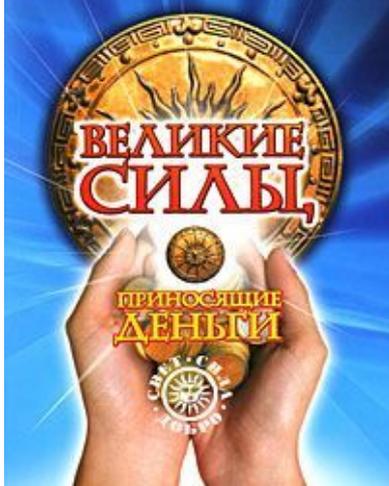


Андрей Левшинов



Андрей Алексеевич Левшинов
Великие силы, приносящие деньги

предоставлено правообладателями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179291

Андрей Левшинов «Великие силы, приносящие деньги»: Прайм-ЕВРОЗНАК; СПб.; 2009

ISBN 978-5-93878-819-0, 978-5-93878-834-3

Аннотация

Если вы хотите стать богатыми, вы должны твердо знать, что есть только две силы, которые могут притянуть к вам деньги: сила вашей внутренней энергии и сила энергии внешней. И для обеих этих энергий вы должны организовать такое русло, пройдя по которому, энергия вернется к вам в виде бурного и нескончаемого денежного потока.

Реально ли это сделать? «Да, реально» – отвечает автор этой книги, известный тренер успеха, Андрей Левшинов. В этой книге вы найдете необходимые рекомендации и упражнения, чтобы сделать себя достойным нужных вам денег.

Содержание

Предисловие	4
Часть первая	6
Экспресс-методы восстановления сил	8
Заряжающее дыхание	9
Первая помощь при раздражении: японская дыхательная гимнастика	12
Дыхательные упражнения для очищения сознания от неприятных мыслей	12
Предотвращаем потери энергии. Утренние упражнения	14
Динамическая разминка	15
Массаж у-шу	21
Сурьянамаскар («Приветствие солнцу»)	30
Силовые упражнения по набору энергии – гимнастика Гермеса	35
Как расширить свой энергетический резервуар	39
Медитация	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Андрей Левшинов

Великие силы, приносящие деньги

Предисловие

Я никогда не забуду один эпизод, свидетелем которого я стал.

Дело происходило в некоем турагентстве в начале лета. Народ рвался отдыхать, и когда я зашел в офис, все работницы турагентства были заняты: не покладая рук, они щелкали мышками и стучали по клавиатуре, оформляя путевки. Мне ничего не оставалось делать, как сесть на предназначенный для посетителей мягкий стул и, ожидая своей очереди, наблюдать за будущими отпускниками, пришедшими за своими «пропусками» на отдых (чем я с удовольствием и занялся).

Слева от меня муж и жена покупали путевку на юг. На наш российский юг, недорогую путевочку в какой-то богом забытый пансионат километрах в трех, если не больше, от моря.

Справа от меня ничем не примечательный с виду мужчина оформлял три путевки на Мальдивы в шикарный отель.

«Крымский курортник» был изможден и вял. На все вопросы девушки-оператора отвечала жена, он же безмолвно сидел на стуле, и я просто ощущал, какой энергетический вакуум царит вокруг него. Мне даже захотелось пересесть, чтобы и меня не втянуло в эту «черную дыру».

«Олигарх» же, напротив, был бодр и энергичен. Он шутил и отпускал комплименты девушкам, рассказывал истории о своих детях, не забывая при этом проверять путевки и задавать точные вопросы, связанные с деталями своего отдыха. Создавалось ощущение, что он – центр энергетического циклона, и вокруг него туго закручены струны сильнейшего энергетического вихря.

Когда он закончил оформление и покинул офис, жена российского курортника посмотрела ему вслед и вздохнула: «И откуда у людей только деньги берутся...»

«А деньги таких любят», – сказала одна из девушек.

Все замолчали, а я тихонько улыбнулся. Если бы только эта девушка знала, что она, сама того не подозревая, только что провозгласила один из постулатов теории денежной энергии.

Да, деньги «любят» и идут к тому, кого мы, по простому, называем энергичным человеком. При этом мы считаем, что ему просто повезло родиться с таким бурным «энергетическим» темпераментом. На самом же деле ничего случайного нет, все подчиняется универсальным космическим (читай, энергетическим) законам, и такой «денежный любимчик» а) настроен на денежную энергию, б) обладает достаточным количеством энергии и в) знает, как и куда направить энергетические потоки, идущие изнутри и извне, чтобы привлечь к себе деньги.

Вы заметили, что в последней фразе я не один раз произнес слово «энергия»?

И это тоже не случайно, потому что именно энергия и есть основной двигатель денежных потоков из жизни Вселенной в нашу собственную жизнь.

Что мы можем сказать об энергии?

Энергии может быть много или мало.

Энергия может быть внутренней и внешней.

Энергия может правильно или неправильно распределяться как внутри нас, так и вовне.

И это все так. И если вы хотите стать богатыми, вы должны твердо знать, что есть только две силы, которые могут притянуть к вам деньги: сила вашей внутренней энергии и сила энергии внешней. И для обеих этих энергий вы должны организовать такое русло, пройдя по которому, энергия вернется к вам в виде бурного и нескончаемого денежного потока.

Реально ли это сделать и, если «да», то как это сделать?

На эти вопросы отвечу так: «Да, реально. А как... Для этого и написана эта книга».

Надеюсь, вы все поняли?

Тогда искренне желаю вам удачи!

Ваш Андрей Левшинов

Часть первая

Энергия – это ключ не только к хорошему настроению и здоровью, но и к успеху в жизни

Видели ли вы когда-нибудь успешного человека, который бы постоянно говорил, что устал, что его все раздражает, что ему не хочется ничего делать, кроме как прилечь и поспать? Вряд ли... Успешный человек всегда чем-то занят, он всегда куда-то стремится, его всегда где-то ждут, ему звонят, им интересуются, он нарасхват. К нему обращаются за помощью, с ним советуются, ему везде рады. Успешный человек с удовольствием расскажет, как приготовить нечто особенное, где отдохнуть, что стоит почитать или посмотреть, как выйти из трудной ситуации, – объяснит, обсудит, покажет, научит... Ему некогда уставать! В чем же секрет успешного человека? В том, что у него много ЭНЕРГИИ. Хотите быть успешными? А также не болеть, не уставать, пребывать в хорошем настроении и быть востребованными обществом? Прежде всего, наращивайте свой энергетический ресурс! Как это сделать – об этом я и рассказываю в этой части.

На протяжении тысячелетий был наработан колоссальный опыт по накоплению энергии при помощи различных техник и упражнений. Секрет долголетия и необычайных способностей великих мудрецов, монахов и отшельников древности заключался именно в том, что они умели накапливать и сохранять энергию. С некоторыми приемами накопления энергии – теми, что были испытаны мною и моими учениками и признаны действенными, – я познакомлю вас в этой книге.

Все методы я разделил на четыре категории.

1. Экспресс-методы. В эту категорию входят дыхательные упражнения. Они позволяют в течение нескольких минут получить дополнительную энергию и очистить сознание. Применяйте их, когда вам очень плохо и нужно прекратить поток негативных мыслей, погасить приступ гнева, снять раздражение, усталость, нервное напряжение.

2. Физические упражнения по набору энергии. Они делаются утром и предотвращают крупные потери энергии в течение дня. Каждодневное выполнение этих упражнений постепенно увеличивает ваш энергетический запас, и вы выходите на качественно иной уровень жизни.

3. Медитативные техники. Они чрезвычайно важны! Медитации призваны расширить ваш энергетический резервуар. Чем больше энергии вы способны хранить в себе, тем больше ее останется в вас при энергетических тратах.

4. В последнюю категорию входит всего один метод психоэмоционального очищения и наполнения энергией – шавасана. На первых порах он требует времени и сосредоточения. Однако тех, кто не поленится выполнять шавасану регулярно, она навсегда избавит от хронической усталости и плохого настроения в любых его проявлениях.

Мои ученики, освоившие эти методы, научились легко переносить психические нагрузки, быстро восстанавливать душевные и физические силы. А многие сумели накопить столько энергии, что изменили свою судьбу и начали жить новой, более радостной и насыщенной жизнью: у кого-то открылся творческий талант, кто-то начал успешно заниматься бизнесом, кто-то избавился от безденежья, кому-то удалось привести в порядок здоровье. Для меня упражнения по накоплению энергии давно стали образом жизни. Во многом благодаря им, мне удалось освоить несколько профессий, реализовать себя в науке, психологии,

спорте, целительстве, литературе, музыке и многих других областях, обрести материальное благополучие и преуспеть в жизни. Надеюсь, моя книга поможет вам достичь не меньших успехов!

