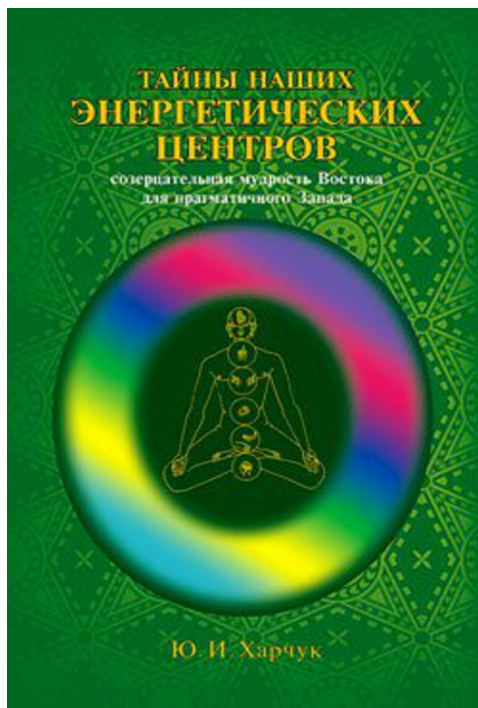


Юрий Харчук

**Тайны наших энергетических центров:
созерцательная мудрость Востока для
прагматичного Запада**



Глава 1 [1 - Первые три главы написаны на основе лекций моего учителя мастера Пи.]

Человек состоит из физического тела и множества незримых частей, которые нельзя пощупать, но можно понять. Для простоты давайте сравним человека с сотовым телефоном.

Энергосистема человека и сотовый телефон

Энергетическая система человека		Сотовый телефон
Тело из плоти и крови	↔	Корпус
Живучесть	↔	Батарейка
Чувства и разум	↔	Программное обеспечение
Духовное единение с людьми, обществом, природой	↔	Антенна и радиосигнал

Тело – корпус

Ваше физическое тело должно быть здоровым. Тело – физическая часть энергосистемы человека. Уникальное создание природы, пребывающее одновременно в твердом, жидком и газообразном состоянии, прижизненное воплощение человека.

Нам кажется – тело твердое. На самом деле наше тело находится в постоянном движении, колеблется со скоростью примерно 360–750 миллионов (!) колебаний в секунду. Более того, человеческое тело излучает свет.

Только этот свет глазами не увидишь. Нужна специальная техника, приборы, компьютеры. И тогда мы увидим: тело светит во всех диапазонах. Этот свет не похож на луч фонарика. Свет тела зыбкий, волнистый, подмигивающий...

Колебания гамма излучения нашего тела доходят до 3 миллиардов (!) в секунду. Аура жизни и вовсе колыхается со скоростью, неуловимой глазу.

Медленнее всего колеблется наше насковозь материальное физическое тело. Когда физическое тело умирает – заметьте, умираем не мы, а тело! – так вот, тело обращается в прах, а энергия чувств и духа еще некоторое время живет.

Живучесть – батарейка вашей жизни

До чего может довести недостаток живучести? Болезнь, хандра, уныние, расстроенные нервы. Человек, что называется, заводится с полоборота, срывается на крик по поводу и без, легко складывает руки и отказывается от борьбы.

Болезнь подтачивает физические и духовные силы. Слабеет воля, жизненные силы уходят, как вода в песок. Человек не может творить и работать в полную силу.

У каждого из нас есть «батарейка» – аура жизни. Энергия, которая лучится в ауру жизни, отвечает за жизненную силу и выносливость человека. Если мы пользуемся этой энергией бездумно и расточительно, энергия иссякнет.

Так выключается сотовый, если его долгое время не подзаряжать. Беда или усталость высасывают нашу энергию, словно заправский вампир – жертву. Человек с истощенной аурой жизни быстрее стареет, чаще болеет. Как севший сотовый.

Одни телефоны продают с мощной батареей, другие – со слабой. Точно так же и люди рождаются с разными батареями. Кого-то опустошит до доньшка малейшая житейская

неприятность, а кого-то хоть распинай, все равно выживет. «Емкость» нашей ауры жизни зависит от духовного, психологического и чувственного развития личности.

Ауру жизни просто так, невооруженным глазом, не увидишь. Но люди с иной психикой видят ауру внутренним взором. Не всем дано, но дети, подвижники и люди, достигшие высот духовного совершенства, видят: человека окружает облако света.

Самое интересное, подвижникам не обязательно заглядывать вам в глаза, достаточно просто быть с вами в одной комнате. Видимо, отсюда пошла восточная мудрость: «я слеп, но вижу лучше зрячих».

Аура жизни гуще всего у нашего тела. Эдакая тучка, которая окутывает вас с головы до ног. У обычных людей «толщина» тучки – несколько сантиметров. У необычных – гораздо больше.

Потому-то вы чувствуете мощь необычных людей. Пожали руки, ваши ауры соприкоснулись. Если чужая аура сильнее, вы почувствуете внутреннюю силу этого человека.

Людей с очень сильной аурой можно учуять и без рукопожатия. Бывает, человек пришел в гости, его еще никто не заметил, но все уже повскакивали, заметались. Почуяли присутствие. У гостя мощнейшая аура, которая, как добрая молва, бежит впереди владельца.

Аура большинства людей похожа на яйцо. Это «яйцо» острым концом упирается вниз, в землю. Естественная энергия природы, сила земли, воздуха, солнца и еды подпитывают вашу батарейку. Мы глубоко дышим, воздух вливает в кровь силу самой жизни. В воздухе незримо витают «светлые частички воздуха», или энергия ци, растворенная в воздухе.

Эта энергия перезаряжает ауру жизни. Сила и здоровье физического тела зависят, прежде всего, от ауры жизни и энергетических центров организма.

Аура чувств – процессор вашей души

Аура чувств – энергетический щит человека. Этот щит соткан из тонкого полотна ваших чувств, страстей, желаний. Когда нам весело, и кажется, будто все на свете по плечу – мы пользуемся аурой чувств. Когда нам грустно, и кажется, будто весь мир идет на тебя войной – мы опять-таки пользуемся аурой чувств.

Аура плавно покачивается в ритме нашего настроения. Если человеку хорошо, свет, излучаемый физическим телом, слегка колышется. В минуты радости или отчаяния аура чувств играет всеми цветами радуги, словно взбесившийся светофор на перекрестке нашей души.

Иногда вы чувствуете перепады ауры жизни, но не можете понять, в чем дело.

Вы не в силах описать это чувство. Вам вдруг стало неуютно. В комнате словно похолодало. Возникло ощущение угрозы. Вы напряглись, ваше сознание еще не разобралось, что к чему, а подсознание уже прочувствовало, готово дать отпор.

Ауру чувств можно сравнить с процессором компьютера. Только этот процессор обрабатывает не бездушную цифирь, а тонкие чувства. Ауру можно сравнить еще и с неводом рыбака. В этой сети запутывается рыба приятных чувств и сор ненависти.

К сожалению, ненависть и враждебность встречаются в этом брэнном мире стократ чаще, нежели любовь и забота. А если взять любовь?!

Мать любит ребенка. Ауры любящих бьются в едином ритме. Материнское сердце чувствует

малейшее нарушение хрупкого равновесия. Если ребенку плохо, мать тут же почувствует боль, волнение, беспокойство. Пускай ребенок находится на другом конце Земли, мать все равно почувствует.

Почему? У встречных-поперечных, случайных людей на вашем жизненном пути ауры соприкасаются и расстаются: здравствуй – до свиданья. У влюбленных ауры и души всегда вместе. Это единение и называется «духовная связь». Души любящих неразрывно связаны энергетической нитью. Нить тянется от одной ауры чувств – к другой, и связывает души.

Вы можете очистить ауру чувств от черни ненависти, волнений и прочих нежелательных чувств. Аура чувств – сосуд, который нужно наполнять приятными чувствами и образами.

Разум – программное обеспечение успеха

Мозг и разум – далеко не одно и то же.

Мозг – компьютер, разум – программное обеспечение.

Вы далеки от компьютеров, как Земля от Марса? Ничего, бывает. Тогда вам легче понять соотношение разума и мозга на другом примере. Представьте себе трехлитровый баллон с солеными огурцами. Представили? Так вот, мозг – это баллон. Огурцы, которые хранятся в баллоне, – разум.

Разум – важнейшее отличие человека от животного. Жизнь зверя подчинена чувствам, жизнь человека – разуму. Видите духовную ауру, она же аура духа? Аура духа – источник энергии для размышлений.

Когда мы чувствуем, мы черпаем энергию ауры чувств. Когда мы о чем-то думаем, мы потребляем энергию ауры духа. Ваша аура духа связана незримыми нитями с аурами близких людей (также, как и аура чувств).

Бывает связь чувств, а бывает связь разумов. Допустим, вы сидите на кухне, попиваете кофий. И тут в голову ворвалась нежданная мысль: «Надо срочно позвонить любимой (сыну, дочери, старому другу)». Снимаете трубку и названиваете. Человек на том конце провода говорит: «Привет! Про лиса речь, а он навстречь! Рад слышать, я только что тебя вспоминал!».

Вот и ответ. Человек думал о вас, нить ауры духа любимой (любимого) коснулась вашего разума. Ваш разум отозвался. В науке такую связь прозвали «телепатический контакт».

Как ни называй, суть одна: человек думает о вас, вы слышите мысль. Коряво с точки зрения грамматики, но самое точное определение: вы слышите чужую мысль своим разумом, я бы сказал – «ушами» подсознания.

Если во время нежного прикосновения чужой мысли ваш разум расслаблен, не перегружен неотложными делами и мудренными задачами, то вы обязательно услышите зов другого разума.

В примере с телефоном доходит до одновременных звонков. Люди звонят друг другу одновременно, секунда в секунду. И – не могут дозвониться. Зато когда дозвонятся:

– Слушай, кто у тебя на телефоне завис? Жена? Полчаса звоню, не могу к тебе пробиться.

– Я и завис. Тебе звонил.

– Да? Странно. А я – тебе... Совпадение... С чего бы?!

– Не знаю. Мне почему-то захотелось с тобой поговорить.

Читатель, были у вас такие диалоги? Если нет, позвольте с вами не согласиться.

Наверняка были, просто вы не помните. Человек легко забывает необъяснимое, вот и весь сказ... Но мы-то объяснили. Едем дальше, еще пример. Вам знакомо выражение «моргун на спине»? Идете по улице, никого не трогаете. и вдруг поняли: на вас кто-то пристально смотрит. Ваши мысли соприкоснулись с мыслями незнакомца.

Вы пока не знаете, чего хочет от вас другой человек – позвонить по телефону или там прийти в гости, но уловили сам интерес к своей скромной персоне. Вами кто-то заинтересовался, внимательно рассматривает. Вы чувствуете не взгляд, а мысль, стоящую за этим взглядом.

Со мной согласится любой бывалый военный, телохранитель или сотрудник спецслужбы, хоть раз побывавший под вражьиными пулями. Один восточный «мудрец» в генеральских погонах объяснял передачу мыслей так: «Я верю в телепатию. Ты чувствуешь чужой взгляд. Особенно когда тебя пристально разглядывают в оптический прицел. Злой взгляд жжет затылок».

Потому и жжет – ауры пересеклись. Разум уловил чужую мысль: «Убить! Убить! Убить!». Ваше подсознание силится докричаться до сознания, предупредить: «Хозяин, ложись!». А сознание, словно глухарь на току, не замечает надвигающейся беды. Подсознание не сдаётся, тут же включает болевые раздражители тела – только бы предупредить!

Появляется жжение в затылке – или в другом месте. Смотря куда целиться враг.

Потому-то бывалые солдаты при таких вот «жжениях» сразу, без малейших колебаний, падают наземь. В пыль, в грязь – где стоял, там и упал, там и притаился, как мышь под метлой. В армии. ну, не суть важно, в какой, даже поговорка гуляет: «Лучше сто поклонов земле, чем одна дырень в башке».

Видите? Разум спасает тело. Разум и аура духа – энергетическая программа. Эта программа управляет компьютером вашей личности. Особенно – повседневными делами. В восточных учениях и западных религиях эта «программа» именуется коротко и ясно: душа.

Человек работает над собой и развивает душу. Иными словами – настраивает программу разума, совершенствует добродетели, обретает внутренний мир и гармонию. Жизнь умного человека подчинена разуму. У такого человека разум всегда пересиливает чувства. Человек разумный не принимает скоропалительных решений, не совершает необдуманных поступков.

Обыватель – раб чувств, как правило – низменных чувств. Он пленник потребностей собственного тела, всю жизнь удовлетворяет мимолетные желания плоти. Разум и душа ютятся где-то на выселках.

Вы можете очистить, перезарядить и усилить разум. Методик великое множество: постановка дыхания, гимнастика для ума, образное мышление, постоянное творчество (недаром на Востоке говорят: душа обязана трудиться).

Победа над собой, как всегда, кроется в упорстве и настойчивости. Вы должны постоянно и упорно развивать разум. Тогда ваш разум обретет силу молнии, твердость камня и гибкость травы.

Если человек долго не пользуется разумом или, наоборот, впадает в другую крайность – постоянная умственная работа, невероятные перегрузки, то разум костенеет и постепенно

отмирает. Вплоть до болезни Паркинсона [2 - Впервые эту болезнь описал английский врач Джеймс Паркинсон в книге «Дрожащий паралич»(1817). Болезнь Паркинсона возникает из-за нарушения выработки дофамина – вещества, которое передает импульсы в головном мозге. Нехватка дофамина влечет изменение клеток в отделах мозга, отвечающих за движения человека. Признаки болезни: человек быстро утомляется, «тупеет», изо рта льются слюны, лицо превращается в неподвижную маску. Координация движений – никакая. Предрасположенность к болезни может передаваться по наследству.] или Альцгеймера. [3 - Постепенная потеря памяти, обычно поражает стариков. Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, легко вспоминают события далекого прошлого и с превеликим трудом – недалекого. Разум больного похож на тефлоновую сковородку, к которой ничего не прилипает. Человек получает информацию, но ничего не запоминает... Болезнь Альцгеймера – бег от реальности. Очень часто эта болячка приходит в старости к тому, кто по молодости лет хотел все знать. Узнавал, запоминал, работал головой, был выдающимся мыслителем и ходячей энциклопедией. и на склоне лет поплатился. «Надорвал» разум.]

И человек превращается в растение, теряет душу: мозг есть, а разума нет.

Антенна духа – путь к прозорливости и вдохновению

Хороший сотовый телефон должен посылать мощный сигнал. Иначе вас не услышат. Точно так же вас не услышат, если вы при хорошем здоровье, сильном физическом теле, нежных чувствах и прочих достоинствах маетесь одиночеством или питаете глубокое отвращение ко всему человечеству.

От вас, как от антенны мощного сотового телефона, должна исходить правильная волна. Сильную, добрую волну люди услышат и откликнутся. Ваше отношение к другим людям, которое человек выражает аурой, поступками и словами – именно в таком порядке! – и есть необходимая волна.

Мы настроим вас на правильную волну. Во время настройки вы разовьете чутье и мудрость. Да не покоробит вас слово «настройка». Самый лучший радиоприемник или самый дорогой сотовый перед работой нужно настроить. Вот тогда он будет работать, передавать добрые чувства.

Познай себя	Усовершенствуй себя
<p>Оцените уровень развития частей вашей энергетической системы. Впишите цифру от 0 до 4.</p>	<p>Какой будет ваша «электростация» через полгода? Впишите цифру от 0 до 4.</p>
<p>Физическое тело ____ Аура жизни (живучесть) ____ Аура чувств (чувства) ____ Духовная антенна (цель и вдохновение) ____</p>	<p>Физическое тело ____ Аура жизни (живучесть) ____ Аура чувств (чувства) ____ Духовная антенна (цель и вдохновение) ____</p>

Глава 2

Тайны ваших энергетических центров

Ваши мечты и чаяния, ваши надежды и ожидания обязательно сбудутся. Успех и удовлетворение придут, прочно обоснуется в вашем доме и жизни. Но для начала нужно понять нехитрую истину: уровень силы воли, любви и созидательного разума человека зависит от энергетических центров тела. А также – от расположения этих самых центров, так сказать, от энергетической анатомии вашего организма.

На Востоке, в теории и практике боевых искусствах, врачебном деле, йоге энергоцентры именуют чакрами. Любая техника правильного дыхания, любая медитация и закалка духа начинается с изучения средоточий энергии (чакр). Раз так, давайте изучим тайны чакр, которые вам пригодятся в профессиональной и личной жизни.

Ваши энергетические центры (чакры):местилища склонностей, способностей и добродетелей человека

Энергия и живучесть – предвестник успеха. Приток и количество энергии зависит от развития энергетических центров человека. Представьте лампочку. Теперь подсоедините к ней батарейку. Что мы видим? Свет, но он тусклый и зыбкий. Если добавить вторую батарейку – уже ярче. Если три – мир вокруг наполняется светом и уютом.

Вывод? Чем больше источников энергии, тем лучше. Ваша способность созидательно мыслить, радоваться жизни и черпать вдохновение напрямую связана с энергией. Энергии и жизненной силы должны быть много. Значит, необходимо много источников. Эти

источники и есть энергетические центры (чакры). Чакры есть у каждого, но не каждый умеет ими пользоваться.

Данная книга поможет вам пробудить незримые средоточья энергии. В качестве «будильника» мы воспользуемся дыхательной гимнастикой, медитациями, одухотворяющей музыкой. Если вы, читатель, когда-нибудь занимались йогой или боевыми искусствами, то знаете: энергоцентры – краеугольный камень восточных учений. Поклонники йоги «включают» энергетические центры, чтобы обрести сострадание, расширить свой внутренний мир, выработать силу воли, натренировать чутье, снискать мудрость и вдохновение. Мастера рукопашного боя делают основной упор на энергоцентры, которые отвечают за качества воина: силу воли, скорость реакции, живучесть, выносливость.

Ваша же цель: самосовершенствование, успех и удовлетворение. С помощью дыхательной гимнастики и медитации мы включим нужные энергоцентры и достигнем цели.

В этой книге описаны нетрадиционные методики, ведущие к полному успеху и уравновешенной жизни.

Описание энергетических центров

1. В самом что ни на есть простом изложении энергоцентры можно сравнить с рубильником. Опустил рубильник – включил силу духа, развил внутренние дары, ценности, способности. То есть те добродетели, о которых мы с вами уже неоднократно говорили, а именно: сила воли, живучесть, настойчивость и целеустремленность, любовь, доброжелательность, созидательный разум, беспристрастность и прагматизм, умение работать в команде, способность идти на жертвы, здоровье. Если чуть сложнее и подробнее, то энергоцентры – ключи. Эти ключи открывают двери ваших способностей. Вы должны повернуть ключ в скважине, открыть дверь и войти.

Войдете – за дверью сокровищница. В ней всего два клада: успех и удовлетворение. Знание энергетических центров – ключ, вы – дверь и скважина, а вставить ключ и открыть дверь – зависит от вас. Тут все решает тренировка, самосовершенствование, применение знания. И, конечно, ваша воля.

2. Некоторые энергоцентры можно «включить» только с помощью души и силы духа. Эти центры отвечают за физиологию и психологию вашего организма, в том числе – настроение, устойчивость к болезням (по-научному – иммунитет) и кое-что еще.

3. Энергоцентры управляют живучестью, чувствами и способностями человека.

4. Энергоцентры человека копят энергию и информацию, а потом – посылают этот поток по «каналам» энергосистемы человека, распределяют энергию между аурами. Представьте себе электростанцию. Электростанция собирает энергию и направляет ее по проводам на подстанции. С подстанций энергия струится в дома, приносит нам с вами свет и тепло.

Электростанция – это вы. Вы, сами того не ведая, вбираете энергию. Энергия наполняет центры. Центры подпитывают ваши качества и добродетели. У обычного человека сбор и распределение энергии идет без плана и системы, как получается. А получается плохо: какой-то район (чакру) отключили, где-то сгорели пробки (энергоцентр остался без энергии), или наоборот – энергоцентр перегружен энергией.

Здесь специально дан пример с электростанцией. В вашем организме множество

энергоцентров, которые питаются от единого источника – от вас. И вам решать, какие чакры-подстанции подпитывать, а какие – отключить за ненадобностью. Заботитесь о своих энергоцентрах, и ваши природные добродетели, внутренние ценности и душевные качества вырастут, а значит принесут вам успех и удовлетворение.

В книге, которую вы сейчас держите в руках, мы поговорим о чакрах с точки зрения практики: где находятся, как развить, как насытить энергией.

Вы уже привыкли, что энергоцентры – нечто незримое, воспринимаемое исключительно разумом, а не глазами. Конечно же есть люди, которые видят не только ауру человека, но и энергетические центры. Это святые, подвижники, мудрецы, божьи люди.

Но пока мы с вами еще не достигли таких высот духовного развития, давайте рассмотрим энергоцентры (чакры) подробнее.

Чакра короны

Данный энергетический центр расположен над головой. Если Корона получает мощную и постоянную энергетическую подпитку, у человека обостряется чутье (по-научному – интуиция), любовь к ближним, мудрость. Корона венчает вашу душу, вливает в вас вдохновение.

Корона – один из главнейших энергетических центров человека. Его нужно понять, изучить, включить и усилить. Вы спросите, как можно усилить энергоцентр? Вспомним пример с электростанцией: любая электростанция или подстанция со временем ветшает, дает меньше энергии, чаще отключается. Что делают в таком случае? Правильно, чинят и меняют оборудование.

Вот и мы с вами должны заботиться о чакрах, пользоваться энергией с умом, чинить старое «оборудование». Другими словами, улучшать работу энергоцентров с помощью специальных упражнений и методик.

