполнения необходимых движений животом. Практикуйтесь до тех пор, пока движения не начнут плавно перетекать одно в другое.

Поочередное дыхание через ноздри

Упражнение избавляет от тревожности и депрессии, помогает достичь эмоциональной стабильности. Практикуя его, вы испытаете невероятное ощущение душевного подъема и покоя.

1. Исходное положение: сядьте в позу со скрещенными ногами. Большой палец правой руки легко опирается на правую ноздрю. Сделайте медленный и глубокий вдох через обе ноздри. Зажмите правую ноздрю большим пальцем.

2. Сделайте медленный глубокий выдох через левую ноздрю на 8 ударов сердца. Правую ноздрю держите зажатой.

3. Не делая паузы, вдохните через левую ноздрю на 8 ударов сердца

4. А теперь зажмите левую ноздрю безымянным пальцем и удерживайте воздух в легких на 8 ударов сердца.

2



4



5. Разожмите правую ноздрю. Сделайте глубокий выдох через правую ноздрю на 8 ударов сердца.

6. Не делая паузы, вдохните через правую ноздрю на 8 ударов сердца (обратите внимание: правую ноздрю, через которую вы только что выдохнули).

7. Зажмите правую ноздрю. Задержите дыхание на 8 ударов сердца.

8. Разожмите левую ноздрю. Сделайте выдох через левую ноздрю на 8 ударов сердца. Не делая паузы, вдохните через левую ноздрю на 8 ударов сердца.

Таким образом, вы совершили полный цикл.

Продолжайте дышать.

- Вдохните через левую ноздрю (на 8 ударов сердца).
- Задержите дыхание (обе ноздри зажаты на 8 ударов сердца).
- Выдохните через правую ноздрю (на 8 ударов сердца).
- Вдохните через правую ноздрю (на 8 ударов сердца).
- Задержите дыхание (обе ноздри зажаты на 8 ударов сердца).
- Выдохните через левую ноздрю (на 8 ударов сердца).

Описанные выше действия составляют 1 полный цикл. Выполните 5 таких дыхательных циклов.

По завершении упражнения положите руки на колени и спокойно посидите несколько минут с закрытыми глазами, отдохните.

Вы также можете использовать дополнительные упражнения.

Дыхание на ходу (Враман пранаяма)

Это упражнение наиболее полезно для деловых людей. Оно не отнимает у вас времени, потому что выполняется в прямом и в переносном смысле «на ходу». Все, что от вас в данном случае требуется, – это, идя по своим делам, подстроить определенным образом ритм

дыхания к темпу движения. Это упражнение крайне благотворно сказывается на состоянии нервной системы.

1. На протяжении 6 своих шагов сделайте вдох носом. Старайтесь не убыстрять и не замедлять темп движения, то есть не подстраивать темп движения под дыхание, а наоборот, дышите, ориентируясь на привычный темп движения.

2. Выдыхайте воздух через нос на протяжении 8–9 шагов.

Обратите внимание на то, чтобы ни на вдохе, ни на выдохе у вас не возникало задержек дыхания. Заниматься можно от 5 до 20 мин.

Постарайтесь выполнять это упражнение вдали от выхлопных газов, от больших дорог.

Если это упражнение покажется вам слишком легким, вы можете изменить ритм дыхания. Делайте вдох на 7 шагов, а выдох на 10–11 шагов. А через некоторое время тренировок перейдите на такой ритм: вдох – 8 шагов, выдох – 12 шагов.

Если это упражнение покажется вам слишком трудным, начните с такого ритма дыхания: делайте вдох на 4 шага, выдох – на 6 шагов.

Дыхание для релаксации (Сахадж пранаяма 3)

Противопоказаний для его выполнения нет.

1. Исходное положение – любая медитативная поза.

2. Вдохните через нос. Продолжительность вдоха обычная.



3. Выдыхая через нос, опустите подбородок к яремной ямке и крепко прижмите его к ней. Выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

З



4. Начиная вдыхать, поднимайте подбородок.

Время выполнения упражнения – 5 мин. Обратите внимание на ваши руки: они не должны напрягаться (особенно на выдохе).

Выполняя это упражнение, вы не должны задерживать дыхание ни во время вдоха, ни во время выдоха.

Вы можете выполнять следующее упражнение в любой ситуации и в любой позе – и в состоянии покоя, и на ходу. Оно позволит вам быстро снять стресс, восстановиться после физической или эмоциональной нагрузки.