Экспресс-методы восстановления сил

Все знают известную фразу Остапа Бендера: «Дышите глубже, вы взволнованы». Великий комбинатор попал в самую точку.

Дыхательные упражнения – средство, позволяющее почти мгновенно сбросить усталость, погасить гнев и раздражение, отогнать неприятные мысли, выскочить из захлестывающей волны депрессии. Почему? Потому что вместе с воздухом мы получаем не только кислород, но и жизненную энергию, недостатком которой и вызваны все эти состояния. Более того, когда мы дышим особым образом, происходит интенсивное окисление органических веществ, благодаря чему в *самом* организме высвобождается дополнительная энергия. Так что дыхательные упражнения позволяют получать энергию сразу из двух источников. И на этом их чудесные свойства не заканчиваются. При помощи дыхательной гимнастики можно вылечить до 70 % всех заболеваний (в первую очередь нарушения работы легких и сердечнососудистой системы).

Но одна из главных особенностей дыхательных упражнений в том, что они помогают существенным образом повлиять на ваш имидж в глазах других. Правильное дыхание распрямляет плечи, придает особый блеск глазам и увеличивает «силу» взгляда, наполняет мощью вашу энергетику, что бессознательно сразу чувствуют другие. Особенный эффект дыхание оказывает на голос, «качество» которого часто имеет решающее значение в общей оценке человека.

Вы, наверное, не раз замечали, что во время ссоры или неприятного разговора ваш голос срывается: звучит неестественно, тревожно, агрессивно. Голос сразу выдает напряжение или раздражение, становится прерывистым, более громким, срывается до крика или переходит в шипение. Это происходит потому, что голос тесно связан с дыханием, а стресс и отрицательные программы поведения накладывают на него отпечаток. 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.

Если вы все время находитесь во взвинченном состоянии, то можете быть уверены, что ваше дыхание уже творит свое «черное» дело с вами и с вашей жизнью. Неважно, что является причиной такого состояния: напряженная работа, постоянные неурядицы в семье или социальное положение, которое вас не устраивает. Отрицательная программа, запечатленная в вашем дыхании, только подливает масла в огонь: работать станет еще сложнее, психологический климат в семье только ухудшится, а уж на социальном поприще вы, будьте уверены, точно никогда ничего не добьетесь. Кому захочется иметь дело с издерганным человеком, который постоянно пребывает в напряжении и тем самым держит в напряжении других?

Вывод напрашивается сам собой: если вы хотите сделать карьеру, наладить отношения в семье, поправить здоровье, стать удачливым и преуспевающим человеком, вам обязательно нужно заняться своим дыханием. Тренируя дыхание, вы заодно тренируете и голос. Голос человека, у которого хорошо поставленное дыхание даже во время ссоры звучит не неприятно, а сильно, мощно, убедительно.

Все приведенные в этом разделе дыхательные упражнения обладают свойством устранять из психики отрицательные программы. Однако для этого вы должны заниматься ими регулярно, хотя бы раз в день. Естественно, все упражнения делать не надо, выберете какое-то одно, которое нравится и подходит именно вам, или чередуйте их.

Никаких противопоказаний предлагаемые мной дыхательные упражнения не имеют. Сделаю лишь два предупреждения: не переусердствуйте и по возможности старайтесь не заниматься сразу после еды, на полный желудок.

Заряжающее дыхание

Под этим заголовком я объединил пять дыхательных упражнений. Несмотря на то что они пришли из разных систем – йоги, дзен, цигуна, – их эффект схож: насыщение энергией, очищение легких и бронхов от слизи и застоявшегося воздуха, повышение сопротивляемости психологическим нагрузкам и инфекционным заболеваниям. Выбирайте то упражнение, которое вам понравится, или которое будет получаться лучше всего.

Враман пранаяма

Это упражнение подойдет сильно занятым и деловым людям, так как может выполняться во время ходьбы. Враман пранаяму лучше всего делать вдали от дорог с интенсивным движением, на природе, в парке или на тихой улице, где воздух более-менее чистый.

Пройдите 6 шагов и в течение этого времени сделайте вдох носом. На следующих 8–9 шагах выдохните через нос. Дышите в ритме обычного темпа ходьбы. Не меняйте его и не подстраивайте под дыхание. Следите, чтобы ни на вдохе, ни на выдохе дыхание не задерживалось. На вдохе нужно мысленно представлять, как в вас светлым потоком вливается жизненная энергия и сосредоточивается в области солнечного сплетения, а на выдохе – как из вас выходит все негативное, что в вас накопилось.

Заниматься враман пранаямой рекомендуется 5–20 минут, в зависимости от вашего самочувствия.

Если такой ритм дыхания покажется вам слишком легким, растяните вдох на 7 шагов, а выдох – на 10–11 шагов. Следующий этап: вдох – 8 шагов, выдох – 12 шагов. Принцип здесь такой: если время выдоха принять за 100 %, то вдох будет составлять около 33 % выдоха. Я однажды попробовал ритм: вдох – на 24 шага, выдох – на 36 шагов. Примерно метров через сто я потерял сознание и оказался лежащим на газоне. Поэтому не советую экспериментировать с ритмом и дальше 10/15 не забираться.

Если, наоборот, вам будет трудно проделать упражнение, начинайте с более простого ритма: вдох на 4 шага, выдох – на 6 шагов.

Тем, кому неудобно выполнять враман пранаяму во время ходьбы, можно заниматься ею сидя – эффект будет тем же самым. Сядьте прямо, руки положите на колени ладонями вверх. Время вдоха – 5 секунд, время выдоха – 10 секунд. Дышать нужно через нос и желательно нижней частью живота. Продолжительность этого варианта враман пранаямы – 5-10 минут, то есть не более 40 дыхательных циклов.

Внимание: перегрузка!

При занятиях враман пранаямой заметить перегрузку очень трудно. Признаком перегрузки является боль в сердце, появляющаяся через день или два после упражнения. На самом деле это не значит, что у вас больное сердце, просто вы переусердствовали. В таких случаях необходимо остановить занятия до прекращения неприятных ощущений в области сердца, выждать еще пару дней и лишь потом возобновить тренировки. После перерыва интенсивность и продолжительность тренировок следует уменьшить ровно в 2 раза.

Вообще, нагрузка должна быть такой, чтобы вы имели возможность заниматься вран пранаямой в течение 20 минут непрерывно.

Дыхательная медитация

Во время этого упражнения вы накапливаете энергию в области солнечного сплетения – здесь расположен важнейший энергетический центр, и уже оттуда передаете ее в другие части тела.

1. Лягте на спину или удобно сядьте, откинувшись на спинку стула. Руки согните в локтях, а кисти положите на солнечное сплетение. Левая ладонь должна быть сверху. Расслабьтесь, закройте глаза.

2. Отрегулируйте ритм дыхания: продолжительность вдоха должна быть равна длительности выдоха.

3. Постарайтесь отбросить все посторонние мысли и сосредоточьтесь на солнечном сплетении – ощутите его как плотный сгусток энергии. Оно начнет разогреваться.

4. Когда у вас появится отчетливое ощущение тепла в солнечном сплетении, переключите внимание на дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, одновременно выпячивая живот, и представьте, как энергия из вдыхаемого воздуха вливается в ваши легкие, попадает в солнечное сплетение и накапливается там. На выдохе солнечное сплетение посылает энергию во все части тела.

5. Примерно через 5 минут попробуйте сократить интенсивность дыхания и представить, как энергия через нос и немного приоткрытый рот впитывается легкими, когда замирает обычное дыхание.

6. Упражнение выполняется в течение 10–15 минут. Закончив его, откройте глаза и немного полежите.

Брюшное дыхание

Брюшное дыхание аккумулирует энергию в брюшном энергетическом центре, откуда она может при необходимости поступать в другие части тела. Упражнение осваивается в три этапа.

Этап 1

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Расслабьтесь и постарайтесь не думать ни о чем постороннем, сосредоточьтесь на упражнении. Закройте глаза.

2. Одну ладонь (не имеет значения правую или левую) положите на место, расположенное двумя сантиметрами ниже пупка, а другую – сверху.

3. Медленно и плавно надавите ладонями на живот, выпуская из него воздух. На первом этапе дыхание должно быть произвольным, но не следует делать вдохи, когда вы выпускаете из живота воздух, это ошибка.

4. После того как вы выпустили из живота воздух, сделайте паузу 1–2 секунды, а затем плавно и непрерывно ослабляйте нажим ладоней, так чтобы живот начал подниматься. Снова сделайте небольшую паузу.

5. Опускание и поднятие живота следует повторить примерно 10 раз. После этого руки свободно падают вниз, а вы стоите в спокойном, расслабленном состоянии 5-10 минут.