Чакра Короны призвана развивать дары духовные:

- доброжелательность;
- бескорыстие;
- способность жертвовать;
- умение работать в команде (в самом широком смысле).

Самые сильные чакры Короны у святых, мудрецов и людей, посвятивших свою жизнь служению человечеству.

Статуя Будды – символ обретенной мудрости и просветления. Если внимательно присмотреться к его голове, то можно увидеть тысячи всевидящих очей божества, олицетворяющих полную мудрость и просветление. А напоминают они корону.

Корона Иисуса Христа – это 12 звезд и точек. Видящие внутренним взором говорят: средоточье энергии над головой похоже на бутон с двенадцатью золотистыми лепестками.

Если чакра Короны развита полностью и купается в океане энергии, лепестки раскроются. И получится распустившийся цветок лотоса – Корона.

У католиков символ святости – митра, Корона пастыря. Митра венчает главы священников и епископов.

Корона была и над головами трех волхвов, пришедших к Христу в Вифлеем.

Головной убор шамана. По сути, голову духовного наставника племени украшает Корона из перьев.

Корону (нимб) у христианских Святых и ангелов можно назвать так: энергетический центр глазами художника. Писать иконы считалось великой честью, духовенство отбирало лучших из лучших художников, поэтому среди иконописцев было немало людей, наделенных даром внутреннего зрения.

Чакра лба

Данный энергетический центр расположен на лбу. Чакра Лба отвечает за память, пронзительность и предвидение.

Энергоцентр лба ведает чувственными наслаждениями и удовольствиями. В частности, оргазмом и прочими эротичными ощущениями. Неудивительно: чакра Лба напрямую связана с центром боли и удовольствия мозга.

Чакра лучше всего развита у мудрецов, мыслителей, творческих натур. Хуже всего – у истовых ученых, ярых почитателей точных наук, и прочих людей с холодным, незамутненным разумом.

Чакра межбровья (другие названия – энергоцентр аджна, «третий глаз»)

Чакра находится между бровями. В некоторых странах этот центр известен с древнейших времен, вошел в быт и культуру. Например, вспомните круглое красное пятнышко меж пышных бровей индианок. Или – золотые короны египетских фараонов, украшенные головами кобры и стервятника. Если надеть, головы хищников сомкнутся точно над вашими бровями.

Йоги, целители и люди, с малых лет изучающие боевые искусства Востока, уделяют немало внимания чакре Аджны. Аджна дает силу воли и образное мышление. Воин развивает волю, мудрец – разум.

Вам приходилось поднимать тяжести? Когда вы отрываете от земли нечто тяжелое, ваши брови сами собой ползут к переносице. Замечали? Как вы думаете, почему так происходит? Потому, что вы подспудно сосредотачиваетесь, собираете волю в кулак. Вы надрыгаетесь, а энергоцентр проснулся. Образно говоря, «Третий глаз» открылся и усилил волю хозяина.

Не обязательно таскать тяжести. Допустим, вы глубоко задумались. Словно великий мыслитель древности, пытаетесь силой мысли разрубить очередной гордиев узел: решить какую-то сложную задачу, найти оригинальный выход из свалившейся беды, продумываете стратегию масштабной операции и так далее. Вы целиком ушли в думы, лоб бороздят морщины, мозг лихорадочно просчитывает варианты...

.. А брови опять неудержимо ползут к переносице! Чакра Аджны помогает вам предельно сосредоточиться. Аджна отсекает лишние мысли и чувства, нацеливает всю мощь вашего разума на одну «неподъемную» мысль. И... решение найдено. Проверьте сами. Ваш напарник думает, а вы украдкой гляньте на лоб современного мыслителя. Видите? Морщины стягиваются в центр лба, к «третьему глазу».

Великие правители обладают завидной силой воли; разумом, не ведающим усталости; умеют нестандартно мыслить. Развили чакру Аджны, потому и обладают. Одна развитая

добродетель ведет за собой другую. Сила воли, настойчивость и целеустремленность подобны звеньям одной цепи. И цепь эта – чакра Аджны. Тяните за первое колечко, развивайте энергоцентр межбровья, потянутся и остальные.

Чакра глотки

Данная чакра находится прямо в центре горла. Тесно связана с беспристрастностью и практицизмом, наделяет разум практичностью. Иногда говорят: «Он – практичный человек. И придумает, и сделает». Именно так: разум думает, а хорошо развитая чакра Глотки претворяет задумки в жизнь. Чакра подсказывает, как применить ту или иную идею на практике.

Единственная оговорка: чакра Глотки должна быть уравновешена мощной чакрой Сердца. Если энергоцентр Сердца развит хуже Глотки, человек рискует стать желчным брюзгой, чрезмерно дотошным критиком, который цепляется к мелочам и не видит леса за деревьями.

Чакра Глотки хороша у профессионалов, для которых житейская смекалка – хлеб насущный и мерило мастерства. Это юристы, ученые-практики, предприниматели и так далее. Разумеется, «витающие в облаках», кабинетные ученые и творческие люди напрочь оторванные от жизни, чакрой Глотки не блещут.

Чакра сердца

Чакра Сердца – великое средоточье силы. Эта чакра знакома всем. Качества, присущие человеку с развитой чакрой Сердца, вошли в пословицы и поговорки всех стран мира. Вот лишь некоторые из них:

- «зорко лишь сердце»;
- «сердце из камня»;
- «рад бы сердцем, да душа не принимает»;
- «доброе сердце, безмозглая голова».

Список можно продолжать до бесконечности. Мы же подойдем с научной точки зрения и выделим основные добродетели человека с развитой чакрой Сердца: чувственное восприятие мира, обаяние, нежность. Главнейшая добродетель – способность любить и быть любимым.

Любовь – воистину чудесное подспорье на пути к успеху и удовлетворению. Та волна, которая несет вас по дороге жизни к берегам счастья. «Капельки» этой волны – сострадание, доброжелательность, понимание, сочувствие, радость. Эти бескорыстные дары любви, оттенки прекрасного чувства, исходят из энергоцентра Сердца.

Если человек с мощной чакрой Сердца разовьет еще и чакру Короны, будет постоянно думать о других и совершенствовать себя. его можно будет называть святым.

Посмотрите на иконы. Христианских святых обычно рисуют с нимбом над головой и золотистым светом, лучащимся из области грудной клетки. У них чакра Сердца и чакра Короны развиты до запредельного уровня.

Мы влюбляемся, творим добро. и с каждым добрым делом чувствуем, как в груди разливается тепло. Увы, бывает наоборот: «камень на сердце». Так происходит, когда

человек поступился любовью ради чего-то. Неважно, ради чего: денег, карьеры, власти и так далее. Главное – поступился, и сердце сковало как камень. Чем сильнее преданная любовь, тем тяжелее на сердце. Вплоть до физических страданий: сердце неровно бьется, «пошаливает», саднит и болит. Сколько раз бывало, что несчастная любовь буквально останавливала сердца.

Энергоцентр любви слабеет или усиливается в зависимости от чувств человека. Кто-то любит сильнее, кто-то слабее, а кто-то не любит вообще. «Включенная» чакра Сердца вносит в нашу жизнь любовь, внутренний мир, счастье и прощение. Вы преисполняетесь любви к ближним, прощаете людям дурные поступки, не замечаете колкости и наветы. Если приравнять сердца обычных людей к пальчиковой батарейке, то энергоцентр Сердца святого или мудреца – будет похож на целую электростанцию. Хуже всего чакра Сердца развита у технарей, ученых и предпринимателей, тех, кто всегда и во всем руководствуется «холодным разумом».

Чакра солнечного сплетения

Чакра находится в средней части туловища, чуть выше талии. Отвечает за желания, страсти, простые чувства. Солнечное сплетение – обитель страха, гнева, злости, раздражения, вины. Поэтому, когда нам плохо, когда мы пережили очередной удар судьбы или попали в беду, начинает болеть живот, появляется резь в желудке.

Только не подумайте, будто ваше солнечное сплетение – клоака организма. Ни в коем случае! Солнечное сплетение питает три важнейших качества характера: храбрость, ответственность, целеустремленность. Потому-то в названии чакры присутствует слово «солнце». Успех немислим без светлых качеств Солнечного сплетения.

В Японии говорят: «Не был на горе Фудзи – дурак. Кто был дважды – дважды дурак». То есть – все хорошо в меру. Если чакру Солнечного сплетения перенасытить энергией или чрезмерно развить, человек становится неуравновешенным, вспыльчивым. Спорит до иступления, лезет в драку по пустякам, в грош не ставит чужое мнение.

Чакру Солнечного сплетения необходимо строго контролировать, ведь она питает наши темные чувства: эгоизм, самовлюбленность, непомерную жадность. Лучшее средство обуздания энергоцентра Солнца – чакра Сердца. Развивайте чакру Сердца, и тогда, словно чаши весов, одна чакра уравновесит другую.

Чакра пупка

Излюбленный энергоцентр святых, мудрецов, бойцов-рукопашников и некоторых йогов. Сосредоточьтесь, закройте глаза, сделайте дыхательную гимнастику.

Влейте энергию в центр Пупка, и вы:

- улучшите выносливость, способность организма к самовосстановлению и омолаживанию;
- ускорите поглощение, впитывание и круговорот живучести в вашем теле; (попросту говоря – вы черпаете силу природы и пополняете внутренние запасы организма);
- выработаете твердую, быструю походку;
- улучшите скорость реакций и чутье на опасность;

- обретете мужество, уверенность в себе;
- научитесь за считанные минуты принимать верные решения;
- усилите потенцию.

Легко проверить, развит этот энергетический центр или нет. Посмотрите, как человек ходит и сколько думает. Если не идет, а плетется, если часами просиживает над простейшим заданием, то чакра Пупка развита слабо.

Чакра Пупка очень хорошо развита у спортсменов. Святой, мудрец или подвижник – любой человек, способный видеть чакры, – глядя... к примеру, на футбольную команду, заметит интересную подробность: у всех игроков энергоцентр Пупка развит сильнее, чем все прочие.

И не только на футбольном поле. В современном деловом мире тоже немало людей с мощной чакрой Пупка, в основном – руководители. Причем – руководители среднего звена. У подчиненных энергоцентр Пупка значительно слабее и менее яркий.

Почему мы говорим о руководителях среднего звена? Потому что на их плечах держится все здание любой крупной организации. Так атланты и кариатиды поддерживают свод небес. Большое начальство принимает эпохальные решения, участвует в переговорах, определяет направления развития и перспективы. А исполняет середина. Как в армии: стратегии определяют маршалы. Непосредственно воевать, командовать ротами и дивизиями будет среднее звено: лейтенанты, майоры, полковники.

И спортсменам, и военным, и руководителям среднего звена приходится тяжелее всего. Нужно уметь принять верное решение быстро, а ответственность – высокая. Тяжелая жизнь вырабатывает в людях нешуточный профессионализм. и развивает чакру Пупка.

Возможно скептики зададут вопрос: «Чакра развита, у человека огромный опыт, а все равно ошибся. Принял неверное решение. Как же так? С его-то мощнейшей чакрой Пупка? Взял да ошибся!» Потому и ошибся, что руководствовался только чакрой Пупка. Одна, пусть даже очень развитая чакра – это однобокий взгляд на мир и поставленное задание. Вот человек и ошибся.

По-настоящему серьезные дела по плечу лишь человеку с несколькими развитыми чакрами: Короны, Лба, Межбровья, Сердца и Глотки. К сожалению, и на Западе, и на Востоке такие люди встречаются редко. Отсюда и проистекает коллективный подход: большую задачу решает группа разных специалистов, то есть людей с разными чакрами.

Важна не только чакра Пупка, но и количество энергии, которое ваша энергосистема посылает чакре. Хороший автомобиль с полупустым бензобаком далеко не уедет. Когда энергоцентр Пупка остается без энергии, иными словами – стрелка горючего замерла на нуле, отключается чутье. И человек, словно усталый, израненный зверь, попадает в ловушку. Почему? Вовремя не заметил, не учуял. вот и попал в капкан.

Энергия должна поступать в чакру Пупка постоянно. Помните пример со спортсменами: развитый энергоцентр пупка быстро и многократно усиливает качества спортсмена.

Надо полагать, в будущем олимпийцы и другие профессионалы большого спорта будут работать не только над телом, но и над духом. Над чакрами. А мы с вами порадуемся новым рекордам.

Чакра селезенки

«Колыбель» живучести. Находится под ребрами, чуть левее. Чакра Селезенки очищает тело от ядовитых веществ (токсинов). Она играет одну из главных ролей в достижении хорошего здоровья. Энергоцентр селезенки вливает в вас жизненные силы и, как следствие, обеспечивает высокую трудоспособность.

Люди со слабой, малоразвитой чакрой Селезенки легко впадают в уныние, не умеют радоваться жизни. Плохая погода для них и вовсе бич божий: стоит солнцу скрыться за облаками, и у человека резко падает настроение.

Позволю напомнить: энергоцентры (чакры) управляют нашим здоровьем. Физическим, психическим, духовным. Без живучести и крепкого здоровья добродетели человека развить невозможно. Успех и удовлетворение без здоровья – несбыточная мечта.

Чакра пола

Находится на лобке. Отвечает за половую жизнь, сексуальность, размножение и косвенно – за созидание. Созидание, успех и сексуальность неразрывно связаны. Думаете, почему женщины легко влюбляются в артистов, художников, писателей?

Вот вам и ответ: профессия накладывает свой отпечаток, многие творческие люди излучают сексуальность. Служители разных муз притягивают противоположный пол общими чертами: находчивостью, остроумием, юмором. Кстати, хорошее чувство юмора – дитя созидания и сексуальности.

Чакра Пола – особенно в сочетании с хорошо развитой чакрой Сердца! – усилит ваше обаяние, то есть сексуальную привлекательность. Нет желания увлекать женщин? Подумайте о карьере. В современном бизнесе роль личности ничтожна. Зато сила личного обаяния творит чудеса. При прочих равных условиях выбирают наиболее симпатичного, обаятельного и привлекательного.

Сексуальной энергией можно подпитать разум и предотвратить импотенцию.

Чакра позвоночника

Находится в районе тазобедренного сустава и копчика. Отвечает за волю к жизни (не путайте с живучестью!), желание «выжить любой ценой», а также – способность достигать поставленных целей. Чакра хорошо развита у богатых и могущественных людей.

Чакра Позвоночника ведает силой и здоровьем мускулов, костей, ног, бедер, колен, ступней. Энергоцентр необходим для практичного подхода к жизни, именно такой взвешенный поход уравнивает материальный успех и духовное удовлетворение.

Энергоцентры (чакры): ключи от успеха и удовлетворения

Таблица

Энергоцентр	Расположение	Добродетели, склонности, способности
Корона	Над головой	<ul style="list-style-type: none">• доброжелательность• бескорыстие• способность жертвовать• любовь к ближним• вдохновение, мудрость, прозорливость, предчувствие, спокойствие, вдохновение
Лоб	Центр лба	<ul style="list-style-type: none">• память, проницательность, предвидение• чувственные наслаждения и удовольствия• память и воображение
Межбровье (Аджна)	Между бровями («Третий глаз»)	<ul style="list-style-type: none">• сила воли и образное мышление• нестандартное мышление• сила воли, способность сосредоточиваться на чем-то одном

		<ul style="list-style-type: none"> • умение разобраться в сложной задаче • настойчивость и целеустремленность
Глотка	Середина горла	<ul style="list-style-type: none"> • беспристрастность и практицизм • способность трезво мыслить • навыки общения • житейская смекалка
Сердце	Левая сторона грудной клетки	<ul style="list-style-type: none"> • чувственное восприятие мира, обаяние, нежность • сострадание, доброжелательность, понимание, сочувствие, радость, бескорыстие • внутренний мир (душевное спокойствие), счастье, умение прощать • общительность
Солнечное сплетение	Средняя часть туловища, чуть выше талии	<ul style="list-style-type: none"> • храбрость, ответственность, целеустремленность • страсти и желания • счастье

Селезенка	Под ребрами	<ul style="list-style-type: none"> • живучесть и здоровье • очищает тело от ядовитых веществ
Пупок	Низ живота	<ul style="list-style-type: none"> • выносливость, самовосстановление и омолаживание организма • походка, быстрота реакции • мышление
Пол	Лобок	<ul style="list-style-type: none"> • сексуальная привлекательность и обаяние • духовный рост • находчивость, остроумие, юмор • долгая и счастливая половая жизнь • «топливо» созидания и успеха
Позвоночник	В районе тазобедренного сустава и копчика	<ul style="list-style-type: none"> • выживание • способность достигать поставленные цели • физическое здоровье и выносливость

Перейдем от сухой теории к

примерам из жизни. Вам интересно, какие чакры питали добродетели, склонности и способности великих? Давайте посмотрим на энергетические центры знаменитостей.

Данную таблицу составили люди, способные видеть энергоцентры человека.

В ней перечислены чакры, которые развили эти люди. Для человека важно именно количество и равновесие чакр. Нельзя «выпячивать» и чересчур развивать какой-то один энергетический центр. Лучше 10 маленьких, среднеразвитых чакр, чем одна большущая.

Человек	Преобладающие энергетические центры
Мать Тереза	Корона, Лоб, Сердце, Солнечное сплетение
Махатма Ганди	Корона, Лоб, Межбровье («Третий глаз»), Сердце, Солнечное сплетение, Селезенка, Пупок
Мартин Лютер Кинг	Корона, Глотка, Сердце, Солнечное сплетение, Пол
Уинстон Черчилль	Межбровье, Глотка, Солнечное сплетение, Пупок
Бил Гейтс (владелец компании «Microsoft»)	Корона, Межбровье, Глотка, Сердце, Солнечное сплетение, Селезенка, Пупок, Пол, Позвоночник
Джек Велш (бывший директор компании «Дженерал Электрик»)	Межбровье, Глотка, Солнечное сплетение, Пупок, Пол, Позвоночник
Стив Джобс (президент «Эппл»)	Корона, Лоб, Межбровье, Глотка, Сердце, Солнечное сплетение, Селезенка, Пупок, Позвоночник
Билл Клинтон (экс-президент США)	Межбровье, Глотка, Сердце, Солнечное сплетение, Позвоночник
Михаил Сергеевич Горбачев	Межбровье, Глотка, Сердце,

Успех и удовлетворение приносит уравновешенная жизнь. Уравновесить жизнь значит уравновесить чакры, особенно – верхние и нижние. Корона, чакра Духовной жизни (самая верхняя, находится над головой), должна совпадать по размеру с чакрой Мирской жизни, то есть чакрой Позвоночника (нижней, находится внизу вашего тела).

Энергоцентры успеха и удовлетворения

Вероятно, в будущем ученые выработают другой подход к материальному успеху и духовному удовлетворению, а учение об энергетических центрах выльется в отдельную науку. Эта наука найдет широкое применение на практике. При приеме на работу будут смотреть не только на диплом и знания, но и на чакры.

Сразу видно, годится человек или нет, обладает ли достаточной ответственностью и широтой души.

Видение чакр поможет руководителю. Руководитель сможет дать задание наиболее подходящему работнику. Я не удивлюсь, если лет так через семьдесят газетные страницы запестрят такими вот объявлениями: «Требуется юрист. Знание гражданского права и процесса. Развитые чакры Короны, Межбровья, Сердца. Опыт работы от 3-х лет».

Наука о чакрах поможет избежать множества ошибок. По чакрам будут отбирать учителей, правительственных чиновников, ответственных работников. Откроются спецкурсы – а то и целые университеты! – посвященные изучению энергоцентров. Появятся научные работы. Кто-то станет защищать кандидатские и докторские.

Мирская жизнь, материальные блага, карьеру (УСПЕХ)	Межбровье, Глотка, Сердце, Солнечное сплетение, Пупок, Пол, Позвоночник
Духовная жизнь (УДОВЛЕТВОРЕНИЕ)	Корона, Лоб, Сердце, Пупок, Пол, Позвоночник

Вам, читатель, не нужно ждать. Для вас-будущее уже сейчас становится настоящим. Поймите энергосистему, научитесь заряжать чакры, закаливаете характер. И тогда сила воли, любовь, созидательный разум сольются в единую силу, которая приведет вас к успеху и удовлетворению.

Глава 3

Как выработать силу воли и живучесть

Почему для успеха и удовлетворения жизненно необходима живучесть? Давайте представим себе треугольник успеха и удовлетворения. Три угла: сила воли, любовь и созидательный разум. А сила воли, как мы помним, идет рука об руку с живучестью. Можно даже сказать, что живучесть – оборотная сторона, «изнанка» силы воли. Одно качество немыслимо без другого. Безвольный человек, если и добьется успеха – редчайший случай! – то не удержит успех. Не хватит воли.

Любовь и созидательный разум без воли не выведут вас из рутины повседневности на пик успеха и удовлетворения. Живучесть и сила воли своего рода внедорожник, который везет вас на гору жизни. Эти два качества как раз и превращают мечту в явь, дают вам силы завершить начатое. Без воли даже маленький камушек кажется высоченной горой, непреодолимым препятствием на пути к успеху.

Слабовольный человек не верит в себя. Если на его согбенные плечи падает беда или испытание, слабый духом ровным счетом ничего не делает. Слабый думает о беде, а не о том, как с ней бороться.

Рассмотрим это на примере. Помните сказку о двух лягушках, которые свалились в кувшин с молоком? Одна сложила лапки и утонула, а другая барахталась до победного конца. Била, била лапами, верила в себя и отчаянно боролась за жизнь. Под ударами зеленых лап молоко стало маслом, лягушка выбралась из кувшина.

Понимаете?! Лягушка проявила два качества: волю и живучесть. Сила воли отмела

уныние, настроила организм на борьбу за жизнь. Живучесть – то есть сочетание выносливости, тренированного тела, крепкого здоровья, сильных мышц – дали физическую возможность выкарабкаться из беды.