Очистительное дыхание

1. Исходное положение: любое.

2. Медленно сделайте полный вдох носом. Напрягите все мышцы тела, особенно верхней половины (лицо, шея, грудь, живот).

3. Задержите дыхание на 1–2 секунды, затем сделайте резкий выдох: напрягая все мышцы, быстро выпустите воздух через щель между губами.

Повторите медленный вдох и резкий выдох 3–7 раз.

Постарайтесь на вдохе думать о том, что вы тягиваете свет, чистоту, силу природы, жизненную энергию, а на выдохе – «выбрасывать» из себя накопившуюся усталость, темноту, неуверенность, обиды, все вредное и неприятное.

Если вы выполняете это упражнение в вертикальной позиции (на ходу или стоя), вы можете на вдохе поднять руки к груди, сжимая

пальцы в кулак, а на выдохе резко опустить их вниз, растопыривая пальцы, словно отбрасывая на землю весь негатив.

Дыхание важно не только при выполнении упражнений йоги, не меньшее значение дыхание имеет при использовании техник цигун.

Поэтому важно освоить еще несколько дыхательных упражнений.

Обратное дыхание

Вдыхайте воздух, как и при брюшном (нижнем) дыхании, представляя, что он проходит в живот, но давит при этом не наружу, заставляя живот выпячиваться, а внутрь, так что грудь естественным путем (без напряжения) расширяется, а живот втягивается.

На выдохе представляйте, что воздух выходит из живота, давление прекращается и живот естественным образом выпячивается. Опять же не форсируйте этот процесс, а просто наблюдайте, дыша мягко и плавно.

Вдох через нос, выдох – через рот

Научитесь, дыша брюшным дыханием, вдыхать носом, а выдыхать ртом (рот при этом лишь чуть приоткрыт, губы сложены наподобие маленькой трубочки) – мягко, плавно, без напряжения.

Задержка дыхания

Научитесь делать задержки дыхания – сначала после вдоха, затем после выдоха. Начинайте с коротких задержек – на 1–2 секунды, затем продлевайте их на столько, сколько можете выдержать без особых усилий (через силу не надо пытаться не дышать – это вредно).

Скрытое дыхание

Когда освоите прямое и обратное брюшное дыхание, это будет нетрудно:

долгий, медленный, очень тихий, неслышный вдох через нос;

и потом еще более медленный, продолжительный выдох через нос.

Стремитесь сделать его настолько незаметным, чтобы даже приложив руку к носу, вы не чувствовали потока воздуха от вашего выдоха.

Нижняя часть живота в цигун традиционно обозначается словом «даньтянь». Сосредоточение на даньтяне является одним из основных условий и положений цигун. Дело в том, что когда мы концентрируемся на этой области, мы полностью освобождаемся от всяких мыслей и наше внимание целиком направляется на контроль энергии в теле. Это и есть идеальное состояние для занятий!



- Чтобы сконцентрироваться на дантяне, нужно дышать брюшным дыханием.
- Во время вдоха следите, как живот раздувается, а во время выдоха – втягивается.
- В момент максимального втягивания живота усилием мысли и воли опустите ваше внимание в нижнюю часть живота и удерживайте его там, продолжая и дальше дышать брюшным дыханием.
- Представляйте, что вместе с вниманием в нижней части живота концентрируется энергия.

Освоив все предложенные упражнения, вы сможете интуитивно выбирать ежедневно те, которые вам необходимы для релаксации и успокоения в каждый конкретный момент времени. Вы можете использовать их как в комплексе упражнений, направленных на исполнение ваших желаний, так и отдельно – для снятия стрессов и укрепления здоровья.

Услышать себя

Умение расслабляться – это первый шаг, необходимый для того, чтоб вычленив в череде повседневных мыслей действительно важные, чтобы научиться слышать свой внутренний голос, который заглушают голоса из вне.

Вы действительно знаете – чего вы хотите? Вы уверены, что это действительно ваши желания, а не навязанные вам средствами массовой информации образы "райской жизни"?

Процесс концентрации внимания на собственных нуждах позволит понять, чего вы и только вы хотите добиться. Запомните – это очень важно, понимать, чего вы хотите на самом деле, иначе жизнь пройдет в погоне за чужим счастьем, тогда как свое останется в стороне.

Одна из самых полезных и часто применяемых практик медитации, позволяющая развить сосредоточенность, собранность, усилить концентрацию и внимание такая.

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.