6. Откройте глаза и хорошенько потрите ладони друг о друга.

7. Легко помассируйте ладонями лицо, а затем немного походите быстрым шагом.

Когда вы усвоите последовательность действий, и упражнение пойдет у вас быстро и уверенно, переходите ко второму этапу.

Этап 2

Этот этап отличается от первого лишь тем, что при опускании живота надо представлять, как через рот из него вытекает накопившийся в вас негатив (его можно визуализировать, например, в виде темного потока или дыма). Затем, когда живот поднимается, представьте, как через нос в него втекает положительная энергия (ее можно визуализировать в виде столпа света). Следите за тем, чтобы в момент выпуска воздуха из живота не было вдохов. Допуская эту ошибку, вы не только не овладеете брюшным дыханием, но и можете вызвать нежелательные последствия.

Упражнение следует завершить «стоячей медитацией», включая все заключительные действия, описанные выше в п. 5–7.

Занятия на втором этапе необходимо продолжать до полного освоения техники дыхания с визуализацией. Затем можно перейти к заключительному этапу.

Этап 3

На третьем этапе при выпускании воздуха из живота необходимо делать плавный выдох через нос, а при поднятии живота – плавный вдох через рот. Все остальное делается точно так же. Только представлять уже ничего не нужно. Вместо визуализации вы должны мысленно следить за своим дыханием и не думать ни о чем, кроме него. Осознание совершаемых вдохов и выдохов является наиболее важной стороной всего упражнения. Если после трех лет практики вы сможете в течение продолжительного времени осознавать совершаемые вами медленные вдохи и выдохи, то можете считать, что добились многого.

Дыхательная гимнастика цигун

Гимнастика цигун представляет собой дыхательные упражнения, соединенные с движениями, поэтому ее можно выполнять во время ходьбы, например по пути с работы. Такие упражнения создают в организме особую циркуляцию воздуха, которая способствует интенсивному насыщению кислородом внутренних органов. В результате вы получаете колоссальный заряд энергии, излечиваетесь от многих болезней и предупреждаете появление новых.

1. Начните упражнение с расслабления и успокоения в положении стоя.

2. Шагните вперед сначала правой, а затем левой ногой, мягко касаясь пяткой земли. Ноги при движении держите на ширине плеч, как в положении стоя. Голова и талия должны быть расслаблены.

3. Продвигайтесь вперед – идите так, как вы обычно ходите. При ходьбе слегка размахивайте руками, смотрите налево и направо. Дышите через нос. Представляйте, что вы медленно прогуливаетесь среди цветущих кустов в весеннем саду.

Вокруг так много прекрасного, что вы с трудом можете охватить все это взглядом. На вашем лице – улыбка. Вы будете получать пользу от той свободы движений, которая заполняет вас, пока идете, касаясь пятками земли и удерживая состояние расслабления и покоя в положении стоя. Во время упражнения язык должен находиться на основании верхних зубов – это создает оптимальные условия для приема энергии и ее правильного распределения в организме. Периодически мягко поворачивайте голову и талию, делая при этом взмахи руками.

Средство от усталости

Это упражнение имеет свою специфику – оно прекрасно снимает усталость и вместе с тем не требует освоения. Практически у всех новичков оно получается с первого раза.

1. Стоя или сидя с прямой спиной, сделайте медленный плавный вдох через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем – расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 ударам сердца.

2. Затем сразу же, без паузы, выдохните, выпуская толчкообразными движениями небольшие порции воздуха. Выдыхать нужно через рот, сложив губы в виде буквы «о». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Напрягаться не нужно.

3. Для снятия усталости и насыщения энергией нужно проделать не менее десяти таких дыхательных циклов.

Первая помощь при раздражении: японская дыхательная гимнастика

Эта простенькая дыхательная гимнастика незаменима в ситуации, когда кто-то провоцирует вас на скандал, жестко критикует или внешние обстоятельства привели вас в ярость, выбили почву из-под ног. Ей более 300 лет, и она по сей день пользуется огромной популярностью у японских клерков. Именно благодаря этому упражнению они всегда выглядят такими свежими, бодрыми и спокойными, несмотря на насыщенный и продолжительный рабочий день.

1. При первых признаках раздражения расположите кончик языка позади передних верхних зубов и держите там в течение всего упражнения.

2. На счет «раз» сделайте интенсивный вдох через рот, сквозь сомкнутые зубы.

3. На счет «два» и «три» задержите дыхание.

4. На счет «четыре», «пять», «шесть» и «семь» неслышно выдохните носом.

5. На счет «восемь» снова вдохните ртом.

Чтобы успокоиться, нужно сделать 10–12 таких дыхательных циклов.

Дыхательные упражнения для очищения сознания от неприятных мыслей

Избавиться от неприятных мыслей путем непосредственного воздействия на них очень сложно. Как известно, чем больше гонишь от себя мысль, тем сильнее она себя проявляет. Поэтому предлагаю воспользоваться косвенными методами – любым из двух приведенных ниже упражнений. Если вы возьмете эти упражнения себе на вооружение и будете выполнять их достаточно часто – всякий раз, когда вас начинают одолевать назойливые мысли, подсознание постепенно очистится, и ваша реакция на негативные ситуации станет более спокойной, вы перестанете реагировать на обстоятельства с позиции прошлых обид и неудач.

Упражнение 1

1. Лягте или сядьте, откинувшись на спинку стула, расслабьтесь и начните наблюдать за своим дыханием. Отмечайте про себя, как воздух входит через нос, проходит через гортань, наполняет легкие, расширяя грудную клетку, а потом тем же путем выходит.

2. Сделайте спокойный глубокий вдох и полный выдох, а потом задержите дыхание. Человек мыслит только тогда, когда дышит. Когда мы прерываем дыхание, ход мысли останавливается – именно на этом основан эффект данного упражнения. Во время паузы наблюдайте за своим телом. Вы обнаружите, что грудная клетка продолжает слегка подниматься и опускаться, хотя вы и не дышите. Наблюдайте за ее движениями и прислушайтесь к своим ощущениям: вам хорошо и дышать совсем не хочется. Задержка дыхания должна продолжаться, пока вам это будет приятно, то есть не более 15–30 секунд. За это время грудная клетка успеет подняться и опуститься 2–3 раза.

3. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов без пауз, чтобы уравновесить дыхание.

4. Повторите упражнение. Оно очень эффективно, поэтому я не рекомендую выполнять его более трех раз.

Упражнение 2

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны.

2. Медленно глубоко вдохните и потянитесь вверх, подняв расслабленные руки над головой.

3. Затем сразу же сделайте резкий шумный выдох с наклоном вперед, полностью расслабив верхнюю часть туловища. Во время выдоха представляйте, что вместе с воздухом вы извергаете из себя весь негатив.

4. Задержите дыхание на пару секунд. На паузе ваши руки должны висеть, словно пустые рукава.

5. Медленно вдохните воздух и выпрямитесь, подняв руки над головой, после чего со спокойным выдохом опустите расслабленные руки через стороны вниз.

6. Повторяйте упражнение до тех пор, пока назойливые мысли не уйдут и настроение не улучшится.

Предотвращаем потери энергии. Утренние упражнения

Предотвратить потерю энергии, а значит и всю гамму негативных переживаний (страх, тревогу, чувство вины, уныние, ожидание неудач) всегда легче, чем бороться с ней, когда сил уже нет, и вами овладели раздражение или депрессия. Именно поэтому я настоятельно рекомендую вам позаботиться о своем настроении с утра, сразу после пробуждения, пока сознание еще не озабочено делами предстоящего дня. Раннее утро, особенно до 6 часов, – это самое замечательное время суток, когда можно задать тон всему дню. Для этой цели в моем арсенале имеются специальные упражнения.

Значение этих упражнений трудно переоценить: они могут дать вам гораздо больше, нежели просто хорошее настроение в течение дня. Психическая деятельность – это не что иное, как один из видов мышечного движения. Значит, тренируя сами мышцы, мы расширяем свои психические, энергетические и духовные возможности. А чем шире эти возможности, тем больше человеку удастся достичь в жизни. Причем во всех ее сферах, будь то карьера, учеба, бизнес, любовь, семья, спорт, творчество, оздоровление, духовное развитие. Если энергетика у человека в порядке – энергии много и она циркулирует по организму плавно и беспрепятственно, то и его жизнь тоже будет складываться удачно, не говоря уже о том, что ему никогда не придется жаловаться на здоровье, оно у него будет отменным. Мощный энергетический потенциал усиливает естественную защиту организма: понижается чувствительность к перепадам температуры и атмосферного давления, холоду, повышенной солнечной активности, инфекционным заболеваниям, психоэмоциональным нагрузкам. Большой запас энергии позволяет организму полностью сжигать и выводить ядовитые вещества, поступающие с пищей, воздухом и питьем, благодаря чему автоматически приходит в норму и вес. Важно выполнять упражнения регулярно, то есть ежедневно, в крайнем случае – через день.