Повторюсь: лягушка проявила оба качества. Нет воли – нет желания бороться за жизнь. Нет живучести – и квакушка умирает от разрыва сердца или кровоизлияния в мозг, организм земноводной попросту бы не выдержал сильной физической нагрузки. Стало быть, для успеха нужны и воля, и живучесть. Иначе утонете...

Представьте себе, читатель: вы проснулись рано утром. Какая фраза лучше всего описывает ваше настроение? Выберите:

1. «Староват я для этих заморочек».
2. «Боже! Как все достало! Опять идти на работу, тащить крест на Голгофу!»
3. «Ох, голова. надо ж было так погулять. Ничего, завтра проснусь как огурчик!»
4. «Лепота! Что день грядущий нам готовит?»

По утрам частенько приходится открывать глаза руками, а поднимать себя с кровати чуть ли не домкратом. У кого-то раз в год, у кого-то постоянно. Почему?

Нехватка живучести и слабая воля!

Совершенно верно. Человек со слабым здоровьем и волей подобен телефону с разряженной батареей. И будь у вас хоть восемь пядей во лбу, алмазное сердце и доброжелательность ангела. без силы воли ваши добродетели работают еле-еле, грозят отключиться в любую секунду.

Живучесть – ветер, раздувающий паруса вашего успеха. На веслах далеко не уплывете, многие прекрасные люди умирали в двух шагах от цели жизни. Умирали от истощения и подорванного здоровья. Жизненные силы иссякли, паруса души висели жалкими тряпками – и все, вынос тела состоялся.

Живучесть влияет на склонности и способности человека. Люди с большой жизненной силой славятся хорошим здоровьем, принимают более мудрые решения, способны выпутаться из любых неприятностей, более красноречивы и приятны в общении. Если хотите удержать успех, развивайте живучесть.

И – силу воли. Сила воли – дубина, которой вы сокрушаете страхи, неуверенность в себе, уныние, хандру. Воля берет вас за руку и ведет сквозь черную полосу жизни. Воля способна прогнать болезнь. Воля. сильная воля, как говорят на Востоке, двигает горы.

Познай себя

Определите свой уровень жизненной силы (живучести) (поставьте «галочку»).

	Да	Нет
Я все время как выжатый лимон	_____	_____
В конце дня с ног валюсь от усталости	_____	_____
Легко устаю и выдыхаюсь	_____	_____
Иногда тяжело начать новое дело	_____	_____
Многое начинаю, но не все довожу до конца	_____	_____

Если ответили «да» хотя бы на один вопрос, вам нужно поработать над живучестью и волей. Упражнения описанные далее, помогут вам в этом.

8 упражнений, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы

В данном комплексе упражнений нет ничего сложного – это сочетание простых упражнений и правильного дыхания. Комплекс называется «Внутренние силы человека», его выполнение займет у вас от силы 5-10 минут.

Многие люди делают акцент в основном на физическую силу, совсем не занимаясь тренировкой духа.

Здесь же совмещены два комплекса упражнений: физический и духовный. Получилась зарядка из восьми упражнений, которая очистит тело от вредных веществ, уравновесит вашу энергетическую систему. 5-10 минут выполнения упражнений принесут вам больше пользы, чем обычные многочасовые тренировки в спортзале.

Вы ускорите кровообращение, увеличите приток воздуха в кровь. Кровь разнесет живительный воздух по вашей энергосистеме. Органы и чакры получат долгожданный глоток энергии, а тело – заряд бодрости.

Зарядка «внутренние силы человека»

Зарядка «Внутренние силы человека»

- омолодит ваше тело и снимет усталость;
- увеличит приток воздуха в кровь, ускорит обмен веществ, избавит от лишнего веса, выведет из тела токсины и вредные вещества;
- укрепит физическую силу и живучесть;
- улучшит кровообращение;
- очистит внутренние органы и ауру.

Современные профессионалы – люди занятые. Зарядка специально разработана для

людей, у которых мало свободного времени. Упражнения можно делать где угодно и когда угодно: дома, на работе в перерыве, в лифте, по дороге на деловую встречу.

Прежде, чем читать книгу дальше, попробуйте сделать зарядку. «Внутренние силы человека» расписаны очень подробно и доступно, каждое упражнение тщательно описано движение за движением. Смотрите фотографии, читайте описание, делайте зарядку.

Подготовка

Мы хотим влить в кровь воздух. Следовательно, нужен свежий воздух. Откройте окно или включите кондиционер. Лучше всего выполнять комплекс упражнений на улице (в парке, возле водоемов... на природе).

Упражнение № 1

Снимаем усталость с плеч и позвоночника (10 раз).

Расслабим брюшную полость и верхнюю часть туловища и позвоночник.

1. Вытяните руки вперед, как показано на фото.
2. Быстро и глубоко вдохните. Отведите руки назад и в стороны, одновременно запрокиньте голову – как будто вы увидели в небе что-то интересное и теперь пытаетесь разглядеть получше. Спину держать прямо!
3. Быстро и глубоко выдохните, выдохните весь воздух из легких, и в тот же миг, пока выдыхаете, выгните спину дугой, тяните руки вперед на уровне пупка.

Упражнение № 2 Махи руками (10 раз). Мы вдохнем воздух в легкие, наполним кровь кислородом, укрепим верхнюю часть туловища и позвоночник.

1. Вытяните руки вперед на уровне груди.
2. Глубоко вдохните и одновременно опишите руками круг вокруг плеч.
3. Глубокий выдох, дочерчиваем круг. выдыхаем. возвращаем руки в исходное положение.

Упражнение № 3

Повороты туловища (10 раз – влево, 10 раз – вправо).

Снимаем усталость туловища и позвоночника, уравниваем левую и правую стороны нашего тела.

1. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Скрестите руки на груди. Ладони сожмите в кулаки.
3. Повернитесь вправо (вдох). Повернитесь влево (выдох). Выполните 10 раз. Затем поменяв стороны (если начинали вправо, выполните влево), повторите еще 10 раз.

Упражнение № 4

Вращаем бедрами (10 раз в каждую сторону).

Поднимаем поток жизненной энергии снизу-вверх.

1. Положите руки на бедра.
2. Сделайте 10 вращений вправо. Представьте себя танцующим аргентинские танцы.
3. Теперь 10 раз в противоположную сторону.

Упражнение № 5

Тренировка внутренних органов (10 раз). Упражнение на очистку органов от вредных веществ и омолаживание. Внимание! Упражнение противопоказано беременным женщинам и людям, имеющим какие-либо заболевания внутренних органов.

1. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Слегка согните ноги в коленях.
3. Быстро! Вдохните как можно глубже и одновременно выпятите живот.

4. Полный выдох, втяните живот.

5. Быстрые вдохи-выдохи животом 10 раз подряд.

Упражнение № 6 Приседания (20–30 раз). Упражнение на долголетие, выработку силы воли и живучести. Противопоказано людям со слабыми или больными коленями.

1. Ноги на ширину плеч.

2. Соедините ладони перед грудью, как показано на фото.

3. Глубокий вдох.

4. Приседаем и глубоко выдыхаем! Выдох должен закончиться в самом нижнем положении, то есть когда присесть дальше уже некуда! Одновременно выпрямите руки в стороны.

5. Как только опустились на корточки, делаем глубокий вдох... выдыхаем... поднимаемся вверх... выдыхаем... возвращаемся в исходное положение.

После выполнения заданного количества приседаний примите исходное положение, расслабьтесь. Закройте глаза. Мысленно сосредоточьтесь на Короне и ступнях. Отдыхайте. Думайте о Короне на голове и о ступнях. Дышите медленно в течение полминуты.

Упражнение № 7 Потягивания вверх (10 раз). Выравниваем осанку и разгружаем позвоночник.

1. Ноги на ширину плеч.

2. Соедините ладони перед грудью.

3. Глубокий вдох. Тянитесь руками как можно выше. Станьте на «цыпочки» и тянитесь вверх. Тянитесь всем телом, словно вознамерились сорвать звезду с небосвода.

4. Глубокий выдох. Выдыхайте, выдыхайте. и постепенно возвращаясь в исходное положение.

Упражнение № 8

Наклоны из стороны в сторону (10 раз). Разминаем мышцы тела, «проветриваем» легкие.

1. Ноги на ширину плеч.

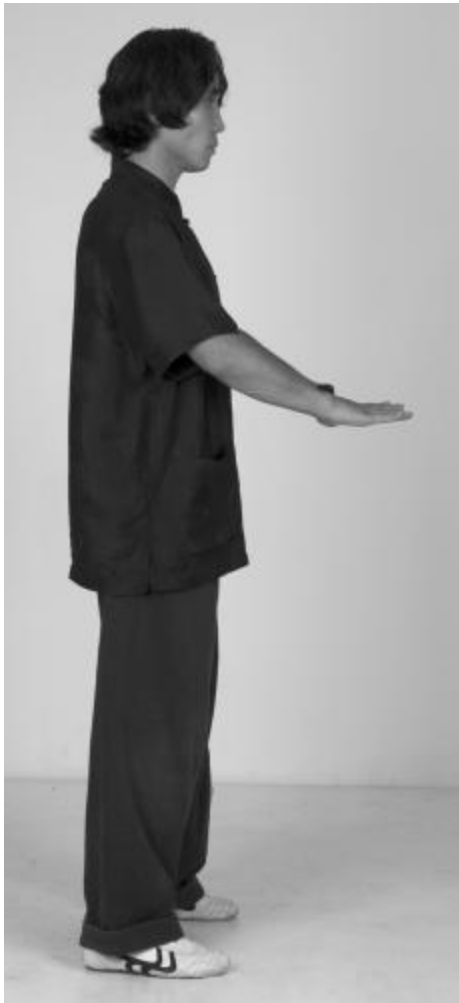
2. Соедините ладони перед грудью.

3. Выдыхаем и одновременно поднимаем руки как можно выше.

4. Задержите дыхание. Затем выполните наклоны влево и вправо. Возвращаясь в исходное положение – выдыхаем. Ладони соединены перед грудью, выдох закончен.

Упражнение № 1

Снимаем усталость с плеч и позвоночника (10 раз)



Исходное положение



Быстро и глубоко вдохните. Отведите руки назад и в стороны, одновременно запрокиньте голову – как будто вы увидели в небе что-то интересное и теперь пытаетесь разглядеть получше. Спину держать прямо!



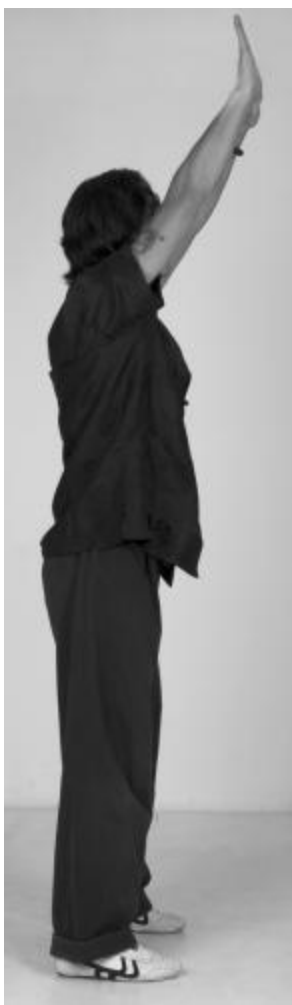
Быстро и глубоко выдохните весь воздух из легких, и в тот же миг, пока выдыхаете, выгните спину дугой, тяните руки вперед на уровне пупка



Упражнение № 2
Махи руками (10 раз)



Исходное положение



Глубоко вдохните и одновременно опишите руками круг вокруг плеч



Глубокий выдох, дочерчиваем круг... выдыхаем... возвращаем руки в исходное положение



Исходное положение

Упражнение № 3

Повороты туловища (10 раз – влево, 10 раз – вправо)



Исходное положение



Повернитесь до упора, вдох



Потом сделайте повороты в противоположную сторону.



Поворот до упора и глубокий выдох
Упражнение № 4
Вращаем бедрами (10 раз в каждую сторону)



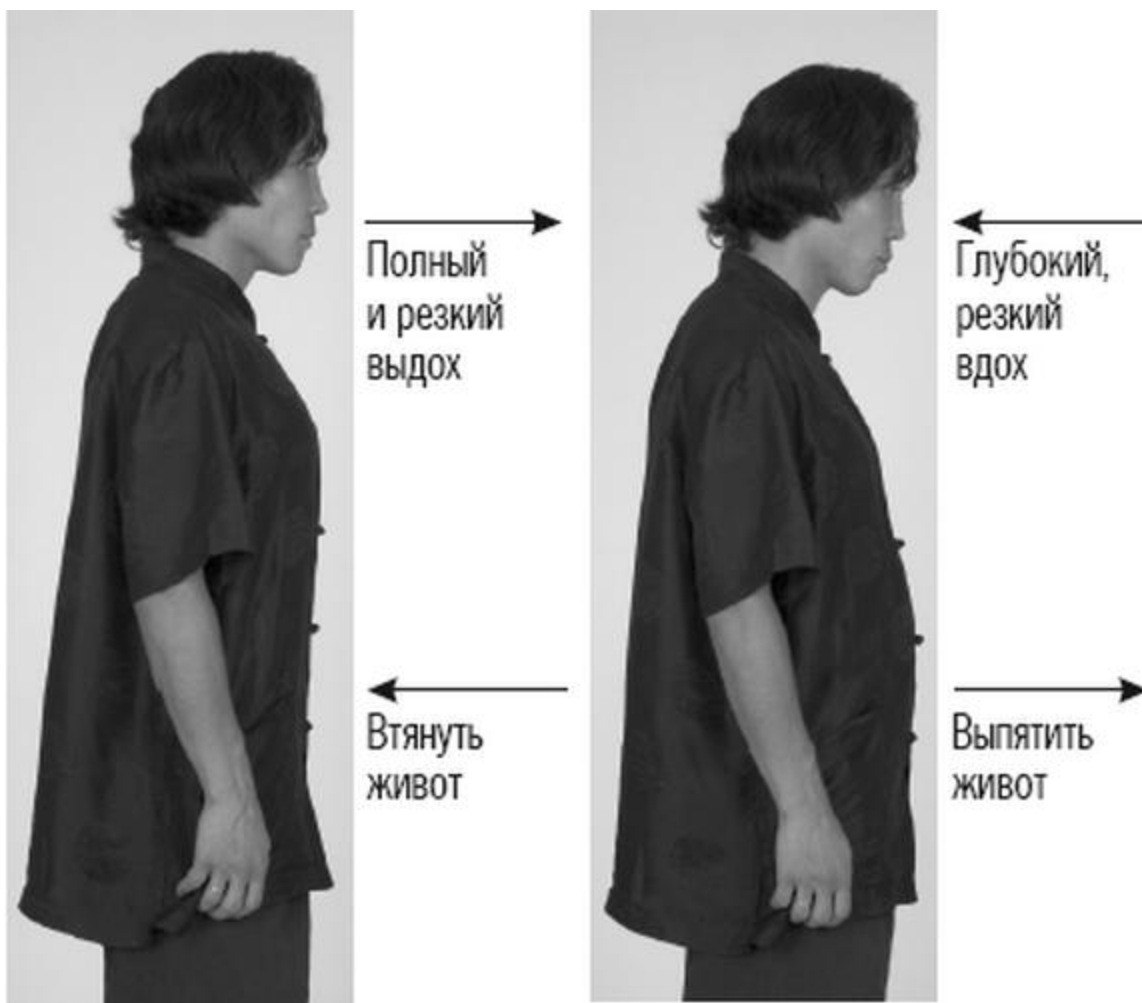
Исходное положение



Вращаем бедрами по часовой стрелке



Вращаем бедрами против часовой стрелки
Упражнение № 5
Тренировка внутренних органов (10 раз)



Упражнение № 6.
Приседания (20–30 раз)
Вдох.
Исходное положение



Выдох. Приседаем



Спину держать прямо.
Вдох, вернуться в исходное положение



Упражнение № 7 Потягивания вверх (10 раз)



Исходное положение

Глубокий вдох. Тянемся! Выше! Еще выше!

Выдох. Вернуться в исходное положение

Упражнение № 8

Наклоны из стороны в сторону (10 раз)



Исходное положение



Выпрямляем руки над головой. Вдох



Задержать дыхание.



Делаем наклоны





Выдох и вернуться в исходное положение

Расписание зарядки «Внутренние силы человека»

Зарядку «Внутренние силы человека» нужно делать по меньшей мере три раза в неделю. В идеале – три раза в день. С утра, в перерыв и после работы.

С утра пораньше вышли из душа, сделали зарядку, зарядились энергией на долгий рабочий день. А если день выдался тяжелый, то закройте в кабинете и сделайте зарядку (лучше всего натошак). Силы вернуться!

Вернувшись домой после трудового дня хочется поиграть с ребенком, приласкать жену... но веки, словно чугунные, так и норовят закрыться. Очень хочется спать. Проявите силу воли и сделайте зарядку. Переступите себя и усталость. Теперь вам хватит энергии на теплый вечер в семейном кругу.

Если на вас вот-вот упадет очередной «подарок» судьбы, зарядку можно делать и вне графика. Допустим, вас отправляют в командировку. Долгий перелет изматывает и утомляет – это общеизвестно. Поэтому где-то за полчаса до вылета сделайте зарядку. Уверен: бодрость духа, энергичность и свежий внешний вид вам гарантированы. На начальном этапе позанимайтесь неделю три раза в день. Выдержите всего одну неделю зарядки, а потом сравните ощущения «до» и «после». Вам понравится обретенное чувство силы!

Дыхание как точная наука. Совершенствуем живучесть

Зарядка «Внутренние силы человека» влила в вас свежие силы. Вы поняли: равномерные физические нагрузки и правильное дыхание несут силу и здоровье. Но правильно дышать надо не только во время зарядки. Человек, овладевший искусством дыхания, способен на многое. Давайте осваивать дыхательную гимнастику. Искусство правильного дыхания поможет вам развить жизненные силы организма, иными словами – усилит вашу живучесть.

Дыханье – это жизнь. Человек может неделю просидеть без еды, несколько дней – без воды, годами не видеть солнечного света. А без воздуха?! Обычный человек, не проходивший специальной подготовки, протянет без воздуха всего-навсего пару минут. Человек не может жить без кислорода.

Но не кислородом единым жив человек. В воздухе содержится энергия. Уверен, что все знают о понятии аура. Образно говоря: «В воздухе незримо витают «светлые частички воздуха» или энергия ци, растворенная в воздухе». Термин «ци» пришел к нам из Китая, в Индии эту энергию называют прана.

Названий много, суть одна: «светлые частички воздуха» жизненно необходимы вашему организму. Энергия воздуха:

- исцеляет и омолаживает ваше тело;
- питает все органы и энергосистему тела (чакры);
- насыщает ауру жизни.

Если подытожить, энергия воздуха – топливо, на котором работает машина вашего тела.

Зачем телу кислород

Вы сделали глубокий вдох, залили в бак топливо. Тело получило кислород... И что дальше? Разберемся вдумчиво. 1. Кислород необходим для превращения еды в энергию, то есть для обмена веществ. Представьте: вы поели, организм дышит, работает – переваривает пищу. Внутренние органы разлагают пищу на нужные и ненужные вещества. Как на уборке – то выкинуть, это оставить. Ненужные вещества уходят из организма вместе с потом, мочой и калом. Нужные вещества превращаются в энергию.

Стало быть, ценность еды – в энергии, а для превращения еды в энергию нужен кислород. Если кислорода мало, то организм не переработает даже самую вкусную и здоровую пищу. Отсюда – болезни, плохое самочувствие, низкая живучесть.

2. Глубокий вдох. Кислород и светлые частички воздуха попали в легкие. Дыхательная гимнастика поможет легким, этим кузнечным мехам вашего тела, вобрать больше воздуха. И кровь, обильно насыщенная воздухом, заструится по вашим жилам.

Этот поток быстро выведет из организма ядовитые вещества (особенно – углекислый газ), вы станете моложе, сильнее, здоровее. Пока кровь лечит тело, светлые частички воздуха проникают в энергоцентры и ауру. Частички перезаряжают батарею сотового телефона, имя которому – человек.

3. Помните зарядку, упражнение № 5? Резкий вдох, резкий выдох, живот втянуть. Нервные окончания носовой полости поглощают ионы. Быстрее дышим – быстрее поглощаем. Резкое, быстрое дыхание усиливает нервную систему.

Дыхание и поза

Дыхательная гимнастика – очень эффективное средство работы над собой. Но для дыхания важно положение вашего тела. Как вы сидите? Сутулитесь или нет? Как вы спите? Свернувшись в клубок или вытянувшись во весь рост? А как ходите? Грудь колесом? Или спина?

Поза определяет, сколько воздуха попадет к вам в легкие при дыхании. По осанке можно судить о душе, чувствах и психике человека. Присмотритесь к окружающим. Обращайте внимание на осанку и дыхание.

Внимательные и сообразительные люди сидят прямо, словно аршин проглотили. Особенно – если думают о работе или о чем-то важном. Дышат глубоко, размеренно, без ненужной спешки. Если попали в беду, дыхание становится быстрым, неглубоким.

Унылых и пессимистов видно по согбенной спине. Что сидя, что лежа – позвоночник заостенел в неправильном положении, поэтому человек продолжает сутулиться даже во сне. У сутулых сжата диафрагма. Отсюда – меньшая жизненная емкость легких, при дыхании в легкие попадает меньше воздуха. А значит, слабая живучесть и сила воли.

Беспокойные и суетливые в большинстве случаев дышат грудной клеткой, живот постоянно втянут. Дыхание неглубокое, неритмичное, что называется, невпопад. Организму постоянно не хватает воздуха. Как и в предыдущем примере, в кровь поступает меньше кислорода, в чакры – меньше энергии. Итог – слабое здоровье.

Если такой человек попадет в серьезный переплет, то потом долго страдает «одышкой». Вроде и беда прошла стороной, и бояться больше нечего... а дыхание никак не успокоится: поверхностные вздохи, грудь ходит ходуном, легкие отчаянно насыщают тело жизнью.

Нельзя дышать только грудью. В правильном дыхании участвует и грудь, и живот. Живот – ваш второй насос, который прилежно качает воздух в нижние отделы легких. Поэтому при дыхании должен вздыматься живот, а не грудная клетка.

Неуверенных и осторожных легко узнать по тому, как они сидят. Эти люди сидят, закинув ногу на ногу. Или скрещивают руки на груди. Или – два «креста» вместе. Осторожный человек словно выставляет щит – не подходи! не говори! не лезь! – и отгораживается от собеседника руками и ногами.

Но отгораживается он не только от собеседника, но и от энергии. Сложил руки-ноги, сел в защитную стойку – и перекрыл себе приток жизненной силы из окружающего воздуха. Так ежик сворачивается и выпускает иголки – не подходи!

Если столкнулись с таким «ежом», вариантов два:

1. Уйти.

2. Подождать. Начинайте серьезный разговор, только когда человек расслабит руки и ноги. Вот тогда он готов к общению.

Энергия энергией, но осторожные и неуверенные перекрывают еще и приток знаний. Допустим, вы – профессор, читаете лекцию и видите, как некоторые студенты сворачиваются, то есть кладут ногу на ногу, руку на руку. Отключаются от энергии и от знаний. Делайте вывод: сколько не объясняй, они усвоят от силы 10 % сказанного.

Если на переговорах партнер (товарищ по работе, покупатель и так далее) скрестил ноги, не бейтесь как рыба об лед. Не пытайтесь переубедить несговорчивого или дать ценный совет. Не тратьте время, отступайте сразу. Потом, когда клиент будет в благожелательном настроении, попробуйте еще раз.

Возьмите на вооружение «тактику ежа». Когда собеседник грубит или вам просто не хочется разговаривать с этим человеком, распрямитесь, откиньтесь на спинку кресла. И.

правильно, положите ногу на ногу. Скрестите руки на груди.

Понимающему человеку ясно: задушевной беседы не состоится. Пришел ваш черед ставить психологический щит. Иногда полезно отрезать себя от злой энергии. Вы, наверное, знаете, что ауры соприкасаются, чувства передаются. Хорошо, если любовь или благожелательность. А если ненависть? Зачем вам отрицательная энергия чужой души? Ставьте щит, ноги/руки крест-накрест.

Понимающий скажет «до свиданья» и уйдет. Глупый или неопытный, который не умеет читать позу собеседника, останется, будет убеждать вас до хрипоты. Только победы ему не видать. Он не задавит вас психологически – вы поставили щит.

Допустим, вы по долгу службы присутствуете на каком-то совещании. Все присутствующие старше вас по званию, чину, положению в обществе. Ссориться не солидно... Что делать? Не пойти нельзя, а сидеть и слушать – угнетающе.

Познай себя	
Посмотрите в зеркало.	
Вслушайтесь в свое дыхание.	
И честно, как на исповеди, признайтесь себе — кто вы, если судить по позе, осанке, дыханию?	
(поставьте галочку)	
1. Внимательный и сообразительный	_____
2. Унылый и пессимист	_____
3. Беспокойный и суетливый	_____
4. Неуверенный и осторожный	_____
5. Опущенные плечи	_____
6. Впалая грудь	_____
7. При дыхании грудь поднимается, а живот нет	_____
8. Люблю закидывать ногу на ногу	_____

Поступите так: перед совещанием сделайте зарядку, накопите энергию. Войдете в зал – ставьте щит, скрещивайте конечности. Энергия у вас есть, хватит на несколько часов. Когда совещание закончится, восполните энергозапас все той же зарядкой.

Практическое занятие

Потренируйтесь на работе. Посмотрите на позы и осанки коллег и попытайтесь определить, кто к какому типу людей принадлежит.

- Предприниматель: на клиентах, партнерах, начальстве, подчиненных.
- Учитель (в школе, вузе и так далее): на рабочем месте. Посмотрите, кто из ваших подопечных чаще всего закидывает ногу на ногу. А потом поднимите журнал (зачетку) и посмотрите успеваемость.
- Врачи, народные целители, медсестры: кто как сидит на приеме и чем болеет?
- Тренеры и прочие труженики труда: кто ставит рекорды? Какая осанка у победителей?

• Руководители: присмотритесь к сотрудникам. На ком держится вся работа? В какой позе этот человек сидит перед вами? Как дышат передовики?

• Родители: как сидят ваши дети? Кто более подвижный, веселый?

Неправильная поза вредит не только осанке с позвоночником, но и душе, чувствам, психике. И наоборот! Правильная осанка, правильная поза, правильное дыхание помогут вам обрести новые силы.

У вас должна быть прямая спина. Сутулитесь – исправляйте осанку. По полчаса каждый день стойте у стены. Плечи полностью прижать к поверхности. Стойте ровно, ноги вместе, носки врозь. Поднимите руки вверх, и, не отрывая пяток от пола, тянитесь руками и макушкой вверх (30 секунд).

Затем медленно опустите руки вниз, плечи отведите назад и вниз. Макушкой все время тянитесь вверх. И так – полчаса. Дышите во всю мощь легких. Вы вдыхаете силу самой жизни. Главное – научиться правильно дышать.

Виды дыхания

Люди дышат, но как дышат? Классифицируют три вида дыхания:

- брюшное дыхание (тот случай, когда вздымается не только грудь, но и живот);
- грудное дыхание;
- плечевое дыхание. [4 - В нашей литературе есть схожий термин – дыхание ключицами.]

Человек не выбирает вид дыхания, как товар в магазине. Вид дыхания того или иного человека складывается сам собой под влиянием образа жизни, характера, здоровья.

Брюшное дыхание

Самое естественное. По идее, именно такая модель дыхания заложена в нас природой. Вдох – живот поднялся, выдох – живот опустился. Посмотрите, как дышит младенец в люльке. Животик так и ходит туда-сюда.

Грудное дыхание

Люди, замученные жизнью. Люди, которые работают с другими людьми. Люди, испытывающие каждый день сильные психологические перегрузки. Как они дышат? Увы, плохо. Неправильно. Грудь качается, словно маятник настенных часов, живот почти не двигается. В минуты гнева или отчаяния, ярости и печали, мук и беспокойства с дыханием творится катастрофа. Оно срывается на поверхностное и неравномерное. Уровень кислорода в крови неотвратимо падает, светлые частички воздуха почти не залетают в судорожно сжимающиеся легкие, энергоцентр Сердца испытывает колоссальные перегрузки.

Видели человека, внезапно застигнутого бедой? Прислушайтесь к его прерывистому дыханию. Загляните в наполненные болью глаза. Посочувствуйте, помогите. вот так, в минуты отчаяния, люди нередко переходят с нормального брюшного дыхания на неестественное грудное.

Грудное дыхание не возникает просто так, на ровном месте. За ним всегда черной тенью маячит пережитая трагедия или нелюбимая работа. Беда пришла и ушла, а пагубная привычка к грудному дыханию осталась. Как от нее избавиться?

Делайте вышеупомянутый комплекс упражнений «Внутренние силы человека». Изю дня в день, из месяца в месяц. Привыкайте дышать животом. Сила воли, упорство,

настойчивость брала и не такие барьеры.

Плечевое дыхание

Дыхательная система и самостоятельный разум тела иногда импользуют плечи в качестве дополнительного органа дыхания. Невероятно? Отнюдь. Простой пример: вам срочно нужны деньги. Вы идете к родственникам (друзьям, знакомым, в банк) и занимаете деньги.

Так же и с телом. Положим, вы весь день бегали, высунув язык. Устали, растратили запасы живучести. Организму срочно нужна огромная доза воздуха. Грудь дышит, сердце стучит, как паровой котел. Тело дает команду – включить брюшное дыхание. Включили. Воздуха все равно мало, перед глазами красные круги и темные пятна. Что делать?! И ваше тело автоматически задействует систему плечевого дыхания.

Вам вдруг почему-то захотелось расстегнуть галстук, снять пиджак или фуфайку, расправить плечи, выпрямиться. Вы не задаете вопроса: «Зачем я раздеваюсь?» Вы машинально снимаете верхнюю одежду, глубоко и часто дышите, прислоняетесь спиной к чему-то ровному и твердому.

Постойте в этом положении, отключитесь от нагрузки. Но помните: плечевое дыхание насытит вас кислородом, если вы дышите и грудью, и животом, делаете глубокие вдохи-выдохи, сохраняете правильную осанку. Не сутультесь, потому что:

1. Ссутулитесь – согнутся ваши легкие. Уменьшается рабочая площадь легких, в организм поступает меньше воздуха.
2. Не дышите только грудью, а то живот остается без кислорода. Пережмете диафрагму и опять устроите организму кислородное голодание.

Дыхательная гимнастика прибавит вам жизненных сил и энергии. Вы научитесь правильно дышать. Прежде чем перейти к практике, присядьте. Обычно говорят «устраивайтесь поудобнее», но я скажу иначе:

«Возьмите стул с прямой, жесткой спинкой. Примите точно такую же позу, как показано на фото».

Исходное положение для дыхательной гимнастики и медитаций



Продыши путь к успеху

В этом подразделе мы поговорим о четырех дыхательных гимнастиках. Рассмотрим достоинства каждой. Вы научитесь вдыхать силу жизни и насыщать себя энергией. Учитесь, тренируйтесь, делайте каждый день до и после работы.

Дыхательная гимнастика для живота «10-5»

Суть: медленное брюшное дыхание с задержкой дыхания. Такая гимнастика широко распространена в йоге и боевых искусствах. Гимнастика увеличит вашу живучесть, внесет в душу лад и спокойствие. Эта зарядка подходит практически всем, противопоказана только людям с повышенным кровяным давлением, «сердечникам» и беременным женщинам.

Описание

1. Сядьте в кресло. Спина прямая. Поверхность стоп прижата к полу.
2. Медленный, глубокий вдох. Вдыхаете – и мысленно считайте до 10.
3. Задержите дыхание. Мысленно сосчитайте до 5.
4. Медленный, глубокий выдох. Выдыхайте, выдыхайте... полностью, выпускайте весь воздух из живота. Выдыхайте и мысленно считайте до 10.
5. Задержите дыхание. Мысленно сосчитайте до 5.
6. Повторите пункты 1–5 в течение 5 минут.
7. Выполняйте эту гимнастику три раза в неделю, а лучше – три раза в день.

Основные достоинства дыхательной гимнастики для живота следующие:

- снимает усталость, расслабляет и выводит из организма ядовитые вещества;
- оздоравливает и омолаживает ваше физическое тело;
- вносит гармонию, душевный лад и покой.

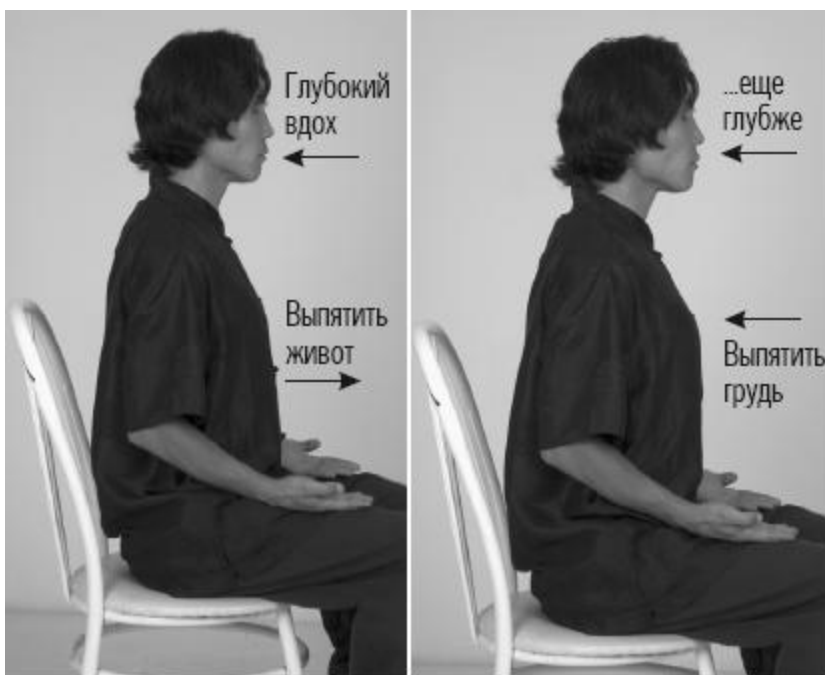


Сводная дыхательная гимнастика

Называется так, потому что сочетает воедино три вида дыхания – брюшное, грудное и плечевое. Эта могучее трио насытит ваш организм кислородом, чакры – животворящей энергией, закалит дух. Именно так йоги пробуждают «спящие» духовные силы.

Описание

1. Сядьте в кресло. Спина прямая. Поверхность стоп прижата к полу. Можете закрыть глаза.
2. Положите руки на колени ладонями вверх.
3. Медленный вдох. Вдыхаем, вдыхаем... выпячиваем живот, наполняем его воздухом. вдыхаем.
4. Вдыхаем еще глубже... выпячиваем грудь, наполняем ее воздухом. вдыхаем.
5. Вдыхаем. до предела. до самых кончиков легких. вдыхаем. Плечи и ключицы расправились, как крылья птицы, взметнулись вверх.
6. Задержите дыхание на 5 секунд (считайте про себя, не смотрите на часы, не отвлекайтесь. Главное – не сбиться с ритма).
7. Медленный выдох. Выпускайте из легких весь воздух. выдыхайте. выдыхайте..



Втягивайте живот. выдыхайте. втягивайте грудь. плечи и ключицы опустились.

8. Задержите дыхание на 5 секунд.

9. Повторите пункты с 3-го по 8-й десять раз. Не практикуйте упражнение больше двух раз в день.

Предупреждение

Не обманывайтесь простотой выполнения этого упражнения. Оно способно «вливать» в вас океан энергии и живучести. Но следует быть осторожным:

- людям с большой грудной клеткой;
- людям с повышенным кровяным давлением;
- «сердечникам» и беременным женщинам;
- больным мигренью, раком, СПИДом и глаукомой. Во избежание проблем – проконсультируйтесь с врачом!

Дыхательная гимнастика «Синхронное дыхание»

Дыхательная гимнастика «Синхронное дыхание» приносит огромную пользу вашему духу и телу:

- быстро снимает усталость;
- успокаивает чувства и разум;
- включает и уравнивает энергетические центры организма;
- очищает и омолаживает энергоцентры, ауры.

Данная дыхательная гимнастика разработана на основе двух древних учений: индийской йоги и тибетских оздоровительных упражнениях.

В литературе по йоге и нетрадиционному лечению встречаются две методики дыхания:

1. ПРАНАЯМА КАПАЛАБХАТИ – методика основывается на быстром вдохе-выдохе с одновременными наклонами головой. К примеру, вдох – резкое запрокидывание головы назад, выдох – быстрый наклон головы вперед.

2. ПРАНАЯМА БАСТРИКА – тут иная отправная точка, надо резко втянуть-выпятить живот на вдохе и выдохе.

Сочетание двух вышеназванных методик дыхания в одну дыхательную гимнастику, на практике дает поразительные результаты: ядовитые вещества ураганом выносятся из организма, энергетическая система получает огромный приток энергии, омолаживание тела идет семимильными шагами. Гимнастика усилена работой с отдельными энергоцентрами:

- чакра Сердца – развиваем чувства;
- чакра Межбровья – психическая выносливость и добродетели души;
- чакра Короны – сила духа, внутренние силы организма.

Описание

1. Сядьте в кресло. Спина прямая. Поверхность стоп прижата к полу. Обязательно закройте глаза.

2. Резкий, глубокий вдох через нос и одновременно – запрокиньте голову, выпятите живот.

3. И следом – глубокий, резкий выдох через рот, в то же время – качните головой вперед, как будто киваете. Подчеркну: глубокий выдох, живот должен втягиваться.

Повторите 10–15 раз пункты 1 и 2.

4. Расслабьтесь. Голову держать прямо, дыхание – медленное, спокойное, неторопливое. Мысленно сосредоточьтесь на чакрах Короны, Межбровья и Сердца. Представьте, как в чакры струится энергия, уходит усталость, организм пьет свежую силу. Тридцати секунд будет вполне достаточно.

5. Повторите пункты 1–3 пять раз подряд. Упражнение можно делать три раза в неделю. Лучше, конечно, три раза в день. «Синхронное дыхание» прекрасно дополняет предыдущие гимнастики – «Дыхательную гимнастику для живота «10-5»» и «Сводную дыхательную гимнастику». Можно еще добавить ноздревое дыхание (о нем чуть позже).



1



2



3



4

Предупреждение

Не обманывайтесь простотой этого упражнения. Оно способно «вливать» в вас океан энергии и живучести. Но следует быть осторожным:

- людям с больной шеей;
- людям с повышенным кровяным давлением;
- «сердечникам» и беременным женщинам;
- больным мигренью.

Во избежание проблем – проконсультируйтесь с врачом!

О пользе «синхронного дыхания»

Эта гимнастика «включает» три энергоцентра – Сердце, Межбровья, Короны – отвечающие за следующие добродетели:

- любовь;

- сострадание;
- созидательность;
- психическую выносливость;
- интуицию;
- вдохновение;
- мудрость;
- умение работать в команде.

Дыхательная гимнастика, как вы помните, строится на быстром дыхании и включении трех чакр. Гимнастики, описанные в этой книге, многократно превосходят любые другие приемы очищения организма.

Вдох-выдох, вдох-выдох... вроде просто, но эта простота несет громадную пользу вашему духу и телу. Вы «проводите» генеральную уборку организма, заряжаете энергосистему, просветляете разум, обуздываете чувства. Правильные вдохи-выдохи несут глубокое чувство удовлетворения, довольство собой и миром.

Многие руководители высшего звена, крупные предприниматели, госчиновники делают эти нехитрые дыхательные упражнения, снимают усталость и раздражение, в считанные секунды принимают верное решение. Конечно, после гимнастики легче думается, чакры полны энергией.

Нижеследующая информация укажет где и когда выполнять гимнастику.

1. Предприниматель может вдоволь надышаться перед важными переговорами или если нужно принять важное и ответственное решение. Как показывает безжалостная практика, сложные задачи лучше всего решаются после гимнастики.

Гнев – плохой советчик. Все беды и ошибки исходят от дурных чувств и случайных мыслей. Страх, ярость, неуверенность или какая-то навязчивая идея не должны накладывать отпечаток на решение. Ваш разум должен быть чист и, словно приемник, настроен на одну радиостанцию, то есть предельно сосредоточен на какой-то одной задаче. Тогда вы примете мудрое, взвешенное, правильное решение. О котором не придется потом жалеть.

2. Врачи и торговцы с помощью дыхательной гимнастики поднимают настроение и уверенность в себе. Большой или покупатель увидят добродушного, открытого человека. От вас веет добром и готовностью помочь. Ауры соприкасаются, клиент чувствует ваше присутствие, думает: «Серьезный человек. Такому можно верить».

Ауры соприкасаются, и собеседник подсознательно воспринимает ваши добродетели – духовные качества, чувства, психологический настрой, жизненную силу. Как вы относитесь к человеку, так и он отнесется к нам. В наши дни повсеместной злобы к ближнему, неуверенности в завтрашнем дне, наплевательского отношению к людям многие сделки проваливались именно из-за плохого отношения к партнеру или неверного психологического настроения.

К примеру, в конце рабочего дня к вам заходит клиент. Вы устали. но вы – профессионал. Поэтому огромными усилиями выдавливаете из себя дежурную улыбку и предлагаете свои услуги. На самом деле готовы выставить его за дверь. Слова говорят одно, аура – совсем другое. Покупатель чувствует неприязнь и уходит к другому сотруднику, более дружелюбному.

3. Родителям нужно погасить негативные чувства, полученные на работе, чтобы вернувшись домой после трудового дня не срывать их на родных, близких, детях, и не удивляться, что семейные отношения трещат по швам, жена сбежала, дети не любят.

Поэтому прежде чем вернуться домой, сделайте дыхательную гимнастику, и все будет хорошо: вы рады домашним, а домашние рады вам.

«Синхронное дыхание» – хорошее подспорье перед важной встречей. Не обязательно деловой. Собираетесь на свидание, сделайте дыхательную гимнастику. И вы произведете на девушку впечатление сильного и уверенного человека, который не станет заводиться по пустякам.

«Синхронное дыхание», равно как и прочие дыхательные гимнастики, может (и должен!) выполнять каждый. Если хотите работать с полной отдачей, купаться в любви, улучшить здоровье – делайте гимнастику, дышите правильно.

Дышим ноздрями

О важности дыхания ноздрями

Йога – древнее учение. В древние времена, когда Земля была молодой, а звезды складывались в другие созвездия, была подмечена интереснейшая закономерность: если дышать поочередно то одной, то другой ноздрей, можно добиться очень хороших результатов.

Дыхание левой ноздрей:

- успокаивает разум и душу;
- вырабатывает терпение и выдержку;
- помогает изжить чувство превосходства над прочими смертными, чванливость;
- смягчает характер и резкий нрав.

Левой ноздрей дышат нежные и тихие. Правая ноздря или забита, или забыта – организм привык дышать левой, правой пользуется постольку-поскольку. Совет: сознательно дышите правой ноздрей.

Дыхание правой ноздрей:

- увеличивает подвижность и выносливость;
- увеличивает сексуальную энергию;
- улучшает пищеварение;
- дает бодрое и жизнерадостное мироощущение.