Теперь пара слов о самих упражнениях. Сначала я приведу динамическую разминку и массаж у-шу, главной целью которых является пробуждение вашего внутреннего потенциала и очищение энергетики. Новичкам я рекомендую начинать именно с них. Далее вас ждут более серьезные комплексы – сурь-янамаскар и гимнастика Гермеса: они интенсивно наращивают энергетический ресурс, запуская тем самым механизм привлечения успеха во ВСЕХ областях жизни.

Что касается величины физических нагрузок, то она зависит только от вашего самочувствия и настроения. Сколько упражнений выполнять и сколько времени на это потратить – решать вам. Выбирайте те комплексы, которые вам нравятся, слушайте свое тело и помните, что дискомфорт и тем более боль – сигнал к остановке тренировки. Первое время – время привыкания, вы можете начать с половины или даже с четверти всего объема тренировок и не должны расстраиваться, если какое-то упражнение не получится сразу. Занимайтесь регулярно, и навык обязательно придет.

Все упражнения рассчитаны на людей с обычной физической подготовкой. Если у вас возникают какие-то сомнения, проконсультируйтесь у лечащего врача, но главное, повторяю, – прислушивайтесь к собственным ощущениям: они никогда вас не обманут.

Когда-то и я впервые выполнял эти упражнения. В начале занятий я, честно говоря, думал только о красоте тела. Но постепенно эти упражнения стали для меня потребностью, и я уже не мог без них обходиться. Надеюсь, что они станут поворотным моментом и в вашей жизни и дадут вам так же много, как мне, и даже больше.

Динамическая разминка

Динамическая разминка состоит из двух частей. Первую часть составляют упражнения для физического тела, вторую – энергетические упражнения. Энергетические упражнения обеспечат свободное течение энергии по энергетическим каналам тела – это необходимое условие здоровой и успешной жизни. Я предлагаю вам четыре комплекса утренних упражнений. Все четыре, конечно, выполнять не обязательно. Выберите для себя по одному комплексу физических и энергетических упражнений – они и будут составлять вашу утреннюю разминку.

Разминка № 1

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Все упражнения данного комплекса, если нет специальных оговорок, выполняются в этом положении. Первое упражнение – вращение головы: несколько оборотов в одну сторону, несколько – в другую.

2. Хорошенько растираем и разминаем кисти рук, как показано на рисунках (рис. 1, а, б, в, г).

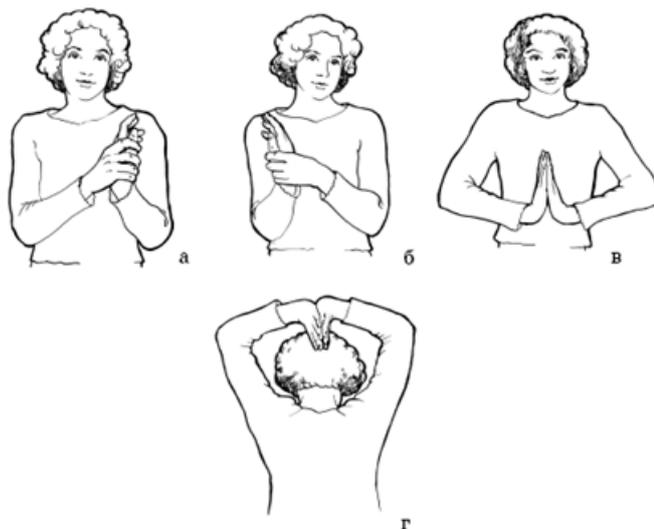


Рис. 1

3. Вращаем плечи – сначала несколько оборотов в одну сторону, а потом – в другую.
4. Выполняем сцепку рук за спиной (рис. 2).



Рис. 2

5. Поставьте ноги чуть шире плеч. Выполните свободные, расслабленные наклоны в правую и левую стороны, помогая себе руками (рис. 3). Таз старайтесь удерживать неподвижным.



Рис. 3

6. Поставьте ноги чуть шире плеч. Разведите расслабленные, слегка согнутые в локтях руки в стороны. Выполняйте вращение туловища влево и вправо, скручиваясь вокруг позвоночника.

7. Из положения стоя прогнитесь назад и сделайте «мостик», если гибкость позвоночника вам это позволяет. Стоя на «мостике», выполните покачивающие, пружинистые движения, а потом вернитесь в исходное положение.

8. Расставьте ноги пошире и слегка согните их в коленях. Выполняйте «китайские приседания» – сначала опускаетесь на одну ногу, а затем переносите вес тела на другую (рис. 4). Постарайтесь не отрывать пятки от пола. Делайте по несколько приседаний на каждую ногу, после чего встаньте и потрясите ногами, чтобы дать им отдых.



Рис. 4

9. Ноги на ширине плеч. Выполняйте махи ногами вперед-вверх. Опорная нога чуть согнута в колене. По окончании упражнения встряхивайте ногами, чтобы дать им отдых.

Разминка № 2

1. Первое упражнение – шавасана: лечь на спину, руки положить вдоль туловища, ступни ног развести примерно на ширину ладони, закрыть глаза и полностью расслабиться, представив себя парящими в небе. Дышать нужно животом. Полежите в шавасане 1–2 минуты.

2. Из положения шавасаны сесть, обхватить колени руками и несколько раз пружинисто достать их лбом. Затем снова лечь.

3. Лежа на спине, медленно закиньте ноги за голову, коснитесь носками пола и несколько раз пружинисто оттолкнитесь от него, сохраняя ноги прямыми. Прямые руки при этом должны лежать на полу ладонями вниз. Вернитесь в исходное положение.

4. Из положения лежа сядьте, обхватите руками колени и несколько раз пружинисто коснитесь их грудью. Вернитесь в исходное положение.

5. Примите положение сидя. Обхватите руками колени и выполните несколько перекатов на спине.

6. Лежа на спине, сцепите кисти рук на затылке. Сводите локти перед грудью 5–7 раз (рис. 5).



Рис. 5

7. Исходное положение – лежа на спине. Кисти рук сцеплены на затылке. Ноги согнуты в коленях, ступни вместе. Пружинисто разводите колени в стороны, к полу (рис. 6). Растяжение идет в области паха.



Рис. 6

8. Исходное положение – лежа на спине. Кисти рук сцеплены на затылке. Ноги согнуты в коленях, ступни вместе. Закиньте левую ступню на бедро правой и пружинисто отклоняйте левую ногу вниз, к полу (рис. 7). Затем поменяйте ноги.



Рис. 7

9. Лежа на спине, поднимите одну ногу невысоко над полом и с силой пружинисто сгибайте-разгибайте ее, одновременно потряхивая. Затем проделайте то же самое другой ногой. 10. Исходное положение – лежа на спине, кисти рук сцеплены на затылке. С силой сжимайте и разжимайте пальцы ног.

11. Лежа на спине, сцепите кисти рук на затылке. Поднимайте прямые ноги вверх, на 90°, слегка потряхивая ими.

12. Лежа на спине, вытянуть руки за голову и хорошенько потянуться. Одновременно покрутить стопы в разные стороны. В этом упражнении выполняется полная растяжка тела.

13. Продолжая лежать на спине, переведите руки в положение вдоль туловища и выполните повороты головы влево и вправо.

14. Лежа на спине, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Полежите спокойно несколько минут.

Очищение энергетических каналов

Теперь займемся энергетикой.

1. Первое упражнение – очищение энергетики рук. Встаньте прямо, вытяните левую руку в сторону, ладонью параллельно стене. Постарайтесь как бы «дотянуться» ладонью до стены. Почувствуйте внутренний ток энергии от плеча к ладони. Должны возникнуть своеобразное напряжение и внутренняя дрожь – это и есть главный критерий правильности выполнения упражнения.

2. Теперь проделывайте то же самое с правой рукой: «достаньте» ладонью до стены и почувствуйте внутреннюю дрожь.

3. Выполняем дыхательные упражнения. На вдохе сцепленные руки, обращенные ладонями к вам, поднимите вверх, на уровне лба, не расцепляя рук, выверните ладони от себя. На выдохе опустите руки через стороны вниз, ладонями наружу, словно вы изнутри поглаживаете свое биополе (рис. 8). Глаза открыты. Сделайте 3–4 таких дыхательных цикла.



Рис. 8

4. Очищаем энергетику ног. Начинаем с правой ноги. Поставьте правую ногу на пятку и представьте, что ваша пятка проваливается под пол, при этом носком тянитесь вверх. Смотреть нужно прямо перед собой. Максимально выпрямите правую ногу и почувствуйте движение энергии в ней – точно такую же дрожь, как была у вас в руках. Руки во время выполнения упражнения должны свободно висеть вдоль туловища, пальцы рук расслаблены.