Медлительные, тихие люди должны дышать пять минут в день только правой ноздрей. Зажмите пальцем левую ноздрю и дышите.

Любвеобильные люди и просто вспыльчивые – дышите левой ноздрей. С правой у вас и так все в порядке, а левая почти не работает.

подавляющее большинство здоровых людей дышат попеременно то правой, то левой ноздрей. Так сказать, на автопилоте – организм по своему усмотрению «переключает» ноздри. То с одной кислород тянет, то с другой. Самостоятельность организма называется «суточный ритм дыхания»: ноздри работают попеременно, полтора часа каждая.

Ваши носовые ходы устланы так называемой пористой тканью. Так называемым ковром, состоящим из множества пустот и каналов. Благодаря полному устройству ноздри вбирают больше воздуха.

Носовые ходы можно уверенно назвать центром управления ноздрями. Ходы решают, какую ноздрю и когда открывать. Если дыхание обеих ноздрей уравновешено, то есть человек дышит ровно полтора часа одной ноздрей и столько же другой – замечательно, вы почувствуете прилив сил и внутреннее умиротворение.

А если не уравновешены?

Если нет, то вот вам дыхательная гимнастика для ноздрей.

Дыхательная гимнастика для ноздрей

Мы улучшим и уравновесим внутреннюю силу (инь) и нежную энергию (ян).

Упражняйтесь три раза в неделю по 10 минут.

Подготовка

Сядьте в кресло. Спина прямая. Поверхность стоп прижата к полу. Обязательно закройте глаза. Сосредоточьтесь. Сделайте три комплекса дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика для правой ноздри

1. Закройте левую ноздрю средним пальцем левой руки. Теперь – глубоко вдохните правой ноздрей. Вдыхайте медленно, глубоко, размеренно. Вы никуда не торопитесь, вдыхайте, вдыхайте. Задержите дыхание на 5 секунд (глаза закрыты, на часы не смотрим, медленно сосчитайте про себя до пяти).

2. Уберите средний палец от левой ноздри и тут же зажмите большим пальцем правую ноздрю. Медленно выдохните через левую ноздрю. Задержите дыхание на 5 секунд (считайте в уме).

Повторяйте первый и второй пункт 3–5 минут. Ваша цель: вдыхать только правой ноздрей, выдыхать только левой.

Дыхательная гимнастика для левой ноздри

1. Закройте правую ноздрю средним пальцем правой руки. Теперь – глубоко вдохните левой ноздрей. Вдыхайте медленно, глубоко, размеренно. Вы никуда не торопитесь, вдыхайте, вдыхайте. Задержите дыхание на 5 секунд (глаза закрыты, на часы не смотрим, медленно сосчитайте про себя до пяти). 2. Уберите средний палец от правой ноздри и тут же зажмите большим пальцем левую ноздрю. Медленно выдохните через правую ноздрю. Задержите дыхание на 5 секунд (считайте в уме). Повторяйте первый и второй пункт 3–5 минут. Цель: вдыхать только левой ноздрей, выдыхать только правой.

Предупреждение

Гимнастика противопоказана:

- людям с больной грудной клеткой;
- людям с повышенным кровяным давлением;
- «сердечникам» и беременным женщинам;
- большим мигренью, раком и глаукомой. Во избежание проблем – посоветуйтесь с врачом.

Можете делать дыхательную гимнастику только для одной ноздри, смотря какой у вас характер: если вы жестокий и решительный человек, осваивайте дыхательную гимнастику левой ноздрей, смягчайте нрав. Если тихий и покладистый – правой. Сомневаетесь – делайте обе гимнастики, уравновесьте яростное и спокойное начало своей личности. Тогда и дышаться будет легче, и сложные задачи сойдутся с ответами, улучшатся отношения в семье.

Как видите, дыхание – точная наука. Но изложена она простым, доходчивым языком. Все у вас получится, упражняйтесь на здоровье. И будьте здоровы.

Впрочем, вас никто не обязывает выполнять все гимнастики. Делайте, что лучше получается... но четыре гимнастики нужно освоить обязательно. Иначе вам никогда не уравновесить великие составляющие треугольника успеха и удовлетворения – силу воли,

любовь и созидательный разум. Итак, четыре гимнастики:

1. Зарядка «Внутренние силы человека» (три раза в день, нет времени – три раза в неделю, главное – заниматься постоянно).
2. Дыхательная гимнастика «Синхронное дыхание» (три раза в день или три раза в неделю).
3. Дыхательная гимнастика для живота «10-5». Если не дается – замените на «Сводную дыхательную гимнастику» (три раза в день или в неделю, «10-5» лучше всего делать после «Внутренних сил человека»).
4. Дыхательная гимнастика для ноздрей (эффективнее всего выполнять после «Синхронного дыхания»).

Примечание. Зарядки и дыхательные гимнастики крайне желательно встраивать в план дел на неделю. Тогда не забудете о зарядке и успеете сделать все упражнения.

Зарядки и гимнастики, описанные в этой главе, усилят вашу живучесть и силу волю. Не поймите превратно: усиление живучести, то есть жизненных сил организма, нельзя сводить только к насыщению энергией или накачиванию мускулов.

Сначала из организма нужно вывести вредные вещества, гнетущие мысли, душевную червоточину. Потом – наполнить душу и разум добрыми мыслями, теплыми чувствами, приятными впечатлениями.

Так работают художники-оформители: вначале отмывают стенку добела, а потом уже рисуют картину. Дыхательные гимнастики отмывают и перерисовывают тело и душу. И вместо серой, облупленной стены получается прекрасная картина.

Дыхательные гимнастики – быстрый и эффективный способ работы над собой. Способ прост, как кисточка художника или валик штукатурки. Берите, пользуйтесь, рисуйте, творите. Перед вами путь к счастью, успеху и удовлетворению!? Поздравляю, нашли!

Вспомните треугольник успеха и удовлетворения. Сила воли, любовь, созидательный разум. Если сравнить силу воли с королем, то живучесть – серый кардинал, невидимый властелин, который стоит за троном.

Сила воли без живучести – ничто, пустой звук да красивое словосочетание. Многие падают замертво в шаге от успеха именно из-за нехватки живучести. И неважно, пожилой вы или юнец, здоровый или больной, «крутой» или тихоня. Нет живучести – не будет и успеха.

Согласен, успеха тяжело достичь. Даже если у вас есть здоровье, живучесть и сила воли. Все равно – тяжело. Эта глава написана для здоровых людей, которые хотят стать еще здоровее.

Здоровья никогда не бывает много... и если сейчас ваше здоровье пошаливает, характер мягкий и податливый, не отчаивайтесь, не смейте сдаваться! Да, ваш путь к успеху более тернист, более тяжел. Да, вам потребуется приложить много усилий, больше работать над собой, перебаривать свою лень. Зато в конечном итоге вы придете к успеху и удовлетворению!

Глава 4

Понятие энергетического ядра и его семи центров

На этих страницах мы поговорим о понимании сущности психоэнергетического ядра и его семи центров. Помните, однако, что это описание центров является лишь ориентиром, направленным на понимание их основных черт. Ведь на самом деле психоэнергетические центры каждого человека имеют свою уникальную конфигурацию – так же, как и восприятие каждого человека своего внутреннего мира.

Центр Основания

Центр Основания



Изображение Основания

Основной центр представляет собой пассивный инь-полюс психоэнергетического ядра. Схематически этот центр можно представить в виде точки, располагающейся в основании позвоночника – в области промежности. Интересно, что китайское слово «промежность», звучащее как «хуэй-инь», дословно переводится как «встреча с инь».

Существуют три классических символа, дающих представление о психоэнергетическом центре. Они представляют собой изображение лепестков (родственных элементов), вписанных в геометрическую фигуру. В тантрических текстах частота вибрации центра традиционно описывается набором лепестков. Это природное сходство не только соответствует частоте вибрации центра, но также объясняет сущность его особенных качеств, в то время как геометрический рисунок дает представление о его динамической функции.

Согласно классическим текстам, у центра Основания четыре лепестка. Концепция числа четыре часто использовалась в примитивных культурах для определения ориентации, что видно, например, в разделении на четыре части света. Эта идея прослеживается в самых разных культурах – от Китая до Европы и от Европы до коренных жителей обеих Америк.

«Четыре» также является символом пути разума к самоориентации. Доктор Карл Юнг называет это явление «четверичным мотивом», который проявлялся в ходе истории в разных формах, например: а) в образах таких культур, как мандала, – квадрат или крест; б) в фундаментальных моделях восприятия – мышления, чувствования, видения и движения; в) в архаичных мировоззрениях – таких, как модель Древней Греции четырех элементов: земли, воды, огня и воздуха; в медицинских теориях Гиппократ (460–370 гг. до н. э.) и Галена (129–200 гг. н. э.) – эти ученые использовали четыре жидкости крови, слизи, черной желчи и желтой желчи для определения отличительных черт человеческого темперамента; г) в науке, которая выделяет четыре природные константы: энергию, гравитацию, родственность процессов или подпроцессов и слабое взаимодействие, а также в модели четырех измерений вселенной Эйнштейна.

Говоря о природном сходстве, отметим, что центр Основания соединяется с землей. В

индийской философии существуют пять типичных элементов, обладающих различной степенью вибрационной активности. От самой низкой к самой высокой они подразделяются на землю, воду, огонь, воздух и эфир. Два центра в голове находятся за пределами области этих материальных элементов. Центр Основания, ассоциирующийся с землей, занимает самую нижнюю позицию на шкале вибрационной насыщенности, что находит отражение в его компактном поле резонирования и способности привязывать душу к физической форме.

Геометрический символ центра Основания представляет собой квадрат. Квадрат свидетельствует о способности души воплощать себя в форме физического существования. Более того, квадрат обозначает функцию центра, заключающуюся в стабилизации работы всего психоэнергетического ядра. На самом деле, название этого центра на санскрите – муладхара – дословно переводится как «основание».

Важная функция центра Основания заключается в сохранении латентного первичного потенциала, который в тантре и даосизме называется соответственно кундалини и изначальной ци. Кундалини (или кундалини шакти) буквально означает энергию свернувшейся кольцом самки змеи. Кундалини (самка змеи, которая периодически сбрасывает кожу) в мифологическом смысле обозначает вхождение души в рамки формы, времени и пространства. Пробуждение кундалини в классических трудах обозначается рисунком змеи, разворачивающей свои кольца и поднимающейся вверх. Эту же энергию Лао-цзы, основатель даосизма, называет загадочной женской сущностью. Функция кундалини, по моему мнению, двойственна: содействие объединению души и тела и подавление воспоминаний из прошлых жизней.

Здесь необходимо уточнить, что каждый центр вдоль психоэнергетического ядра обладает своими кармическими рисунками, которые по-своему влияют на психическую и энергетическую территории. Возбуждение центра способствует невидимым изменениям, что происходит в соответствии с его заданным кармическим рисунком. В каждом центре звук, цвет и форма, как и освобождение мистического тепла и кинетической энергии, могут быть результатом меняющегося внутреннего мира.

Вообще говоря, центр Основания как бы пытается поймать и удержать в себе воспоминания из прошлых жизней. Возбуждение и пробуждение этого центра приводит к пробуждению и активности дремлющих, скрытых образов и мыслей – особенно воспоминаний о предыдущих рождениях и смертях, важных случаях из прошлых жизней, духовных пробуждений и прочих значительных событий. Однако при этом воспоминания из прошлых жизней, скорее всего, будут подавлены латентной инертностью кундалини.

Как в даосизме, так и в тантре пробуждению и подъему кундалини придается первостепенное значение. Это происходит потому, что пробуждение кундалини ослабляет связь между сознанием и материей, таким образом освобождая личностное для ощущения высшего состояния познания и интеграции кармических рисунков, которые уходят в глубь прошлых жизней.

Зачастую первоначальное пробуждение кундалини сопровождается ощущением интенсивного тепла. Это явление называется духовным боевым крещением. Пробуждение кундалини также приводит к интенсивному увеличению частоты вибрации центров, что в свою очередь придает силу самой кундалини. Этот процесс освобождает кармические сдерживающие факторы, содержащиеся внутри центров. И хотя этот процесс начинается внутри центра Основания, нельзя четко определить порядок последующих явлений, так как кундалини пробуждает все центры, находящиеся над Основанием.

В зависимости от кармы человека пробуждение центра Основания и содержащейся в нем кундалини может происходить постепенно или внезапно, интенсивно или едва заметно. По мере активации кундалини все центры вдоль ядра претерпевают изменения. Если говорить наглядно, то эти изменения происходят в вертикальной плоскости – снизу-вверх по линии и в пределах ядра. Тем не менее, интеграция физического содержания каждого центра важна в одинаковой мере – это процесс, который описывается как всестороннее распространение в границах мандалоподобной структуры центра. В идеале сбалансированный духовный рост основан на прогрессе, протекающем как в вертикальном направлении, так и в разные стороны.

В психологическом плане три нижних центра, располагающихся под Сердцем, склонны к проявлению большей степени личностного инфрасознательного рассудка, которое обычно находится на пороге памяти. С другой стороны, три верхних центра над Сердцем охватывают главным образом аспекты трансличного инфрасознательного. Центр Сердца главным образом отвечает за интеграцию инфрасознательного – как в ее личностном, так и в трансличном аспекте. Тем не менее, каждый центр содержит часть всех аспектов психики – различается лишь степень проявления того или иного аспекта.

Далее, центр Основания сильно связан с проявлениями инстинкта выживания – будь они результатом умственной, эмоциональной или физической деятельности. В идеале, когда человек пережил относительно спокойную беременность, здоровые роды и благополучное раннее младенчество, а также обладает сильной первичной связью с отцом и матерью, его внутренняя потребность к безопасности и выращиванию должна быть удовлетворена сама по себе. В противном случае центр Основания может оказаться заблокированным, а личность человека оказывается запертой на том уровне сознания, который отвечает за безопасность. Естественная потребность в росте, потреблении и обучении в периоды младенчества и детства является здоровым отражением желания души и возможности выжить.

Центр Жизни



Изображение Жизни

Центр Жизни формирует активный инь-полюс психоэнергетического ядра. Его изображают в нижней части брюшной полости – немного впереди крестца. В традиции даосизма этот центр называется Нижним Полем Влияния. Я считаю, что через этот центр сознание учится удовлетворять биологические потребности воплощенной души. Центр Жизни образует один из трех Узлов, в которых тонкая энергия с легкостью

концентрируется и блокируется; остальными двумя Узлами являются центры Сердца и Бровей.

В классических трудах центр Бровей изображается в форме полумесяца, это его геометрический символ. Наша Луна, с ее месячными циклами нарастания и убывания, является символом потенциала, обладающего возможностью к порождению новой сущности. Во многих традиционных культурах Луна ассоциируется с репродуктивным циклом и течением энергии внутри тела. Она влияет на приливы и отливы с соответствующими им ритмами, а также – в физиологическом плане – на периоды способности к воспроизведению потомства у мужчин и женщин, на активность мозга и прочие подобные явления. Центр Жизни ассоциируется с элементом воды, на который, разумеется, влияет Луна. Фигурально выражаясь, центры Основания и Жизни взаимодополняют друг друга. Это взаимодействие проявляется следующим образом: земля без воды была бы безжизненной, а вода без земли не имела бы формы, которая бы вместила ее.

На санскрите этот центр называется сватхистханой, что буквально означает «вместилище самого себя». Именно через этот центр происходит идентификация души с ее новым телом. В то время как центр Основания подкрепляет сознание, именно через центр Жизни сознание оказывается функционально связанным с телом, а также с мотивационным центром эмбриологического роста. Центр Жизни изображается в форме шести лепестков, частота вибрации которых на один уровень превосходит частоту колебаний центра Основания.

Более того, физическая область, окружающая этот центр, с точки зрения биомеханики, является гравитационным центром всего организма. Как указывалось ранее, ментальная, энергетическая и физическая сферы располагаются соответственно внутри центров Бровей, Сердца и Жизни. Тем не менее, ментальная и энергетическая сферы крепятся к физическому телу именно через центр Жизни.

Можно сказать, что центр Жизни функционирует подобно алхимическому котелку, в котором уравниваются силы поляризации. В психологическом плане эта поляризация по своей природе является сексуальной – используя термины Юнга, можно сказать, что она проявляется в форме архетипов анимы (женская составляющая мужской личности) и анимуса (скрытое мужское внутри женской личности). В этом центре психика, согласно своей первичной мотивации, объединяет мужское и женское. На самом фундаментальном уровне это процесс примирения женской и мужской сил. Во время примирения мужской и женской сил душа, разум и энергия человека претерпевают исполненный неги союз, сопровождаемый мощным синтоническим (сбалансированным) чувством цельности на всем протяжении физического тела. Данное синтоническое чувство является одним из проявлений тесной связи человека с самим собой и со всем окружающим его в этой жизни. Это непреодолимое желание к объединению анимы и анимуса внутри самого себя чаще всего, однако, проявляется в виде сексуального позыва, направленного наружу.

В юности пробуждение сексуальности происходит естественным образом. К сожалению, сознательное фильтрует и рассеивает (в силу собственной скрытой кармы или недавно полученных впечатлений) первичное стремление к внутреннему союзу и направлено исключительно на «внешний» союз с подходящим партнером женского или мужского пола. У каждого человека его или ее преобладающая сексуальная идентификация тяготеет к внутренней сексуальной «личности» желаемого партнера. Говоря о вибрациях, следует

повторить истину: подобное тянется к подобному – будь оно сбалансировано или искажено. Внутренняя сексуальная идентификация определяется нашим собственным примирением мужского и женского внутри себя. Таким образом, физический пол двух людей различается или совпадает в зависимости от их внутренней идентификации. Возможно, в этом и кроется причина существования столь многих разнообразных сексуальных предпочтений, свойственных самым разным людям.

В самом деле, комбинация кармических тенденций, включая склонность к получению физиологических и физических травм, часто приводит к искажению взгляда на сексуальное функционирование. Узнавание основополагающего характера сексуального желания является важным эволюционным шагом на пути к духовному и психологическому развитию. Живя в обществе, где сексуальная озабоченность, дисфункции и взаимозаменяемость партнеров являются обычным делом, мы должны обратить пристальное внимание на центр Жизни, чтобы понять свое предназначение в этом мире.

Центр Солнца



Изображение Солнца

Центр Солнца ассоциируется с элементом огня и изображается в виде охваченного пламенем треугольника. Традиционное санскритское название этого центра манипура обозначает центр драгоценного камня, подразумевая тем самым его свойство излучать свет. В то время как центр Основания отражает твердость земли, а центр Жизни – текучесть воды, центр Солнца воплощает идею огня, по своему качеству способного к трансформации и преобразованию. По своей природе этот центр является активным и динамичным. В классических текстах для обозначения его вибрационного качества используются десять лепестков. Центр Солнца можно наглядно изобразить как область, находящуюся внутри брюшной полости – немного выше и позади пупка.

Этот центр является точкой, в которой ассимилируются и трансформируются как внутренние, так и внешние резонансные силы. С энергетической точки зрения, внешние резонансные силы незримо и постоянно проходят через пупок параллельно тому пути, по которому на эмбриональной стадии жизни через пупок поступали питательные «физические» жидкости. Влияние на организм окружающей среды (растений, животных и людей) и космоса (Солнца, Луны, звезд и пр.) также осуществляется через пупок. Внутреннее функционирование центра Солнца осуществляется посредством ассимиляции и трансформации ментальных и энергетических резонансных сил, циркулирующих внутри человеческого организма.

В психологическом плане центр Солнца играет роль мощной промежуточной стадии

между действием царства глубоко спрятанного личностного инфрасознания нижних центров и потенциала к интеграции инфрасознания, заключенного в центре Сердца. Сильные переживания или психический/эмоциональный стресс прежде всего приводят к расстройству области, окружающей центр Солнца. Злость, фрустрация, волнение и возбуждение особенно разрушительны для склонных к расширению, свободно текущих сил, которые действуют в этой области. Интересно, что во многих традиционных культурах вулканы считаются функциональным эквивалентом человеческого пупка. Физическое сотрясение и катартические реакции тела часто сопровождают освобождение психологических и энергетических ограничений, находящихся внутри или вокруг этого центра.

Центры Жизни и Основания связаны с такими психическими реакциями, как страх, предчувствие опасности, неодолимое сексуальное желание и, в первую очередь, боязнь смерти. Все эти эмоции, как правило, заложены в человеке изначально и часто служат основанием для более сложных реакций, связанных с деятельностью центра Солнца.

На всем протяжении жизни центр Солнца отвечает за развитие самоопределения и накопления знаний. Обычно этот процесс предшествует наступлению периода полового созревания. Работая над самоопределением, человек начинает испытывать здоровое чувство ответственности и потребность в управлении своими способностями, однако при этом проявляются и негативные тенденции, выражающиеся в желании покорять и подчинять себе других людей.

В комплексе три нижних центра отражают инстинктивные побуждения и сырые эмоции, часто свойственные многим людям. Без действия соответствующих ограничивающих сил и духовного знания эти тенденции способны привести к разрушительным последствиям. Почтительное отношение к праведности, к цельности с самим собой и всему сущему в природе возникает в тот момент, когда человек освобождается от гнета своих первобытных желаний. Только так можно достичь истинной свободы выбора в своих поступках.

Центр Сердца



Изображение Сердца

В индийской традиции центр Сердца определяется словом «анахата», которое переводится как «отсутствие удара» – а именно, «беззвучный», священный звук, который, как говорят мудрецы, можно услышать внутри этого центра. В даосизме центр Солнца называется Средним Полем Влияния. В тантре он является местом расположения среднего Узла. Центр Сердца представляет собой точку опоры всего ядра: находясь посередине между центрами Короны и Основания, он соотносится соответственно с небом вверху и землей внизу. На иллюстрациях центр

Сердца изображают в самом центре груди физического тела.

Функция центра Сердца заключается в согласовании работы психоэнергетического ядра, настолько, насколько позволяют кармические ограничения человека. Геометрическим символом центра Сердца является шестиконечная звезда, образованная соединением двух треугольников. Эта звезда обозначает интеграцию и баланс, союз неба и земли – энергий, существующих над этим центром и под ним. Сердце обозначают в виде двенадцати лепестков, число которых определяется суммой вершин шестиугольника и внутренних точек, образованных пересечением двух треугольников, из которых он состоит. Число «двенадцать» говорит о том, что частота его колебаний не только весьма высока, но и гармонично сбалансирована.

Через центр Сердца происходит интеграция содержимого инфрасознания – включая «тень», также кроющуюся внутри него. Эта тень (психологический термин) обозначает скрытые личностные инфрасознательные аспекты сущности человека, как плохие, так и хорошие, – аспекты, которые были подавлены или отторгнуты эго. Способность к прощению и состраданию в идеале должна сопровождать трансформацию инфрасознательного рассудка в сознание более высокого порядка. На данном этапе происходят принятие и последующая интеграция персонального инфрасознания в новый уровень сознательного постижения самого себя и окружающего мира. Этот процесс трансформации протекает на глубоком личностном уровне и сопровождается спокойной, мирной идентификацией себя с другими людьми, со всеми их мучениями и страданиями, в результате чего появляется естественное желание оказать помощь, вылечить и поддержать.

Здесь важно знать, что центр Сердца – это то место, в котором инфрасознательные аспекты рассудка просачиваются на поверхность. В этом центре личностные и трансличные аспекты инфрасознания становятся доступными, в результате чего сознательный разум получает возможность оперировать созревшими мыслями и образами, чтобы впоследствии использовать их в качестве изобразительных средств для постижения порядка, гармонии и красоты.

Центр Сердца тесно связан с царством снов. Если рассматривать психоэнергетическое ядро как единую систему, то можно сказать, что центр Бровей соответствует части мозга, которая отвечает за нашу бдительность и внимательность. Иными словами, мысли и чувства возникают в голове. Когда наступает потребность во сне, бодрствующий разум отправляется вниз к центру Горла. Затем начинается переходная стадия легкого и беспокойного сна – бдительность и настороженность человека постепенно растворяются. Далее, когда центр Сердца перенимает управление рассудком, мы переходим на более низкий уровень – наступает состояние сна, которое сопровождается сновидениями. В конце концов разум достигает центра Солнца, а после опускается в нижеследующие центры, в результате чего человек входит в стадию глубокого сна, лишённого сновидений. Если говорить конкретно, то центр Солнца ассимилирует абсолютно все остаточные и побочные мысли, в то время как рассудок в обычном своем состоянии старается оперировать только той информацией, которая способствует его развитию и обновлению.

Как правило, часть сна, сопровождающаяся сновидениями, можно разделить на два основных периода: первоначальный период сна, следующий непосредственно за засыпанием, и период сна, предшествующий пробуждению (обычно на рассвете). Первый период сна, когда сознание опускается через центры Горла и Сердца, в большей степени связан с усвоением аккумулированных умственных переживаний, накопленных в течение

дня. С другой стороны, период сна, предшествующий пробуждению, отражает состояние инфрасознательного царства, которое проявляется по мере того, как разум поднимается вверх, минуя центры Сердца и Горла. Образы, возникающие на протяжении этого второго периода, обладают огромным значением для понимания наиболее глубоких царств рассудка и его проявляющихся особенностей. Однако чтобы понять значение и природу этих особенностей, отталкиваясь от увиденных снов, нужно обладать определенными навыками и способностями. Чтобы вспомнить свои сновидения после пробуждения или оказаться в состоянии бодрствования во время сна (так называемые жидкие сны), нужно сфокусировать внимание на центре Горла, погружаясь в сон. Этому процессу также помогут различные аффирмации и визуализации.

Интересно, что индийские мудрецы утверждают, что ментальная сфера соединяется с физическим телом мистическим серебряным шнуром в центре Сердца. Функция этого шнура заключается в поддержании связи между рассудком человека и физическим телом, независимо от того, добровольно или недобровольно сознание проецирует себя за пределами тела. Это состояние называется астральным путешествием и может вызываться во время медитации, транса, сна и в ряде других ситуаций.

Анестезия тоже может способствовать возникновению подобного разделения разума и тела. Занятно, что есть пациенты хирургического отделения, которые заявили, что во время операции оставались в полном или частичном сознании, так как видели и слышали все, что происходило в операционной. Вероятно, в этих случаях связь между получившим анестезию физическим телом и блуждающим разумом поддерживается этим мистическим шнуром, прикрепленным к центру Сердца. Состояние клинической смерти также может сопровождаться подобными ощущениями.

Центр Сердца связан с элементом воздуха (сюда же относится способность дышать). Мы не можем существовать без воздуха, и именно из воздуха энергия ци (в форме кислорода и прочих очищенных компонентов) проникает в легкие. Центр Сердца имеет непосредственное отношение к этому процессу. Более того, центр Сердца явно резонирует с энергетической сферой за пределами ядра – особенно с системой меридианов, по которой циркулирует ци.

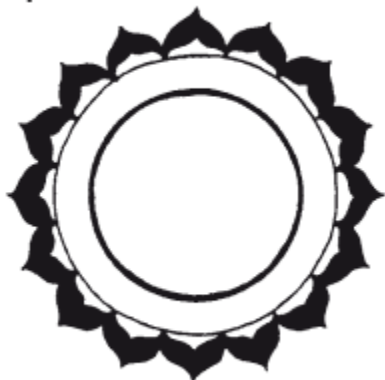
С психологической точки зрения, центр Сердца ассоциируется с чувствами любви, сострадания и радости – будь они персональными или универсальными. Прощение, являясь определенным отношением человека к самым разным существам, и доброжелательность, которая может пробудить эти благородные чувства, также связаны с центром Сердца.

С другой стороны, печаль и утрата любви или ее объекта в чрезвычайной степени ограничивают ток живительной энергии в области этого центра. Именно в результате его деятельности человек может испытывать любовь или желание объединения с другим человеком. Стремление к союзу между двумя людьми сначала проявляется в центре Сердца, хотя это явление часто сочетается с пробуждением ответственных за продолжение рода сил, которыми управляет центр Жизни. Тем не менее, центр Сердца может трансформировать первичные желания центра Жизни в более сложные ощущения и переживания.

На всем протяжении жизни центр Сердца остается местом, где низкие желания и первобытные тенденции превращаются в любовь и сострадание, необходимые для достижения высших духовных целей. Пробуждение центра Сердца происходит в тот момент, когда зацикленный на самом себе разум уступает чувству безусловной любви, не

зависящей ни от каких факторов. Испытания и невзгоды брака и семейной жизни являются идеальными условиями для пестования любви, всепрощения и сострадания. Этот период жизни как ни один другой подходит для пробуждения центра Сердца и сбора его благословенных плодов.

Центр Горла



Изображение Горла

Центр Горла связан с элементом эфира, который является символом пространства. Именно в этом месте ядра впервые ощущается расширение сознания. В то время как земля изображается в форме квадрата, эфиру соответствует круг. В физиологическом смысле круг является символом целостности и интеграции в психике. В китайском символизме эфир рассматривают как некий проход, ведущий в райские кущи.

Центр Горла изображается с помощью шестнадцати лепестков. Число 16, будучи неотъемлемым признаком центра Горла и эфира, можно представить в виде квадрата числа 4, которое является признаком центра Основания и элемента земли. Таким образом, мы видим очевидную количественную связь между самым нижним и самым верхним центрами, связанными с пятью элементами.

Следует также отметить, что эта четкая последовательность чисел, определяющих количество лепестков в соответствующих символах (4, 6, 10, 12, 16), отражает двухполюсную природу нашей реальности.

Этот центр располагается в задней части шеи над уровнем кадыка. Санскритское название центра вишудха означает «очищение» и свидетельствует о том, что именно здесь можно получить доступ к очищенному знанию.

В функциональном плане центр Горла отвечает за процесс коммуникации. Посредством освобождения психической энергии, сокрытой внутри этого центра, сознание начинает постигать новые массивы знания. Трансличностное инфрасознание становится доступным. Некоторые мистики приписывают центру Горла способность взаимодействовать с так называемыми архивами акаши – всеобщим хранилищем всех мыслей из прошлого и настоящего (традиционно связанным с центром Вселенной), которое каким-то образом сродни трансличностному инфрасознанию. Однако чтобы узнать свое прошлое, человек должен открыть скрытые воспоминания, хранящиеся в центре Основания.

Музыкальное творчество и способности к художественному воплощению умозрительных образов тоже связаны с деятельностью центра Горла. Физическая способность к клероаудии (интуитивное умение слышать внутренние сообщения и голоса) может проявляться именно через этот центр. Интересно, что физическое

ухудшение слуха не влияет на способность развивать эту психическое умение: на самом деле, глухие люди часто приобретают навыки клероаудиции.

В философии аюрведы слух ассоциируется с эфиром. На самом деле слух является более пассивной сенсорной функцией, чем зрение, в то время как в комплексе они образуют взаимодополняющую пару. Ученые утверждают, что у плода/новорожденного в первую очередь развивается именно слух, – он же покидает умирающего последним.

В психологическом плане центр Горла управляет способностью разума к осуществлению артикуляции, а также к выражению эмоций и чувств. Хроническая неспособность выражать себя часто проявляется в виде энергетических ограничений в области шеи, которая является сферой влияния этого центра.

В китайской медицине горло рассматривается как главная переходная зона между туловищем и головой. Согласно классической акупунктуре, в области шеи находятся так называемые «Окна в небо» – точки, способные освободить ци, заблокированную внутри энергетической области сферы влияния этого центра. Получив свободу, разум может испытать расширение знания: многие люди рассказывают о переходе на новые уровни восприятия и коммуникации после лечебного воздействия на этих точки.

Как отмечалось ранее, пытаясь проникнуть в царство снов, желательно фокусироваться именно на центре Горла. Это поможет вам успокоить мысли, в результате чего глубинные пласты разума смогут выйти на поверхность. Этот центр также является воплощением «Открытого сезама», который открывает скрытое внутреннее измерение ядра. Обычно развитие центра Горла происходит естественным образом по мере возмужания личности – при условии предварительного постижения сути вещей и приобретения способности к состраданию.

Центр Бровей



Изображение Бровей

Центр Бровей на санскрите называется аджной, что буквально означает «владение» – термин, который подчеркивает главную роль этого центра в процессе направления сознания. Центр Бровей формирует активный ян-полюс психоэнергетического ядра. В философии даосизма он определяется как Верхнее Поле Влияния, которое имеет непосредственную связь с небом. В индийской традиции центр Бровей является верхним Узлом. На рисунках его изображают в центральной точке черепа – за глазами, внутри головного мозга.

Наиболее тесно центр Бровей взаимодействует с рассудком – точнее, с ментальной сферой. Благодаря действию этого центра рассудок получает возможность идентифицировать свое прошлое, настоящее и будущее в соответствии со своими кармическими и биологическими предпосылками. Таким образом, рассудок приобретает

знание о времени, которое необходимо для его самоорганизации. Говоря о «космической» природе этого процесса, отметим, что время и пространство изначально состоят в отношении двойственности, которая формирует основу для возникновения всех явлений. Время можно рассматривать как созидательный потенциал, в то время как пространство – его принимающий эквивалент. Более того, время и пространство проникают друг в друга и не могут существовать одно без другого – в точности как инь и ян. Китайские изображения неба и земли отражают взаимоотношения людей со временем и пространством соответственно.

И все же время тоже двойственно. Оно иллюзорно, так как ограничено мимолетностью человеческого восприятия, и одновременно реально, так как мы не можем избежать работы физических законов. В этом разделе я бы хотел обсудить проблему времени: сложный вопрос, требующий не одного подхода.

Человеческому существу свойственны три основные модели восприятия времени: биологическая, субъективная и врожденная. Биологическое (или инстинктивное) время играет роль физиологического организма, необходимого для регуляции, балансирования и защиты тела, – особенно применительно к различным органам, гормонам и температуре, а также к различным частям нервной системы, отвечающим за сенсорные и кинестетические функции. Кинетическое время физически может проявляться в шишковидной железе, которая находится в центре головного мозга. Эта железа обладает чрезвычайной чувствительностью и производит мелатонин – гормон, жизненно важный для регуляции естественных ритмов организма. Эти ритмы (которые, если быть точными, называются циркадными, или циркодианными, ритмами) очень легко нарушить посредством лишения человека естественного солнечного света или, скажем, быстрого путешествия на далекое расстояние. Эти ритмы порой сбиваются в результате влияния небесных тел – таких, как звезды, Луна, планеты,

Солнце и прочие. И если организм не может адаптироваться к этим едва уловимым влияниям, здоровье дает сбой.

В отношении субъективного времени отметим, что, если верить историкам, люди впервые начали измерять время осознанно в эпоху палеолита. Этот процесс измерения времени положил начало формированию чувства порядка в сознании, что в итоге привело к образованию цивилизации, которая окончательно выделила человека из царства зверей. В отличие от биологического времени, ощущение субъективного времени не претерпевает изменений в течение длительного путешествия, по той лишь причине, что нам с легкостью удастся удерживать в памяти цепочку событий в надлежащем порядке. Память является существенно важным компонентом того, что принято называть сознанием.

Занятно, что современные люди в своем большинстве не очень тонко чувствуют свою внутреннюю физиологию и присущие ей биологические ритмы. Видимо, мы утратили способность воспринимать биологическое время – как, следовательно, и самих себя. Аристотель (384–322 до н. э.) как-то сказал, что чем больше человек рассуждает, тем меньше инстинктов у него остается.

Мне кажется, что чем дальше мы отдаляемся от природы и своих инстинктов, тем больше зависим от систем лечения, основанных на логике. В давние времена, когда люди были ближе к земле, целители и шаманы успешно возвращали больных в состояние согласия с природой – с помощью методов, основанных на инстинктивном знании. В тех древних обществах инстинктивное «Я» почиталось и культивировалось как важнейшее средство для поддержания человека в соответствии с ритмами жизни и внутренним

благополучием. В наши дни многие психические и физические проблемы, прогрессирующие в человеческом обществе, являются результатом утраты этой связи с ритмами природы.

В нашей жизни субъективное время направляет сознание в сторону последовательного движения событий, воспринимаемых как прошедшее, настоящее и будущее. Рациональная способность человечества в результате эволюции сильно зависит от системы времени, основанной на воображаемых часах. Время всегда измерялось людьми в виде некоего ритма: от старых часов с маятником до современных кварцевых механизмов, хотя не стоит забывать и о регулярных периодах нарастания и убывания Луны, которые также можно использовать для времяисчисления. Уже в древности люди определили круговую природу времени, которая дает о себе знать, например, в лунном календаре или смене времен года, которую легко наблюдать и невооруженным глазом. Позже – с изобретением чисел и математики – появилась более линейная модель. Юнг называл числа архетипами порядка, который прошел через сознание: таким образом, через познание времени мы обретаем связь с реальностью, которая определяется порядком и причиной. Числа становятся основным элементом этого познания внешнего порядка рациональным аспектом разума «самого в себе», что также помогает нам субъективно воспринимать время. И все же субъективное время по-разному воспринимается разными людьми, обществами и этическими группами. Например, два человека могут по-разному воспринимать один и тот же отрезок времени длиной в неделю: для одного это время пройдет очень быстро, для другого – удручающе долго. Можно предполагать, что сбои в нашем биологическом времени приводят к нарушениям соматической системы, в то время как изменения в нашем восприятии субъективного времени заканчиваются ментальными расстройствами.

Чем глубже находится интересующий нас уровень инфрасознательного, тем меньше субъективного и биологического времени в нем существует. Режим времени, действующий в наиболее глубоких слоях инфрасознания (особенно трансличного), называется врожденным временем, которое является более рассеянным по своей природе. Врожденное время включает понятие синхроничности и взаимопроникающей связи времени с пространством, начинающейся на трансличном уровне истины. Эта форма познания времени не ограничена нашим знанием о биологическом и субъективном времени. В процессе познания врожденного времени работает чувство «ежеминутности» – восприятие настоящего во всей его полноте, которое имеет огромное значение в силу его «безвременного» качества.

Эти три модели времени порой непросто отличить друг от друга, так как они частично совпадают – подобно тому, как разум неотделим от тела в человеческой жизни. За этим уровнем познания времени находится мистическое состояние безвременья – место, где двойственность пространства и времени не имеет никаких очертаний и не доступна пониманию.

Познание времени помогает формировать и организовывать разум, хотя и время, и разум по большому счету являются «иллюзорными» конструкциями. Действительно, разум не может существовать сам по себе, так как разум – это тоже некое явление, воспринимаемое другими людьми. Как же назвать то нечто внутри нас, которое следит за нашими мыслями и реагирует на них? Наблюдает душа – а разум принадлежит тому, что было ею увидено. В центре Бровей двойственность по-прежнему существует до тех пор, пока

ориентированный сам на себя разум полагает себя источником сознания и в силу этого действует в рамках познания субъективного времени. Но именно через центр Бровей познание времени может перейти на уровень врожденного времени, который граничит с осознанием полного безвременья.

Вибрационная частота этого центра определяется числом его «лепестков». Тем не менее, центр Бровей обладает лишь двумя лепестками, которые отражают первичную двойственность сознания. В психике поляризация проявляется в разных формах. Например, каждому человеку, если рассматривать проблему с психологической точки зрения, свойственна тенденция к экстраверсии или интроверсии, стремление к здравомыслию или безумию, что в психологическом плане выражается разделением мозга на правое и левое полушария.

В функциональном плане разум включает в себя такие функции, как познание, рассуждение, рационализация, восприятие, различение, интуиция и способность к эйдетическому воображению. Помимо этих доступных функций сознания существуют царства инфрасознания. Ментальная сфера (разум) колеблется внутри поляризованного поля, которое находится между сознанием и инфрасознанием в соответствии с текущим кармическим рисунком, находясь в неустанном поиске стабильности и достижения состояния эффективного порядка. Правильное функционирование в соответствии с порядком является основным предназначением работы «рассудка».

В Тантре эта первичная поляризация внутри рассудка представляется в виде каналов женщины-луны (ида) и мужчины-солнца (пингала). Считается, что эти тонкие каналы берут начало в центре Бровей, распространяясь далее в стороны и вниз вдоль психоэнергетического ядра. Суть в том, что пять центров под Бровями наделяются качествами энергетических воронок (мандал), которые рождаются в результате сближения каналов солнца и луны внутри ядра, то есть являются динамическими точками пересечения двух каналов энергии: восхитительный образ первичной двойственности, начинающей себя проявлять.

Этот образ имеет поразительное сходство с кадуцеем в древнегреческой мифологии – посохом Гермеса (Меркурия), посланника богов. Кадуцей состоит из центрального стержня, вверх по которому поднимаются две змеи, обвивая жезл пять раз до тех пор, пока их головы не коснутся крыльев высшей энергии (то есть, центра Бровей).

Взаимодействие центра Бровей с ментальной сферой аналогично тесной связи центра Жизни с физическим телом. На каждом уровне двойственность выражается в определенной форме. Естественным местом примирения двойственности во всех ее проявлениях является центр Сердца.



Кадуцей.

В своей греко-латинской форме принадлежащий Гермесу жезл является воплощением оси мунди, вверх и вниз вдоль которой происходит движение между землей и небом, а также преодолевается первичная двойственность. Боги-посланники египетской и финикийской мифологий (а именно, Анубис и Ваал) также обладали подобными жезлами. Средневековые алхимики и целители рассматривали кадуцей как символ трансформации и лечения

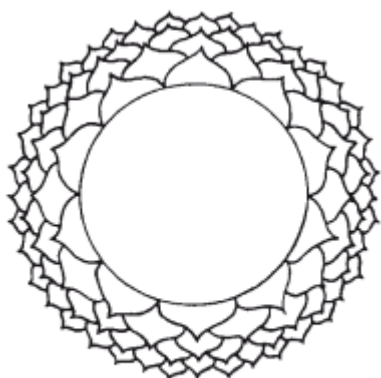
Через центр Бровей естественным образом может формироваться функция ясновидения – способность видеть тонкие энергии и сущности, прошлые жизни и даже будущие события. Ясновидение является характерной чертой, напрямую связанной с состоянием осознания врожденного времени. Этим умением издавна обладают мистики, шаманы и мудрецы.

Духовное пробуждение центра Бровей открывает так называемый третий глаз, который позволяет видеть божественный свет. В евангелии от Матфея Христос сказал: «Если б у тебя был всего один глаз, тело твое наполнилось бы светом». Этот божественный свет является чистой эссенцией первичной энергии – источника всего сущего, в котором двойственность не существует. Мудрец Чжуан-цзы сказал: «Сколько в него ни лей, он никогда не наполнится, сколько его ни копай, он никогда не иссякнет: но нет у него истока, так как имя ему – бесценный Свет».

С психологической точки зрения, освобождение содержимого этого центра ведет к признанию самого себя, прочих людей и всей жизни. На этой стадии происходит постепенное освещение и интеграция соответствующих аспектов трансличного инфрасознания. В центре Бровей мы находим зерна, из которых произрастает истинная мудрость. Блокирование центра Бровей приводит к неспособности примирения двойственных моделей мышления, к негативным эмоциям и вере в невозможность испытывать радость, любовь и сострадание.