5. Дышим, как в упражнении 3. Вдох производится через нос, а выдох через рот, с закрытыми глазами. Ладонями словно ощупываем изнутри свое биополе.

6. Продолжаем очищение энергетики ног. Левую ногу поставьте на пятку. Голеностоп сильно напряжен, а пальцы тянутся вверх. Ощутите движение энергии в энергетическом канале левой ноги.

7. Повторяем упражнение 3.

8. Теперь самое главное упражнение – растяжка позвоночника. Это упражнение направлено на осуществление правильного тока энергии по главному энергетическому каналу. Стоим прямо и пытаемся «дотянуться» головой до потолка, а копчиком «достать» пол. Идет растягивание верхней части позвоночника вверх, а нижней – вниз. Постарайтесь почувствовать движение энергии по позвоночнику.

9. Повторяем упражнение 3.

Энергетические упражнения до-ин

1. Сядьте на колени, положите на них руки, расслабьтесь, успокойте дыхание (рис. 9, а). На выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы лбом достать пол (рис. 9, б). Постарайтесь, насколько это возможно, выдохнуть весь воздух из легких. Руки плавно скользят вперед по полу и ложатся под лоб. Замерите в этом положении на несколько секунд. Дыхание спокойное. Сделайте интенсивный вдох, вернитесь в исходное положение.

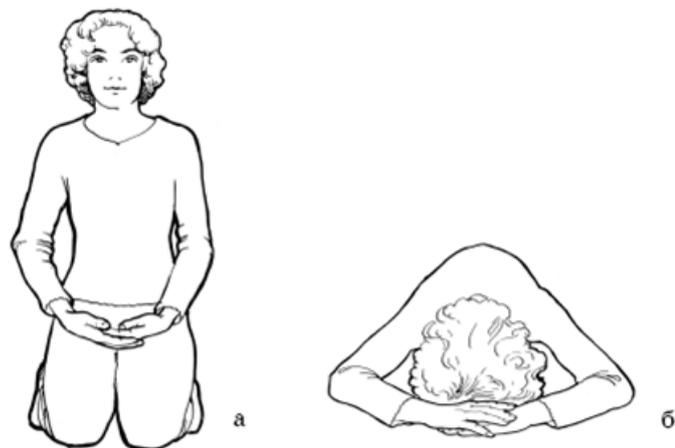


Рис. 9

2. Сидя на коленях, выполняем тщательную разминку основания кистей рук. Правой рукой хорошенько потрите основание кисти левой. Это разминочное движение в основном делается большим пальцем руки и очень-очень тщательно. Затем точно так же разминаем правую кисть – сначала большим пальцем левой руки, а затем круговыми движениями вокруг оси предплечья. Интенсивное растирание рук воздействует на множество биоактивных точек на кистях, мобилизуя ваш энергетический потенциал.

3. Сидя на коленях, поднимите согнутые расслабленные руки вверх и представьте, как избыточная энергия стекает с локтей подобно воде (рис. 10). Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Пробудьте в таком состоянии 2–3 минуты. Дыхание спокойное. Опустите руки.



Рис. 10

4. Все так же сидя на коленях, разминаем суставы кисти. Согнутые руки расположите перед грудью, ладони прижмите друг к другу и поворачивайте их вверх-вниз (рис. 11, а, б).



Рис. 11

5. Не меняя положения, выполняем сцепку пальцев рук за спиной. Сначала наверху правая рука, затем – левая. Сцепку держим 5 секунд. Дыхание спокойное.

6. Сидя в прежнем положении – на коленях, выполняем легкие постукивания по левой руке кулаком правой. Затем меняем руки. Таким образом мы облегчаем прохождение энергии по энергетическим каналам рук.

7. Поглаживающими движениями растираем предплечье левой руки, а потом – предплечье правой.

8. Круговыми движениями разминаем пальцы рук, начиная с мизинца. Потом разминаем безымянный палец, средний, указательный и большой. Каждый раз палец упирается в середину другой ладони и раскачивается. Затем прижимаем большой палец к предплечью. Сначала разминаем пальцы левой руки, а потом – правой.

9. Сидя на коленях, легкими движениями разотрите ладонями лицо. Представьте, что вы умываетесь энергией.

Массаж у-шу

Индивидуальный массаж у-шу подготавливает тело и ум к активной деятельности, а психику – к преодолению трудностей. В связи с этим его можно применять как утром, для ускорения пробуждения, так и во время перерыва на работе для снятия усталости.

Комплекс начинается с массажа биоактивных зон в окрестностях ушей и глаз, мобилизирующего работу этих органов чувств. Массаж точек затылочной области снимает головокружение, головную боль и тяжесть в голове, стимулирует умственную деятельность, помогает сосредоточиться. Массаж области ключиц и поверхности грудной клетки активизирует работу легких, благодаря чему организм насыщается энергией и кислородом. Плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение в органах брюшной полости и пробуждают внутреннюю энергию, которая сосредоточена в зоне, расположенной на два пальца ниже пупка. Завершает комплекс массаж коленного сустава и стопы (там находится множество биоактивных точек), который тонизирует нервную систему и подготавливает ее к нагрузкам.

Занятия можно проводить стоя (ноги на ширине плеч) или сидя на стуле. Каждое движение повторяйте 7–8 раз.

Массируем точки под ушными раковинами

Большими пальцами, согнутыми в первой фаланге, промассируйте биоактивные точки во впадинах под ушными раковинами (рис. 12). При этом большие пальцы должны быть отставлены в сторону от ладоней, а остальные пальцы – слегка расставлены. Массирующее движение достигается за счет колебательного движения кистей рук.



Рис. 12

Массируем надбровные дуги

Оставив большие пальцы во впадинах под ушными раковинами, наложите указательные и средние, соединяя их на переносице, на надбровные дуги (рис. 13, а). Глаза закройте.

Массируйте надбровные дуги от переносицы к ушам и обратно. При этом ваши указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние – по поверхности век, массируя верхнюю часть глазного яблока (рис. 13, б).

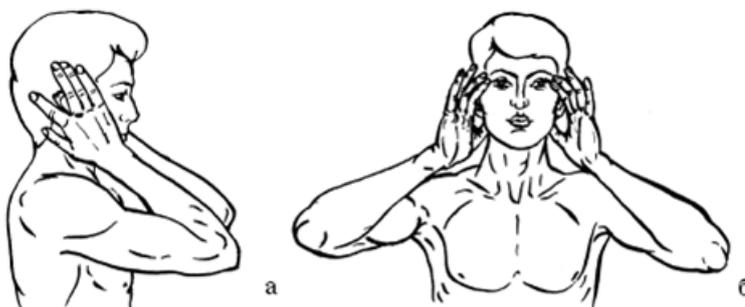


Рис. 13

Массируем скулы

Раздвинув указательные и средние пальцы, так чтобы ушная раковина располагалась между ними, прижмите ладони к скулам. Массируем пальцами биологически активные зоны, передвигая ладони вниз (рис. 14). При движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи.



Рис. 14

Массируем область затылка

Большими пальцами, согнутыми в первых фалангах, прижмите активные точки в подзатылочных впадинах. Кисти рук при этом должны располагаться горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены и как бы входят в зацепление друг с другом. Они немного согнуты и касаются подушечками затылочной кости (рис. 15). Массируйте затылочную область, сближая и разводя кисти, но не меняя положения больших пальцев.



Рис. 15

Массируем биоактивные зоны на лбу

Кисти рук лежат на затылке (рис. 16, а). Поворачивая их пальцами вниз и поднимая предплечья, проведите ладонями по волосам от затылка ко лбу (рис. 16, б). В конце движения подушечки ладоней прижмите к надбровным впадинам на лбу и, слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируйте активные зоны на лбу.



Рис. 16

Массируем подбородок

Поместите кисти рук под подбородок, повернув их ладонями вниз и разведя локти в стороны. Ладони должны плотно лежать одна на другой (левая сверху) (рис. 17, а). Отставленными в стороны большими пальцами упритесь в точки в углах ключиц. Надавливая подбородком на кисти (при этом выполняется движение «голова гуся»), массируйте активные зоны (рис. 17, б).

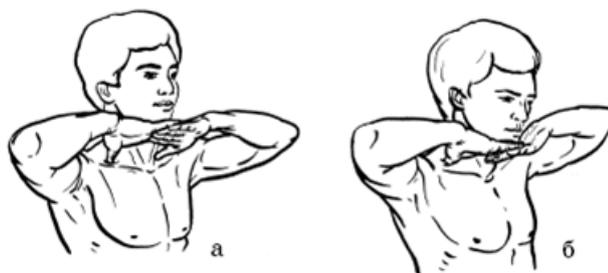


Рис. 17

Массируем биоактивные зоны грудной клетки

Положите кисти рук на боковые области грудной клетки. Медленно скользя по боковой поверхности грудной клетки, помассируйте расположенные там биоактивные зоны подушечками ладоней (рис. 18).



Рис. 18

Массируем правую сторону груди

Соедините кисти (левая сверху) на правой стороне груди, так чтобы правый большой палец касался правого соска, а левый лежал в области мечевидного отростка (большие пальцы при этом должны быть направлены вертикально) (рис. 19). Круговым движением по часовой стрелке, плотно прижимая кисти к телу, помассируйте правую сторону груди.



Рис. 19

Массируем левую сторону груди

Скользя по телу, переместите руки на левую сторону груди и произведите круговое массирующее движение против часовой стрелки (рис. 20).



Рис. 20

Массируем область печени

Снова переместите руки вправо, но немного ниже и помассируйте по часовой стрелке область печени (рис. 21).



Рис. 21

Большой круг массажа передней части туловища

Теперь совершаем большой круг массажа передней части туловища, перемещая руки сначала по часовой стрелке, а потом против (рис. 22). Следите за тем, чтобы большие пальцы были максимально отставлены от ладоней и направлены все время вертикально.



Рис. 22

Массируем нижнюю часть живота

Затем, перемещая кисти вниз, совершаем малый круг массажа, массируя нижнюю часть живота против часовой стрелки (рис. 23).



Рис. 23

Восстанавливаем силы

К этому моменту ваши руки уже достаточно устанут, если вы стремились, как это и рекомендуется, плотно прижимать кисти друг к другу. Восстановить силы можно при помощи следующего упражнения.

Слегка подав локти вперед, скользите левой ладонью по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем область между двумя валиками мышц. Дойдя до сгиба локтя, массируйте большим пальцем область точки шоу-сан-ли, расположенной в конце складки локтевого сгиба (рис. 24).



Рис. 24

Поднимите правое предплечье изнутри наружу, разворачивая его так, чтобы ладонь смотрела вверх. Левая ладонь при этом автоматически перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья (рис. 25). После этого большим пальцем левой руки массируйте область точки пянь-ли.



Рис. 25

Теперь поменяйте руки: правая рука будет скользить по левому предплечью и большим пальцем массировать соответствующие активные зоны на левой руке (рис. 26, а, б).

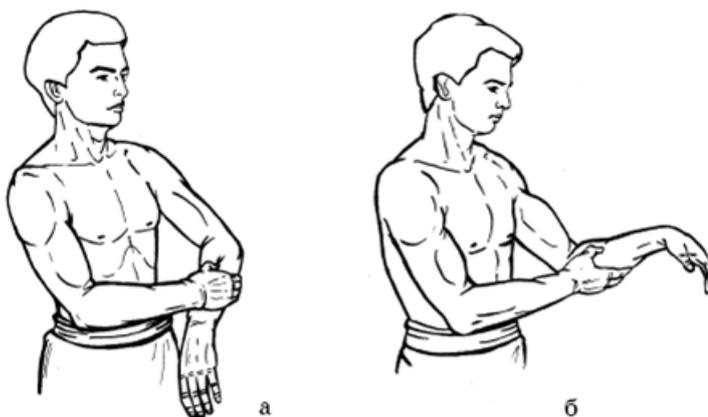


Рис. 26

Массируем точку долголетия

Наклонитесь вперед и наложите левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки – на область точки цзу-сан-ли, называемой точкой долголетия, которая находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне окончания среднего пальца кисти, обхватившей колено (рис. 27, а). Правой рукой массируйте по часовой стрелке, левой – синхронно, против часовой стрелки. Затем наоборот: правой рукой обхватите левое колено, а пальцы левой руки наложите на область точки цзу-сан-ли на левой ноге (рис. 27, б). Правая рука массирует по часовой стрелке, левая – против.

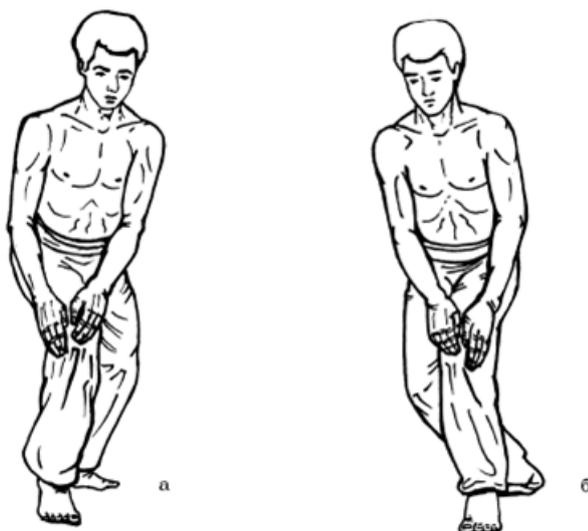


Рис. 27

Массируем ноги

Распрямитесь. Поднимайте левое колено, скользя правой рукой по внутренней стороне голени к стопе и, поворачивая стопу подошвой вверх, обхватите ее снизу (рис. 28, а). Левым предплечьем массируйте левую подошву, совершая колебательное движение поперек подошвы (рис. 28, б). При оттягивании локтя назад (рис. 28, в), разворачивайте предплечье ладонью вверх (рис. 28, г), а при движении вперед – ладонью вниз (рис. 28, д). Затем поменяйте опорную ногу и массирующую руку, соответственно.

В случае недостатка гибкости или неспособности удерживать равновесие, стоя на одной ноге, можно начинать осваивать упражнение в положении сидя на стуле.



Рис. 28

Сурьянамаскар («Приветствие солнцу»)

Сурьянамаскар – это уже не просто разминка для сосредоточения вокруг себя благотворной энергии и пробуждения своего внутреннего потенциала, а своеобразный рычаг, запускающий процессы омоложения, формирования красивой фигуры и исцеления практически от всех болезней – и тела, и души, и духа. Это упражнение пришло к нам из йоги. Оно быстро устраняет энергетические блокировки и налаживает ток энергии в теле. А далее автоматически включается один из основных Космических законов, согласно которому любое действие сначала происходит на энергетическом уровне, а потом, как следствие, на физическом. То есть в результате у вас проходят какие-то заболевания, исчезают какие-то проблемы. Например, вы начинаете более свободно, без стеснения, общаться с людьми, обретаете власть над своими эмоциями, становитесь более уверенными. Еще одно немаловажное свойство данного упражнения, касающееся в первую очередь тех, кто страдает избыточным весом, – нормализация функции поджелудочной железы (нарушение работы поджелудочной железы часто бывает причиной избыточного веса).

Чтобы упражнение было проще разучивать, оно разбито на этапы. Выполняйте сурьянамаскар без остановок, плавно и неторопливо, сочетая движения с дыханием. Дышать нужно глубоко, через нос, нижней частью живота.

Максимальный эффект упражнение дает утром, недаром оно называется «приветствие Солнцу».

Первый этап: отработка упражнений и дыхания

Первый этап предполагает отработку техники выполнения двенадцати движений, соединенных друг с другом.

1. Встаньте прямо, желательно лицом к Солнцу. Ноги вместе, руки по швам, плечи развернуты, позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вперед, дыхание свободное. На выдохе медленно поднимите руки и сложите их перед грудью ладонями друг к другу (рис. 29). Локти свободно, не расставляя, опустите вниз.



Рис. 29

2. На вдохе, медленно выпрямляя руки, поднимите их вверх ладонями вперед, сомкните над головой, а потом разведите на ширину плеч. При этом корпус немного прогибается назад, а голова слегка откидывается (рис. 30).



Рис. 30

3. На выдохе сделайте плавный наклон вперед, положив ладони рядом со ступнями на пол (если гибкости не хватает, просто дотроньтесь кончиками пальцев до пола). Кончики пальцев находятся примерно на уровне середины стопы, грудь свободно лежит на бедрах, лицо касается ног ниже коленей. Колени старайтесь не сгибать. Во время наклона верхняя часть корпуса и руки должны составлять прямую линию (рис. 31).



Рис. 31

4. На вдохе согните в колене правую ногу, а левую отведите назад и поставьте на носок. Руки при этом должны оставаться на прежнем месте (рис. 32).

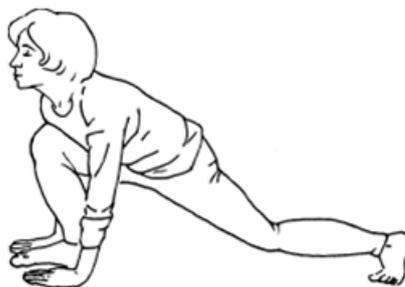


Рис. 32

5. На выдохе отведите правую ногу к левой и, упираясь руками, опустите грудь как можно ниже к полу, а таз поднимите (рис. 33).