Центр Короны

Центр Короны на санскрите называется сахасрарой – «тысячей лепестков», которые являются символом вечной вибрации космического сознания. Центр Короны представляет



Изображение Короны

собой пассивный ян-полюс психоэнергетического ядра. Этот центр тесно связан с трансцендентально-причинной сферой, которая вмещает в себя трансличностное инфрасознание. Она отвечает за созидательный и творческий потенциал, который последователи даосизма называют Пустотой. Можно предполагать, что это определение означает состояние недифференцированного сознания – состояние, которое мы, как правило, не можем понять. Но я также верю, что этот центр играет роль некоего моста, ведущего к этому сверхсознательному состоянию. Центр Короны располагается в области макушки головы.

В Индии центр Короны называют Воротами Брахмы – Создателя. В классических текстах центр Короны изображают в форме чистого нематериального лотоса, растущего из замутненных вод, – это означает, что центр Короны не подвластен влиянию остальных центров, располагающихся под ним. Согласно китайской теории, макушка головы считается местом проявления бесчисленного количества энергетических путей, подтверждением чему служит образ могущественной центральной точки и очевидная связь с теорией последователей индуизма. Этот образ также выражает состояние абсолютной цельности: все «пути» начинаются в Дао и возвращаются в Дао, так как Дао – единственный источник.

Можно сказать, что центр Короны помогает удерживать душу в ее физической форме, таким образом поддерживая центр Основания. Этот центр также обладает скрытым потенциалом, который проявляется только тогда, когда душа попадает в физическое тело или покидает его во время состояний рождения и смерти, а также когда человек входит в состояние самадхи – божественного союза. Пробудившийся потенциал центра Короны часто можно почувствовать на физическом уровне, когда отчетливая (хоть и тонкая) вибрация пронизывает энергетический родник новорожденного или умирающего человека, продолжая действовать и после остановки дыхания, когда душа начнет покидать физическое тело. Душа предпочитает выходить из тела через райские врата центра Короны, хотя возможны и другие пути для ее отделения. И все же не имеет значения, какой выход изберет душа, так как центр Короны в любом случае начнет работать на тонком уровне в тот момент, когда его потенциал проснется.

Центры Бровей и Короны отражают взаимодополняющие стадии мистической реализации. Центр Бровей, вместилище мистического глаза, является «органом», который первым видит божественный свет. В этом свете может проявиться объект поклонения человека или некий божественный образ. Но в любом случае эти образы возникают в сознании человека, пробуждаясь из глубоких верований и религиозных откровений. Скажем, как правило, христианин вряд ли увидит образ Будды.

Мистики утверждают, что эти мистические образы по своей сути парадоксальны: сначала они играют роль таких транспортных средств, а потом обращаются препятствиями на пути достижения заключительного союза. Они говорят, что на трансцендентальной стадии познание и его связь с пространством-временем растворяется в космическом сознании. И тогда вся двойственность отступает перед наступлением благодного единства.

Семь центров и их атрибуты

Основа

- элемент земли
- квадрат
- четыре лепестка
- пассивный инь-полюс
- содержит кундалини и воспоминания из прошлой жизни
- подкрепляет душу
- порождает инстинкт самосохранения
- является вместилищем первобытных инстинктов и знаний

Солнце

- элемент огня
- треугольник
- восемь лепестков
- поглощает и ассимилирует тонкие энергии
- открывается в личностное инфрасознание
- управляет эмоциями
- порождает способность к преобразованию
- является вместилищем самоопределения и познания мира

Жизнь

- элемент воды • полумесяц
- шесть лепестков
- активный инь-полюс
- оперативный центр физической сферы
- способствует идентификации с телом
- примиряет двойственность мужского и женского
- является вместилищем сексуальной ориентации

Сердце

- элемент воды
- шестиконечная звезда
- двенадцать лепестков
- нейтральный центр ядра
- порождает силы гармонии
- управляет интеграцией инфрасознания
- оперативный центр энергетической сферы
- соединяется с миром снов серебряным шнуром
- является вместилищем любви и сострадания

Брови

- два лепестка
- активный ян-полюс
- оперативный центр ментальной сферы
- порождает познание времени
- генерирует принцип двойственности в сознании
- управляет трансличным инфрасознанием
- управляет способностью к ясновидению
- является вместилищем мудрости и радушия

Горло

- элемент эфира
- круг шестнадцать лепестков
- управляет коммуникацией и клероаудицией
- предоставляет доступ к внутреннему царству
- порождает способность к выражению чувств
- является вместилищем творчества и самовыражения

Корона

- сто лепестков
- пассивный ян-полюс
- предоставляет доступ к трансцендентным царствам
- хранит скрытый потенциал
- активизируется в моменты рождения и смерти
- соединяется с космическим сознанием
- является вместилищем божественной сущности

Упражнение для визуализации образов семи центров

В индийской философии семь центров психоэнергетического ядра заключают в себе идею первичных элементов. Подобные метафоры помогают нам представить роль и природу каждого центра – как в частном, так и в обобщенном виде. Некоторые советы, данные ниже помогут вам направить ваши мысли в нужное русло. Вам же придется сделать так, чтобы образы и впечатления проявили себя в вашем сознании. Таким образом вы сможете расширить свое знание о центрах и объединить их скрытые аспекты в единое целое.

Найдите тихое и спокойное место, в котором можно сесть или лечь. На выполнение упражнения понадобится около 20 минут. Не скрещивайте руки и ноги. Закройте глаза. Обратите внимание на любые навязчивые мысли, эмоции, чувства и физические ощущения, которые дают о себе знать в вашем теперешнем состоянии. Сделайте несколько глубоких вдохов и с каждым выдохом представляйте, что вы выдыхаете эти навязчивые ощущения. С каждым вдохом представляйте, что мир и удовлетворенность наполняют все ваше естество.

Следующие инструкции помогут вам создать образ каждого из семи центров. Медленно прочтите описание каждого центра. В то же время удерживайте свое сознание внутри соответствующей области тела, связанной с этим центром. Подсказки укажут вам, на

какой области следует сфокусироваться в тот или иной момент. Несколько минут размышляйте о центре, описание которого вы только что прочли, прежде чем переходить к следующему. Итак, начнем.

Центр Основания находится в промежности и связан с элементом земли. Представьте образ земли. Представьте почву и камни. Природа земли – в твердости, в ней воплощается жизнь. Воспоминания улечиваются, и постепенно появляется форма.

Центр Жизни находится в области таза и ассоциируется с элементом воды. Представьте океаны и реки. Природа воды – в текучести, вода способствует процветанию жизни. Вода является генеративной силой, в ней зарождается жизнь. Неуловимые внутренние приливы и отливы на своих волнах беззвучно несут наши жизни.

Центр Солнца находится в верхней части брюшной полости, он проявляется в элементе огня. Представьте огонь и вулканы. Природа огня – в изменчивости, огонь способствует изменению жизни. Огонь обладает свойством трансформации. Мысли, энергия и материя постоянно преобразуются и перестраивают себя.

Центр Сердца находится в груди и соединяется с элементом воздуха. Представьте ветры и дыхание. Природа воздуха – в подвижности, он сообщает жизни движение. Днем и ночью жизненно важные энергии циркулируют внутри нас.

Центр Горла находится в шее и проявляется в элементе эфира. Представьте чистое голубое дневное небо. Природа эфира – в реальности, в эфире воплощается сознание. Наша безграничная природа простирается вовне и взаимодействует со всем сущим.

Центр Бровей находится в голове и ассоциируется со временем. Представьте потемневшее ночное небо, украшенное рисунком звезд, планет и Луны. Время порождает двойственность, время порождает индивидуальность. С течением времени человек приобретает понимание сути вещей.

Центр Короны находится в макушке головы. На секунду представьте, что вы получили возможность выйти за пределы времени, пространства и всех элементов. Позвольте блаженной гармонии и совершенной удовлетворенности проявить себя.

Теперь медленно позвольте разуму вновь объединиться с дыханием. Откройте глаза. На некоторое время задумайтесь обо всех образах, мыслях и чувствах, которые появились у вас в течение всего этого времени. Данное упражнение можно выполнять как в предложенном порядке, так и в том, который более соответствует вашим интересам и потребностям.

Аура

Жизненно важные энергии (поперечные потоки), циркулирующие внутри нас, также выполняют важную функцию генерации энергетического защитного барьера организма и психики человека. Этот барьер функционирует за пределами поверхности тела в форме похожего на ракушку электрического поля, которое называется аурой. Внутри ауры происходит не только эманация поперечных потоков, но и фильтрация других энергетических излучений (влияний), идущих из меридианов, органов, крови, нервов и прочих тканей, а также из рассудка.

Вообще, объем и чистота ауры зависят в первую очередь от качества поперечных потоков, а уж потом – от качества различных излучений, проникающих в ауру. Тем не менее, в результате этих вторичных излучений внутри ауры могут происходить быстрые изменения: например, эмоциональное расстройство немедленно отложит негативный отпечаток на ауру. Обычно вторичные излучения, влияющие на состояние ауры, весьма мимолетны, если только они не перешли в категорию хронических (имеется в виду

степень «фиксации» или «застарелости» этих излучений).

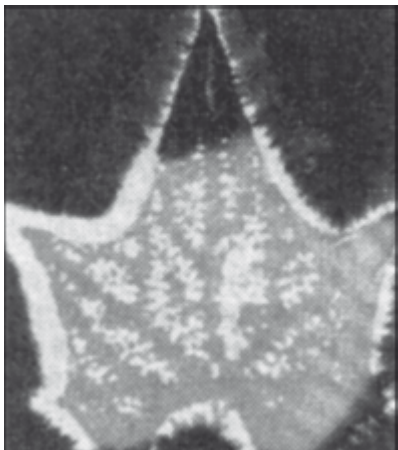
За пределами ауры, которая прежде всего отражает качество вибрационных частот физической и энергетической сфер, могут существовать прочие тонкие слои ауры, отражающие очищенные аспекты разума и души. Исследователи этого явления по-разному отвечают на вопрос, из скольких слоев состоит аура человека. К примеру, Б. Бреннан, автор книги «Руки света», приписывает ауре семь слоев, а известный ученый С. В. Лидбитер в своей работе «Человек видимый и невидимый» говорит лишь о четырех слоях. Как бы там ни было, все мы по-разному воспринимаем состояние нашей ауры, что зависит от наших взглядов, убеждений, умственных способностей и предрасположенностей. Нет двух таких людей, которые воспринимали бы реальность одинаково – достаточно послушать споры о произведениях искусства, которые на душу каждого человека откладывают свой отпечаток. Наше восприятие также во многом зависит от приобретенных вкусов, как свойственных нам изначально, так и оформленных в процессе обучения и других влияющих на становление личности факторов.

В самом деле, удивительно, как человеческие существа воспринимают окружающий нас мир. Возьмем, к примеру, зрение. Человеческий глаз способен различать до миллиона цветов и реагировать на крошечный квант света – то есть, на наименьшее его количество. Кто-то из нас обладает замечательным зрением, кому-то приходится носить очки. А есть и такие, кто родился слепым, но в качестве компенсации отсутствия зрения выработал способности к исключительно тонкому слуху. Все мы воспринимаем окружающую среду по-разному: с помощью зрения, слуха, кинестетически или посредством прочих способностей. И подобно тому, как одни способны реагировать на более широкий диапазон звуков, другие умеют визуально воспринимать тонкое измерение, которое восприятию большинства людей недоступно. Это умение можно приобрести со временем, а можно получить как подарок в момент рождения. Тонкое измерение, о котором мы говорим, обладает широким набором практически незаметных энергетических характеристик, но для людей с чувствительным зрением этерическая аура является вполне осязаемой оболочкой вокруг тела всех живых организмов.

Чтобы увидеть ауру, следует открыть свой разум, прояснить рассудок и расслабиться должным образом. Дети и наивные, простодушные люди обычно с легкостью видят ауры. Аура здорового человека обладает компактной структурой, проступает над поверхностью кожи примерно на 2-10 сантиметров и обладает серебристо-белым оттенком. Изменения в компактности и оттенке ауры свидетельствуют о нарушении баланса в организме. Представителю современной науки Кирлиану (работал в России в 1950-х годах) удалось запечатлеть ауру на фотопленке. Метод Кирлиана используется сегодня в некоторых восточноевропейских лечебных центрах для оценки текущего состояния болезни и предотвращения ее дальнейшего развития (см. фото).

Более того, помимо тонких оттенков ауры, человеческое тело также выделяет электромагнитную радиацию в форме инфракрасного излучения, которое попадает в ту же самую область. Это инфракрасное излучение не однородно: различается его температура, что зависит от таких факторов, как показатели обмена веществ, менструальные циклы, пищеварительная активность, развитие болезни и так далее. Таким образом, в практических целях аура определяется как важная энергетическая структура, которая соединяется с иммунной системой человека и зависит от температуры его тела. Помимо этого, ауру и инфракрасное излучение можно использовать при диагностике развивающейся болезни. К сожалению, тематика данной книги не позволяет нам

остановиться на изучении ауры более подробно.



Фотография Кирлиана.

Все живые формы на Земле, включая растения, животных и людей, обладают своими аурами. На фотографии Кирлиана изображен лист и его энергетическое поле. Заметьте, что верхняя часть листа была обрезана, хотя его аура осталась цельной и однородной. Этот феномен «листа-фантома» проявляется только у больших, достаточно здоровых растений, способных компенсировать недостаток физической цельности. Возможно, этот энергетический феномен проливает свет на вопрос, почему многие люди с ампутированными руками и ногами продолжают чувствовать недостающие конечности

Определенные природные наркотики, расширяющие сознание (например, пейотль и айяхуаса), также могут способствовать визуальному ощущению ауры. Вот уже много веков коренные жители Америки используют эти препараты для совершения путешествий во внутренний мир и совершения целительных шаманских обрядов. Были даже проведены исследования традиций потребления айя-хуасы – напитка, который готовят из коры джунглевой лозы (*banisteriopsis caapi*) и листьев различных растений (*psychotria viridis*). Айяхуаса является священным словом на языке кечуа и означает «лозу души», которая обычно обозначается словом «йяге».

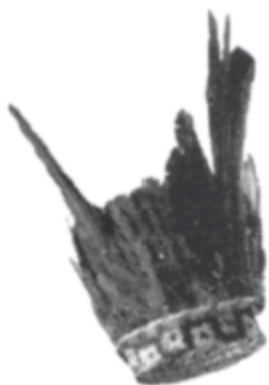
Человек, выпивший айяхуасу, обретает особое зрение, благодаря которому может перейти к самым глубоким пластам психики – к личностному и трансличностному инфрасознанию. Некоторые называют их кристальной сферой, так как внутреннему взору человека открываются яркие искрящиеся видения, сопровождающиеся искривлениями пространства и времени. Индийские мудрецы справедливо утверждают, что все эти видения, постигаемые в результате потребления галлюциногенных наркотиков, являются очевидными и непосредственными проявлениями сознания человека. Но самое интересное то, что ритуалы, молитвы и прочие подобные практики, связанные с потреблением волшебного напитка айяхуасы, чрезвычайно напоминают традиционные обряды последователей культа сомы – психотропного напитка древней ведической культуры Индии.

Коренным жителям Южной Америки также свойственно ритуальное использование головных оперений, которые, как говорят индейцы, отражают сознание и таким образом воздают хвалу ауре. На самом деле, как утверждают ученые, подобные традиции являются прямым результатом потребления айяхуасы и прочих подобных галлюциногенных субстанций. Действительно, представители большинства традиционных культур обеих Америк исполняют ритуалы окуривания перьев для очищения ауры их хозяина.

Исследователями были обнаружены практики использования поперечных энергетических потоков в перуанском ритуале «карпай» – целительной церемонии,

которая своими корнями уходит в глубь веков до появления культуры инков. По утверждению доктора Хосе Кабанилласа, эксперта в области медицины Перу, исполняя капрай, знахари смиренно просят Апуса (духа гор) ниспослать вниз благостный ветер (то есть, энергию), который объединится с Пахама-мой (матерью-землей) и исцелит пациента. Во время этой церемонии знахари используют листья коки, воду, огонь и прочие природные элементы. Знахари также передвигают камни по кругу вокруг пациента, следя при этом, чтобы камни не касались его тела. Местоположение этих кругов определялось примерным средоточием поперечных потоков. Утверждается, что использование камней помогает очищать и балансировать человеческую энергию.

Несомненно то, что большинство коренных культур совершали заклинания богов и священных учителей для усиления спиритических и целительных энергий одного страждущего или целой группы пациентов. Эти энергии проникали в тело человека и исцеляли его, повинуваясь пасам знахарей, которые умели направлять их в виде особых энергетических потоков. К примеру, до выполнения целительной процедуры тибетцы призывали покровителя медицины Будду Вайдурью. В Южной Америке некоторые обитающие в джунглях племена обращались к богу Икаросу (священное слово, означающее «растение»), который подсказывал, какое растение нужно использовать для лечения той или иной болезни. А христиане читают молитвы, которые способствуют снисхождению божественной силы.



Индийское оперение.

Подобные головные уборы носят бразильские индейцы, живущие в бассейне Амазонки – в месте, богатом традициями ритуального потребления священных растений для наиболее глубокого проникновения в таинства жизни. Головные оперения отражают красоту и силу, которые существуют внутри тонкого тела и его ауры



Священные каменные артефакты инков.

Эти священные объекты, называемые «куйя», использовались в лечебных и спиритических целях. Исполняя ритуал, знахарь держал их в руке и с их помощью воздействовал на тело пациента, надавливая на определенные точки и балансируя тонкие силы его организма

Упражнение, способствующее развитию ощущения ауры

У всех живых существ есть энергетическое поле, которое окружает поверхность физической формы. Этерическая аура является значительной частью этого энергетического поля. В процессе выполнения данного упражнения вы попробуете научиться ощущать ауру и влиять на нее с помощью рук.

Выполнять упражнение можно как стоя, так и сидя. Какое бы положение вы ни выбрали, для начала расслабьтесь, стараясь при этом следить за тем, чтобы позвоночник оставался прямым. Выполнение упражнения займет от 10 до 20 минут.

Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. С каждым выдохом представляйте, что выдыхаете из своего тела накопившийся стресс и напряжение. Затем сложите ладони и начните потирать кисти рук. Сконцентрируйтесь на кистях и сопутствующих ощущениях. Потирайте их около минуты.

Разъедините кисти и вытяните руки вперед так, чтобы внутренние части ладоней были направлены друг к другу. Между ними должно быть порядка шестидесяти сантиметров.

Теперь начните медленно сближать ладони, не переставая прислушиваться к возникающим ощущениям. По мере сближения ладоней постарайтесь уловить ощущение некоего поля или барьера между ними. Вы почувствуете, когда ауры левой и правой руки соприкоснутся. Это ощущение напоминает упругое прикосновение к воде – как будто вы кладете ладони на поверхность прохладного водоема. Обнаружив эту поверхность, поиграйте с ней некоторое время. Затем начинайте медленно сближать ладони еще больше и снова разводите их. Повторите это движение несколько раз. Вы чувствуете напряжение, которое мешает вам преодолеть этот барьер и полностью сблизить ладони? Вы чувствуете, что после преодоления барьера ладони притягиваются друг к другу?

Преодолев первый этап, вы можете исследовать другие части своей ауры, или, может быть,



Ощущение ауры

ауры другого человека. Вначале, возможно, вам будет удобнее выполнять упражнение с закрытыми глазами – это поможет вам лучше сосредоточиться и сконцентрироваться на своих ощущениях. Но с практикой вы научитесь ощущать свою ауру и с открытыми глазами. При этом многослойная или синтетическая одежда может повлиять на проявление ауры. Снова вытяните руки, слегка согнув их в локтях, и расположите ладони напротив друг друга. При работе также можно использовать обе руки. Исследуя ауру, лучше не соединять ладони.

Работая с партнером, постарайтесь полностью исследовать его ауру. Начните с головы и медленно опускайтесь вниз. Отмечайте участки, где барьер находится на разном расстоянии от поверхности тела. Вы почувствуете изменение этого расстояния. Если аура сбалансирована, то этот барьер остается относительно ровным на протяжении всего тела. Нарушение баланса ауры может происходить вследствие физических, энергетических или ментальных ограничений, проявляющихся в той или иной части системы. Иногда возможны быстрые колебания в структуре ауры, когда человек испытывает непривычный или неожиданный стресс – ментальный, эмоциональный или физический. Это нормально. Детальный и тщательный анализ причин, отражающихся на состоянии ауры, всегда поможет вам в принятии верного решения – не спешите со скоропалительными заключениями. Однако диагностика не входит в задачи данной книги. Сейчас нас интересует сама аура, а не ее клиническое значение.

Ощувив ауру со всей ясностью, можно продвинуться дальше и попробовать оценить

ладонями температуру разных ее участков. При этом не следует задерживаться слишком долго на том или ином участке – пары секунд вполне достаточно. Это важно, так как ладони быстро меняют температуру кожи изучаемого участка.

Измерять температуру лучше всего в паре с партнером – оценивать перепады тепла на себе довольно сложно. Занятно, но научные исследования показали, что увеличение тепла под ладонями свидетельствует об аномалиях, связанных с соответствующими участками кожи и обоснованных либо недостатком, либо избытком каких-либо элементов. Поэтому запомните, что данный метод не позволит вам сделать заключение о природе аномалии, а лишь о ее месторасположении.

Энергетические воронки

Ранее мы рассмотрели поперечные потоки и их роль в охране соматической системы. Фасцию и мускулатуру мы относим к разряду тканей, в которых хранятся подавленные мысли и чувства. Часто именно в этих местах происходят весьма интересные явления, называемые энергетическими воронками. Давайте разберемся, что они собой представляют.