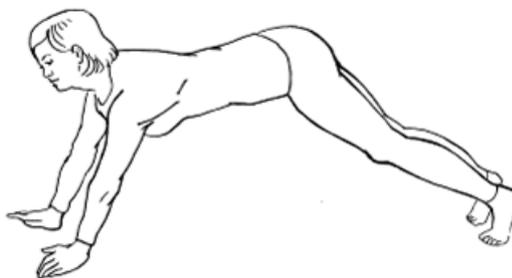


Рис. 33

6. Из этого положения опуститесь на пол и задержите дыхание. Таз чуть приподнят над полом, колени слегка согнуты. Тело опирается на восемь точек: пальцы ног, колени, грудь, ладони, подбородок (рис. 34).



Рис. 34

7. Теперь, выпрямив руки, приподнимите верхнюю половину туловища и глубоко вдохните (рис. 35).

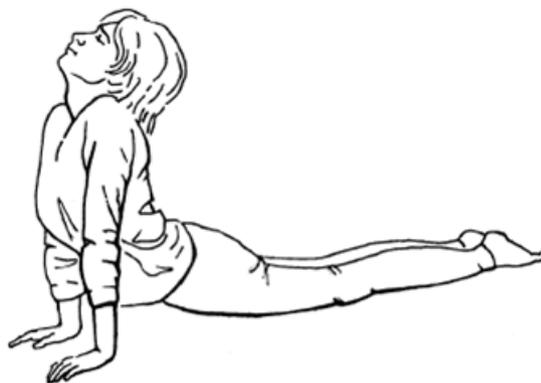


Рис. 35

8. На выдохе повторите движение 5, то есть, упираясь руками в пол, опустите грудь как можно ниже к полу, а таз поднимите.

9. На вдохе подтяните к груди левую ногу, согнутую в колене, затем правую. На выдохе выпрямите ноги. Руки при этом находятся перед ступнями, как в положении 3.

10. Выпрямитесь, поднимая руки вверх, над головой, и плавно прогнитесь назад (вдох).

11. Выпрямитесь. Соедините ладони прямых рук над головой, и опустите перед собой до уровня груди (выдох), сложив их в молитвенном жесте, как в пункте 1.

12. Продолжайте выполнять упражнение с пункта 2. Весь комплекс нужно повторить 10–12 раз.

Второй этап: контроль мышц и распределение напряжения

Каждое упражнение сопровождается определенной внутренней работой – напряжением одних мышц и расслаблением других. На втором этапе нужно научиться контролировать мышцы и распределять напряжение, то есть сознательно вытягивать или сжимать различные части тела по следующей схеме.

1. В первом упражнении внутренняя работа определяется стремлением прижать стопы к полу, равномерно распределив массу тела по всей стопе, распрямить позвоночник, подать затылок назад и вверх и раздвинуть лопатки. Когда ощущение растягивания тела достигнуто, лишнее напряжение сбрасывается.

2. Во втором упражнении необходимо сильно прижать стопы к полу, подать таз вперед, руки – назад и вверх, голову и плечи – назад и вниз.

3. При выполнении третьей позы плечи и голова стремятся вниз, бедра и таз – вверх, коленные суставы – назад, грудь – к бедрам, а лицо – к коленям.

4. В четвертом упражнении пальцы правой ноги и ладони рук максимально прижимаются к полу. Правая нога выпрямлена и напряжена, пятка стремится назад, а корпус – вперед и вверх.

5. В пятом упражнении таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, руки отталкиваются от пола, подбородок подтягивается к груди, а поясница прогибается.

6. При выполнении шестой позы необходимо максимально прогнуться в пояснице, подняв таз и касаясь грудью пола, как можно ближе к коленям. Подбородок сильно прижат к груди, пальцы ног упираются в пол.

7. Во время седьмого упражнения внутренняя работа заключается в максимальном прогибе поясницы путем напряжения поясничных мышц с сохранением расслабленных яго-

дичных мышц и плечевого пояса. Плечи и локти прижаты к бокам, голова откинута назад, взгляд направлен вверх.

Первые два этапа считаются освоенными, если движения, дыхание и напряжение мышц не требуют мысленного контроля.

Третий этап: эмоциональное взаимодействие с Солнцем

Третий этап предполагает эмоциональное взаимодействие с Солнцем и Природой. Такое состояние способствует исцелению тела, души и духа. Йоги обращаются к Солнцу как к источнику жизни на Земле, оно служит объектом восхищения и восхваления. Вот некоторые примеры обращения к Солнцу:

Приветствую тебя, друга всего живого на Земле!

Благодарю тебя за то, что ты даришь жизнь мне и всему живому!

Спасибо тебе за свет и энергию, которые ты даешь нам!

Я восхищаюсь твоим сиянием и наслаждаюсь твоим теплом! Я растворяюсь в любви к тебе!

Эмоциональное состояние, соответствующее каждому из этих обращений, нужно удерживать в течение всей тренировки или, если для вас это слишком трудно, во время выполнения какой-то одной или нескольких поз.

Четвертый этап: подпитка энергией Солнца

Четвертый этап предполагает подпитку энергией Солнца. Для этого во время выполнения поз вы должны мысленно пропустить ее через свое тело. Если у вас нет возможности созерцать Солнце, его энергию можно представить в виде золотистого ветра или пучка света. Я рекомендую сочетать визуализацию с дыханием. На медленном вдохе представляйте поток солнечной энергии, закручивающийся воронкой и проходящий через голову и шею, а затем спускающийся к солнечному сплетению; на задержке дыхания вообразите, что энергия накапливается в средней части живота и вращается по часовой стрелке; на медленном выдохе мысленно направляйте энергию к ногам и выводите в землю; во время паузы после выдоха рисуйте в воображении свое тело, очищенное, оздоровленное и наполненное солнечной энергией. Кроме того, энергию, сконцентрированную в солнечном сплетении, можно мысленно послать к больному органу.

Обращаю ваше внимание на то, что решающую роль в упражнении играет качество мысленного образа процесса насыщения организма энергией. Чем четче, ярче и устойчивей будет ваша «картинка», тем больше пользы принесет вам сурьянамаскар.

Силовые упражнения по набору энергии – гимнастика Гермеса

Гимнастика Гермеса Трисмегиста, великого жреца, мага и философа Древнего Египта, – один из самых замечательных комплексов упражнений для наращивания энергетического потенциала. Некоторые специалисты считают, что эта гимнастика на порядок эффективнее йоги. Уже через полгода систематических занятий упражнения Гермеса позволяют создать вокруг тела мощную энергетическую «шубу», резко повышающую сопротивляемость организма к психоэмоциональным нагрузкам, вредным воздействиям окружающей среды (холод, жара, перепады давления и температуры, загрязненные вода и воздух). Значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, сон становится крепким, излечи-

ваются многие болезни, человек становится выносливым и «непробиваемым». В принципе, практикующий гимнастику Гермеса не должен ни болеть, ни сильно уставать, ни впадать в депрессию вообще, или уж в редких случаях. Словом, это уникальная, чудодейственная гимнастика.

Комплекс состоит из разминки и семи упражнений.

Разминка необходима для того, чтобы вывести организм из состояния сна и подготовить к приему энергии. Минимальная нагрузка – 5 минут бега на месте. Пробежку лучше всего проводить босиком.

Первые три упражнения комплекса – силовые, они позволяют набрать энергию. Эти упражнения построены на быстрых ритмичных переходах от максимального напряжения всех мышц к их полному расслаблению. Перед напряжением мышц делается короткий резкий вдох, когда воздушная струя «ударяет» по носоглотке, но при этом пропуск воздуха в легкие минимален. В результате такого вдоха и последующего напряжения мышц в теле создается энергетический вакуум, и энергия начинает быстро поступать в организм через кожу.

Следующие четыре упражнения – плавные, они распределяют энергию по всему телу.

Гимнастику Гермеса следует выполнять при максимально обнаженном теле, так как значительная часть энергии в процессе тренировки поступает через открытую поверхность кожи. Во время упражнений важно полностью сконцентрировать внимание на поглощении энергии. Поэтому постарайтесь, чтобы у вас не появлялось никаких мыслей и эмоций, кроме тех, которые относятся к набору энергии. В связи с этим упражнения лучше делать с закрытыми глазами.

Комплекс Гермеса желательно выполнять 2 раза в день – утром и перед сном (вечером разминка не требуется).

Заниматься можно в возрасте от 23 до 70 лет.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенно гипертонии, перед занятиями нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом!

Набор энергии

Смысл силовых упражнений заключается в обеспечении максимального напряжения и расслабления определенных групп мышц. Начинать заниматься нужно с небольших напряжений мышц, чтобы время, затрачиваемое на переход мышц из состояния напряжения в состояние расслабления, было как можно меньше. По мере привыкания мышечное напряжение необходимо увеличивать, но при этом имейте в виду, что переход в состояние расслабления должен быть мгновенным. Каждое упражнение делается четыре раза.

Упражнение «Крест»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, тело расслаблено, дыхание свободное.

Сделайте быстрый резкий вдох носом. Одновременно сожмите пальцы в кулаки, выбросьте руки в стороны на уровне плеч, отведите за спину, запрокиньте голову и максимально прогнитесь назад, до предела напрягая все мышцы. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе 4 секунды.

Расслабьтесь и выдохните через рот – быстро, шумно, всей грудью, округлив губы. На выдохе броском согнитесь вперед так, чтобы вытянутые руки максимально приблизились к полу. Взмахните расслабленными руками крест-накрест, чтобы снять напряжение, и вернитесь в исходное положение. Задержитесь в нем на 4 секунды. Дыхание свободное.

Упражнение «Дровосек»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки висят, почти касаясь пола, тело расслаблено, дыхание свободное.

Сделайте быстрый резкий вдох носом. Одновременно распрямите спину, сцепленные в замок руки с силой поднимите справа вверх, имитируя взмах топором, максимально прогните туловище назад, запрокинув голову. Все мышцы напряжены до предела. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Выдохните воздух через рот – быстро, шумно, всей грудью, округлив губы. Одновременно стремительно опустите руки с поворотом влево. Тело наклонено вперед, руки расцеплены и свисают вниз. Полностью расслабьтесь. Дыхание свободное. Оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Упражнение выполняется четыре раза: два раза – подъем рук направо и два раза – налево.

Упражнение «Дискобол»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки висят, тело расслаблено, дыхание свободное.

Сделайте быстрый резкий вдох носом. Одновременно сожмите пальцы в кулаки, слегка согнутую правую руку выбросите вперед – на уровень лба, левую отведите вниз-назад за спину, корпус разверните в сторону воображаемого броска. Голова поворачивается по ходу движения. Слегка прогнитесь, приняв позу человека, замершего в момент броска диска. Максимально напрягите все мышцы. Ноги от пола не отрывайте. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе 4 секунды.

Выдохните воздух ртом – быстро, шумно, округлив губы, одновременно возвращаясь в исходное положение, с поворотом налево. Тело расслаблено, дыхание свободное. Оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Повторите упражнение четыре раза: два раза – бросок правой рукой и два – левой.

Распределение энергии по телу

Упражнения по распределению энергии в теле выполняются плавно, без напряжения. Дыхание глубокое и ритмичное.

Первое упражнение

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты.

Сделайте вдох носом продолжительностью 4 секунды, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух. Руки во время вдоха разведите в стороны до уровня плеч, корпус отведите назад. К концу вдоха максимально напрягите все мышцы, а руки отведите за спину. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Выдохните воздух через рот в течение 4 секунд, плавно, со звуком ХО, слегка наклонив туловище вперед и возвращая руки в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе – 4 секунды.

Второе упражнение

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки касаются пальцев ног, колени можно слегка согнуть. Все тело расслаблено.

Сделайте 4-секундный вдох носом, энергично, как бы накачивая воздух. На вдохе распрямите тело, вытяните руки вперед на уровень груди, затем поднимите их над головой,

прогнув туловище назад. Максимально напрягите все мышцы. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Выдохните ртом в течение 4 секунд, плавно, со звуком ХО, возвращаясь в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Оставайтесь в этой позе 4 секунды.

Третье упражнение

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено.

Сделайте 4-секундный вдох носом, втягивая воздух энергично и плавно. Одновременно максимально повернитесь с вытянутыми руками вправо. Ступни от пола не отрывайте. Все мышцы напряжены до предела. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 4 секунды.

Выдохните ртом в течение 4 секунд, плавно, со звуком ХО и вернитесь в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе – 4 секунды.

Упражнение повторить 4 раза: 2 раза повернуться в правую сторону и 2 – в левую.

Четвертое упражнение

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, ладони сложены под затылком, тело расслаблено.

Сделайте 4-секундный вдох носом, втягивая воздух энергично и плавно. На вдохе поднимите ноги под прямым углом и максимально напрягите все мышцы. Задержите дыхание на 4 секунды и сделайте два вращательных движения ногами по часовой стрелке.

Выдохните ртом в течение 4 секунд, плавно, со звуком ХО, возвращая ноги в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержитесь в этой позе 4 секунды.

Упражнение повторить 4 раза: 2 раза с вращением ног по часовой стрелке и 2 раза – против.

По окончании занятий для стабилизации энергии в теле желательно принять контрастный душ. Процедура начинается с холодного душа и заканчивается горячим. Продолжительность холодного и горячего душа – по 2 минуты каждый. Контрастность душа должна постепенно нарастать и после 3 месяцев занятий, достигнув своего максимума, остаться постоянной. Постарайтесь увеличить и общую продолжительность водной процедуры. В идеале она должна стать такой: 4 минуты – холодный душ и 4 – горячий.

Как расширить свой энергетический резервуар

С давних времен лучшим средством расширения психических и энергетических возможностей человека считалась медитация. Во время медитации сознание входит в состояние глубокого сосредоточения, благодаря чему энергообмен с Космосом становится более интенсивным, и психика очищается, усталость уходит, мы получаем новые силы. Человек, практикующий медитацию, не только становится бодрым и энергичным. У него уходят психологические зажимы, обиды, страхи, неуверенность, проявляются скрытые способности, в том числе необычные, такие как телепатия и ясновидение. Каждый из нас несет в себе колоссальный потенциал, но общество воздвигает множество преград тому, чтобы он проявился. Медитация разрушает эти преграды. Влияние медитативных упражнений на физическое тело также велико: они снимают мышечное напряжение, приводят в норму артериальное давление и обмен веществ, стимулируют работу всех внутренних органов и систем.

Однако для получения таких результатов, даже при условии регулярной практики, требуется достаточно много времени, не один год. Именно поэтому я советую подкреплять медитации позитивными высказываниями – настройками или аффирмациями, повторяя которые, мы приводим здоровье, психику и судьбу в благополучное состояние. Настрои работают прежде всего потому, что полностью согласуются с законом «Что внутри, то и снаружи». Применительно к человеку этот закон расшифровывается так: мысли об удаче приносят удачу, а мысли о неудаче притягивают неудачу. Но позитивные высказывания важно использовать в контексте системы, сами по себе они не всегда дают желаемый результат. В связи с этим я рекомендую совмещать их с медитациями. Эффект стоит того!

Лучшее время для медитации – вечер, 19–20 часов, и 4–5 часов утра. Настрои и аффирмации можно повторять в любое время суток, но наиболее действенны они в переходном состоянии между сном и бодрствованием, когда подсознание особенно восприимчиво, то есть утром, сразу после пробуждения и поздно вечером, перед сном.

Медитация

Я предлагаю вам шесть медитативных техник. Какую из них выбрать – решать вам, но есть одна закономерность: когда вы начинаете практиковать подходящее для себя упражнение, оно сразу же приходится «впору», как одежда, сшитая на заказ по вашим индивидуальным меркам. У вас возникнет ощущение радости, прилива энергии: «Это именно то, что мне нужно!».

Медитации, которые приводятся ниже, не требуют серьезной предварительной подготовки и значительных затрат времени. Вам нужно будет всего лишь внимательно прочитать правила и освоить ряд несложных поз. Зачем нужны эти позы? Чтобы быстро успокоить сознание, создать оптимальные условия для приема энергии и ее правильной циркуляции в организме!

Позы для медитации

Позы приведены в порядке убывания сложности их исполнения. Каждая из них имеет собственное лечебное воздействие на организм. Особенно полезна поза лотоса или его упрощенный вариант: она налаживает работу кишечника, селезенки, прямой кишки, ликвидирует жировые складки на бедрах и животе.

Освоение поз со скрещенными ногами обязательно, поскольку без них практически невозможно овладеть навыками медитации. Старайтесь использовать для отработки этих

поз каждую свободную минуту, но травмировать ноги постоянными усилиями не стоит – осваивайте позы постепенно, не торопясь.

Итак, для медитации обычно используются следующие позы.

◆ **Падмасана (поза лотоса).** Сядьте на коврик, положите левую ступню на правое бедро, а правую ступню – на левое. Для женщин очередность противоположная: сначала надо положить правую ступню на левое бедро, а затем левую ступню на правое бедро (рис. 36).

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.