В современном нам обществе многие фармацевтические компании производят химические препараты – от изменяющих настроение антидепрессантов до чрезвычайно опасных и вызывающих стойкую привычку наркотиков, вроде кокаина, которые полностью меняют сознание нормального человека. В природе существуют растения – от галлюциногенных грибов до марихуаны, которые также способны влиять на сознание и ослаблять связи разума с окружающей действительностью. Человеческий мозг еще не до конца изучен, но уже известно, что он способен производить свои сильнодействующие химические вещества, которые изменяют как восприятие действительности, так и общее состояние человека – в лучшую или худшую сторону. Обычно чувства и мысли, а также в меньшей степени физиологические стрессы и сбои в правильном питании провоцируют эти внутренние химические изменения. Каждый из нас в разные моменты чувствовал некую органическую силу, которую порождают те или иные эмоции. Иногда мощные эмоции выходят из-под контроля, начиная некое подобие цепной реакции в сознании, за которой следует равный по силе физиологический отклик.

Обычно рассудок и организм способны производить эмоции с относительной легкостью. Когда эмоции превращаются в привычки или же становятся подавленными, начинает работать куда более сложный механизм. В центре подавленных или ставших привычными эмоций происходит психический процесс, который воздействует на определенную область организма в виде заряженной энергетической воронки. И когда возникает привычная мысль, чувство или ощущение, которое резонирует с одной из этих подавленных энергетических воронок, начинается физическая или эмоциональная реакция – как правило, эксплозивного или имплозивного характера.

Часто в центре психического комплекса возникает необъяснимое, незнакомое, чужеродное чувство, которое пугает сознательный разум. Это обычно происходит в силу того, что первичное травмирующее событие или эмоция поражают сознание, которое еще не способно распознать и усвоить их (например, в раннем детстве). В более зрелые годы, когда человек контактирует с центром психического комплекса, этот опыт как бы возвращается к жизни и снова дает о себе знать. В результате этого кризиса некогда пережитый опыт проходит через участки сознания, ответственные за распознавание и усвоение поступающей информации. Однако чтобы добраться до центра психического комплекса, обычно приходится испытать многие сопутствующие чувства и пережить

соответствующие воспоминания, которые тоже нужно как-то усвоить для погашения их энергетического потенциала. Разумеется, приобретенные и в более взрослые годы травмы и стрессы могут генерировать подобные комплексы.

Энергетические воронки, в зависимости от силы их воздействия, проявляются в определенных участках физического тела. Обычно эти места напрямую взаимодействуют с поперечными потоками, которые в свою очередь организуют разум и эмоции. К примеру, чрезмерные волнения обычно отражаются на состоянии потока брюшной полости (особенно тканей желудка и двенадцатиперстной кишки), что вполне может привести к возникновению язвы. Энергетические воронки блокируют и ограничивают энергию ци, что в итоге изменяет ее направленный ток по меридианом и поперечным потокам.

В соответствии с китайской традиционной медициной, энергия ци естественным образом укрепляет разум. И в то же время эмоции и мысли способны негативно влиять на ток этой энергии. Например, злость направляет ци вверх, печаль и грусть ослабляют ее, страх направляет ци вниз, волнение приводят к ее застою, чрезмерное торжество рассеивает и замедляет ци, а сильный внезапный испуг полностью нарушает ее направленный ход.

Подобные изменения движения энергии ци происходят в случае всех остальных эмоций. Скажем, умеренное раздражение, фрустрация, злость и ярость образуют последовательную прогрессию эмоциональной интенсивности, причем все эти эмоции возбуждают ци схожим образом. В физическом плане, когда ци поднимается в состоянии злости, лицо заливадается краской, глаза начинают сиять, голос становится выше, учащается пульс, челюсти сжимаются, а мышцы напрягаются. На самом деле, даже самые неявные мысли влияют на ток энергии ци, хоть и не в такой значительной степени.

Контактируя с энергетической воронкой (ментально – посредством выражения противоположного чувства или мысли, или физически – путем направления сознания в область воронки), энергия освобождается. Освобождение энергии от влияния воронки производит множество ментальных импрессий, эмоциональных образов и физических ощущений, что на какое-то время ослабляет ее общий заряд. Такие образом, за подобным освобождением часто следует рассеивание энергии и внутреннее ослабление. Со временем, однако, воронка снова начинает аккумулировать энергию, так как она впитывает ци, которая ее блокирует. Только с помощью лечения основного центра этой воронки ее можно лишить накопленного энергетического заряда и перенаправить его в сознание, в результате чего энергия ци снова сможет свободно течь по всему организму.

На физическом уровне эти энергетические воронки проявляются главным образом в фасциальных тканях. Со временем, однако, они распространяются на соседние ткани (мышцы, органы, кости, кровяные сосуды, нервы и пр.) – когда фасция уже не может выносить ограничения накопившейся энергии. В итоге эти ткани могут претерпевать физические изменения, в результате чего энергия ци снова пойдет на убыль, а человек окажется на пороге более серьезного заболевания.

Глава 5

Соматическая организация и ритмы

Есть первичная сила, но доказательства ее существования нам пока не доступны. Я верю, что она действует, но не могу видеть ее. Я могу ее чувствовать, но у нее нет формы.
Чжуан-цзы

Современная наука проникла глубоко в суть вещей. Сегодня мы умеем изолировать, изучать и изменять материю, как никогда раньше. Наш мир изменился благодаря огромному массиву новых знаний и технологий, рожденных в результате научных открытий. Хорошо это или плохо, но электричество, автомобили, космические корабли, вакцины, телевидение, атомные бомбы, компьютеры и прочие изобретения навсегда вошли в мир людей.

Сегодня рациональный и эмпирический подход, основанный на редуктивном мышлении, интенсивно практикуется практически в каждом учреждении – не только в научных, но и в медицинских, психологических, философских, экономических и политических. Действительно, слепая вера в этот метод сделала его истиной в последней инстанции. По моему мнению, рациональный научный подход заменил религию, которая всегда была утешением и надеждой для человека, в конце двадцатого века: сейчас многие люди верят в то, что только наука способна сделать жизнь на Земле счастливой, спокойной и справедливой.

И все-таки наука не может предложить человечеству ничего нового в ответах на такие серьезные вопросы, которые касаются предназначения человека на Земле, смысла его существования, источника всего сущего и жизни на нашей планете. Также нельзя сказать и то, что рациональный и аналитический научный подход помог нам глубже понять особенности человеческого сознания и тонкие измерения человеческой энергии. К примеру, наука точно не может определить связь между мозгом и разумом.

Но если вы попытаетесь понять сущность неосязаемого, то следует отказаться от рациональных подходов: нужно чувствовать, а потом рассуждать. Другими словами, интуиция, ощущения и чувства намного более действенны в вопросах постижения тайн тонкого царства энергии, неограниченных просторов разума и даже благодати и откровений души. К рассуждению лучше приступать после приобретения личных ощущений. Наша способность думать рационально не является нашей самой значительной и важной функцией. И эта идея не нова. Чжуан-цзы, философ и последователь даосизма, тоже думал о постижении неосязаемого – его слова приведены в начале этой главы. Он прочувствовал эти слова о внутренней жизненной силе не умом, но сердцем и произнес их более двадцати пяти веков назад. Сегодня, так же как и в прошлом, это реальное и доступное ощущение внутренней энергии доступно для каждого из нас. Однако для начала мы должны постичь искусство «оптимизации».

И все-таки не стоит, конечно, полностью отвергать рациональный и аналитический подход: мы должны искать, верить и учиться объединять конструктивные, интуитивные, синхронические и холистические способы действия и познания. Только так можно достичь состояния истинного баланса между нашим восприятием и осознанием того, что будет способствовать процветанию наших ощущений и чувств. Понимание и излечение всего человека – это искусство созидания. Мы не можем постичь сущность живых форм, изучая лишь их материальные компоненты. Нам нужно охватить и динамический аспект, который способствует развитию жизни и наполняет ее смыслом.

Сегодня наблюдается возрождение этой тенденции в искусствах исцеления – от акупунктуры до видов терапии с помощью рук, от травяной медицины до психологии.

Границы нашего знания о теле, энергии и рассудке стремительно расширяются. Этот массив знания увеличивается в основном благодаря субъективным опытам и ощущениям практиков, которые пытаются искать за пределами концепций, ограниченных прошлым. Со временем наверняка появятся рациональные объяснения различных явлений, но сегодня для большинства из них нет научных подтверждений и доказательств. Вот почему нельзя останавливаться на пути исследования тонкого царства. Оно таит в себе много сокровищ. Так давайте же наберемся смелости и отправимся в путь.

В этой главе мы рассмотрим особенности трех фундаментальных соматических ритмов. Эти три ритма являются отражением работы энергетических систем. Возможно, они также являются наиболее «плотными» выражениями энергетической территории, так как эти ритмы явно проявляются в физическом теле в виду ощутимых явлений. Они выступают в роли доминантных координирующих сил, которые позволяют физическому телу функционировать правильно и стабильно.

С некоторых пор мы располагаем некоторыми определенными знаниями о существовании этих соматических систем, причем физическое доказательство их существования уже было изложено разными учеными.

В частности, Рудольф Штайнер (1861–1925), уважаемый учитель и, возможно, последний «человек возрождения» Европы, написал немало трудов о значении этого тройного деления человеческого организма.

Доктор Штайнер обладал богатыми знаниями и основал свое движение, которое называл спиритической наукой – или антропологией. Его научная деятельность привела к возникновению многих влиятельных движений, как, например, школа Валдорфа, антропософическая медицина, биодинамическое садоводство и так дальше. Штайнер верил, что тело организуется в согласии с тройной схемой. Он доказал, что структура и функции полюса нервов и ощущений верхней части тела противоположны по своим свойствам структуре и функциям полюса метаболического движения, который находится в брюшной полости и конечностях. В то же время эти полюсы объединяются центральным гармонизирующим элементом – системой ритмичного сердца, находящейся в груди. Суть в том, что Штайнер выделил естественную тройную организацию: верхний и нижний полюсы противопоставляются друг другу в силу своих особенностей, но между ними находится гармонизирующая сила.

Вероятно, Штайнер пытался подкрепить и интерпретировать классические медицинские учения Гиппократ, Галена и Авиценны (980-1037 гг. н. э., его второе имя – Ха-ким-ибн-и-Сина). Опыт классической медицины на Западе был, несомненно, таким же глубоким и значительным, как опыт древних Китая и Индии. К сожалению, классическая западная медицина подверглась состоянию глубокого упадка наряду с развитием современной биомедицины – через относительно небольшое время после смерти Николаса Кульпепера (1616–1654), знаменитого английского знатока трав, астролога и автора многочисленных книг о классической медицине. К счастью, Штайнер вдохнул новую жизнь в эти давно забытые учения – и в частности, в работы Галена. Гален учил, что жизненная сила (пневма) выражает себя в тройственной манере, а именно: «животные способности», находящиеся в мозге, «жизненные способности» – в сердце, и «природные способности» – в органах брюшной полости.

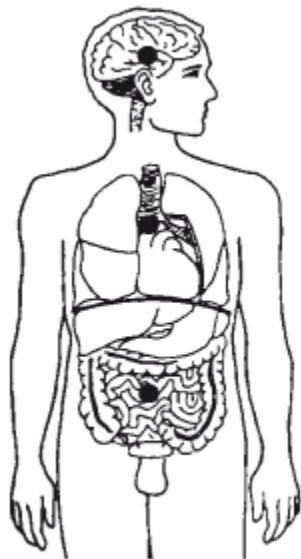
Размышляя об интерпретации Штейнера идей Галена можно сказать, что его исследования тройственной природы человеческого организма предоставляют нам важные подсказки относительно организации энергетической территории. Во многих

культурах существуют аналогичные идеи: в частности, китайская концепция неба, земли и человечества оформлена подобным образом. Физическое доказательство существования соматических ритмов внутри каждого отделения (череп, грудь и брюшная полость) также существует и заключается, в частности, в проницательных исследованиях нескольких медиков-остеопатов, которые верят, что три эти системы и их ритмы имеют под собой энергетическое основание. Они точно являются неотъемлемой частью нашей энергетической территории.

Рисунок триединой энергии

Ранее в этой книге мы доказали, что внутри психоэнергетического ядра центры Жизни, Сердца и Бровей определяют работу соответственно физической, энергетической и ментальной сфер. Более того, эти же самые центры внутри ядра также помогают организовывать поперечные потоки и эмбриональные сосуды, которые в свою очередь поддерживают развитие и оформление трех типов эмбриональной ткани.

В трех первичных тканях после третьей недели развития эмбриона происходит процесс поляризации. Этот процесс начинают поперечные потоки, которые воздействуют на эмбриональные сосуды. Важно то, что ткани эндодермы внутри переднего сосуда начинают мигрировать, аккумулируясь и дифференцируясь, в нижней части брюшной полости, в то время как ткани эктодермы внутри заднего сосуда начинают двигаться в противоположном направлении, стремясь к голове. Таким образом, возникают отношения полярности между эктодермальными ин-нервами в голове и эндодермальными ин-нервами в брюшной полости. Между ними происходит рассеивание мезодермальных тканей Среднего сосуда по всему телу эмбриона, а физическое сердце, будучи по происхождению мезодермой, выполняет функции центрального источника питания для всей мезодермы.



Три соматических системы.

Сверху вниз три системы располагаются в следующем порядке: черепно-мозговая находится в тканях эктодермального нерва в голове; грудная – в области сердца, которое является центром всех мезодермальных тканей организма; висцеральная – в эктодермальных тканях брюшной полости. Три точки, находящиеся на более-менее равных расстояниях одна от другой, указывают на примерное местоположение центров функционирования и тонкого движения этих систем

Наиболее важными составляющими этого процесса поляризации являются центры

Жизни, Сердца и Бровей, принадлежащие психоэнергетическому ядру. Они играют роль движущих сил, благодаря которым и возникает этот процесс, что происходит в результате врожденной поляризации инь и ян в психоэнергетическом ядре вообще и полярностью инь и ян внутри каждого центра. Этот поляризованный потенциал центров в тибетской тантре называется тонкими частицами (биндус). Суть в том, что эти три центра улавливают тонкие движения каждой отдельной соматической системы и присущего ей ритма. Таким образом, общее совокупное влияние психоэнергетического ядра, действующего через эмбриональные сосуды и поперечные потоки, приводит к проявлению деятельности соматической системы и ритма. Возникают следующие основные взаимоотношения:

<i>Ядро</i>	<i>Сосуд</i>	<i>Поток</i>	<i>Система</i>
Брови →	Задний	+ Голова	= Черепная
Сердце →	Средний	+ Грудь	= Грудная
Жизнь →	Передний	+ Таз	= Висцеральная

Каждая из этих трех систем обладает своими уникальными качествами энергии, внутреннего движения и физической формы. Они тесно связаны, но все-таки независимы. Они напоминают видимый спектр света, который в разных частях различается цветом, но в то же время представляет собой единый комплекс. Используя эту аналогию, можно сказать, что энергии ядра, сосудов и потоков находятся за пределами этого видимого спектра, так как обладают более тонкой природой. Внутренний ритм каждой системы физически тонок, но опытный практик может его ощутить. Физическая форма и ритм каждой системы организуются вокруг своей первичной эмбриональной ткани.

В комплексе эти три соматические системы в плане вибрации отстают на одну октаву по отношению к трем эмбриональным сосудам и поперечным потокам. Подобно энергии ци, которая течет по меридианам, соматические системы ближе к физическому телу: они охватывают и координируют ткани, находящиеся внутри их сфер. Разумеется, три соматические системы перекрывают друг друга энергетически и физически. У здорового человека соматические ритмы проявляются независимо, но в гармонии, как различные голоса в хоре.

Используя китайскую модель эссенции, энергии ци и души, следует добавить, что полюс нижней части брюшной полости (висцеральный полюс) соединяется с эссенцией (биологической силой) тела. Средний грудной полюс ассоциируется с энергией ци и меридианами, по которым она проходит, в то время как верхний нервный (черепной) полюс является отражением разума – фундаментального атрибута души, как утверждает китайская философия. Китайцы вполне уместно используют образы-архетипы неба, человека и земли для изображения этой связи между душой, энергией ци и эссенцией внутри – соответственно – троичной системы головы, груди и брюшной полости.

Троичная структура и ее функция

Рассматривая особенности трех соматических систем с позиций физического подхода, можно сделать немало интересных наблюдений. Вообще говоря, различия между верхним и нижним полюсами воплощаются в различии их ритмов. Движение внутри черепа происходит чуть более быстро (8-12 циклов в минуту), чем движение внутри висцеральной системы (6–8 циклов в минуту). Ритмы грудной клетки также отличаются от ритмов упомянутых систем. Сердце взрослого человека бьется в среднем с частотой 72 удара в минуту, в то время как легкие сокращаются с частотой примерно в 18 циклов в

минуту: у нас получается соотношение четыре к одному. Далее движения внутри черепа и висцеральных органов определить сложнее, так как они обладают более тонкой природой в сравнении с проявлениями деятельности грудной клетки.

В структурном плане кости черепа образуют цельную и крепкую оболочку, окружающую ее более мягкое внутреннее содержимое. Брюшная полость, напротив, состоит преимущественно из мягких тканей, которые легко контактируют со своей окружающей средой: окружающие их кости находятся близко к спине и бокам, не сильно ограничивая их свободу. Внутри грудной клетки находится гибкая система, состоящая из смешанных твердых и мягких тканей.

В функциональном плане нервная система является центром сенсорной абсорбции, интеграции и интерпретации. Мы видим, слышим, осязаем и обоняем непосредственно через органы чувств, находящихся в черепе. Так же с помощью мозга мы организуем нашу способность двигаться и чувствовать. С другой стороны, брюшная полость является местом, которое обеспечивает физическое питание посредством поступающей в нее пищи и жидкости, – без этой функции мы бы не смогли жить. Каждый человек ассимилирует, усваивает и выводит отходы из организма посредством функционирования висцеральных органов брюшной полости.

Метаболические процессы нижней висцеральной сферы напрямую связаны с развитием всего организма. Мы взаимодействуем с внешним миром физическим образом с помощью работы органов брюшной полости. То, что мы принимаем внутрь в виде пищи и напитков из окружающего нас мира, активно поглощается, усваивается и перерабатывается органами брюшной полости. Можно сказать, что наши тела являются отражением того, что мы потребляем. Нервно-сенсорные процессы верхней черепной сферы включают потребление питательных веществ и более плотных видов энергии, включая калории и кислород. Мы также связаны с внешним миром через деятельность наших чувств и знания. Мы впитываем информацию, которая поступает в мозг, в то время как желудок поглощает материальную пищу.

Что касается и структуры, и функций, то нервно-сенсорный полюс верхней части тела и метаболический полюс брюшной полости объединяются гармонизирующим элементом – нервной системой, располагающейся в груди. Функция этой промежуточной системы заключается в примирении противоположных сил нервов (которые потребляют энергию, не восстанавливаясь: тенденция к разрушению) с пищеварительным трактом (который поглощает энергию и участвует в обновлении тканей: тенденция к регенерации).

С точки зрения физиологии, верхняя нервно-сенсорная система является инструментом мысли, который управляет чувствами.

Нижний же полюс является инструментом движения, метаболизма (который является тонким процессом) и обмена. Вся метаболическая система является инструментом воли – нашей способности выживать в физическом смысле. А гармонизируя верхний и нижний полюсы, организуя связи между мыслями и волей, система грудной клетки является инструментом чувствования.

Сердце – самый важный орган грудной системы. Сердце следует воспринимать не просто как насос для перекачки крови, но как некий самый сложный механизм, который определяет ритм движения крови по венам всего организма (свидетельством чего является пульс). Эмбриологи давно выяснили, что кровь начинает циркулировать по эмбриону задолго до начала работы и даже появления сердца. Считается, что система меридианов,

по которым течет энергия ци, энергетически соединяется с сердцем и легкими, а через них – со всеми остальными органами и структурами организма. Вот почему чувства так тесно связаны с движением энергии ци.

Описанные выше различия в деятельности тройной соматической системы следует рассматривать в контексте сложности и разнообразия структур физического тела. Физические ткани, ассоциируемые с одной конкретной соматической системой, также присутствуют и в остальных двух соматических системах.

К примеру, нервно-сенсорный потенциал черепного полюса также проявляется в виде нервов в грудной клетке и брюшной полости. Таким образом, проявления всех трех систем и их ритмов можно увидеть по всему организму – нужно только настроиться на их волну так, словно вы собираетесь послушать радио.

Как я понимаю, правильное функционирование и структурный баланс конечностей также зависят от работы всех трех соматических систем. Здесь следует учитывать самые разные факторы: нервную деятельность, питание, интенсивность движения и способность конечностей ритмично и беспрепятственно двигаться в соответствии с требованиями черепной, грудной и висцеральной сфер.

Ниже будут приведены подробные описания каждой соматической системы, опирающиеся на новые достижения остеопатии: формы физической медицины, которая исследует структурный баланс. Остеопатия использует методы манипуляции суставов и мягких тканей, коррекции осанки и прочих физических видов терапии, которые способны устранить большое количество расстройств организма. Современная практика остеопатии во всем мире все более активно поворачивается в сторону условной традиционной медицины. Лишь небольшое количество остеопатов по-прежнему пользуется теми методами, которые способны помочь телу вылечить самое себя.

Висцеральные органы

С точки зрения биомедицины, органы тела являются основой всех метаболических процессов. Современная же медицина рассматривает основные биологические свойства, секрети, анатомические формы и прочие черты каждого органа. Ученые разработали чувствительные инструменты и теоретические модели для диагностики патологий, связанных с нарушением функций органов. И все-таки традиционная медицина еще не научилась эффективно лечить такие функциональные расстройства, как, например, дисменорея, хроническое утомление, артрит, депрессия и астма. Опыт показывает, что большинство функциональных нарушений начинается в разуме и энергетической территории – то есть, в тех местах, к которым у современной медицины нет доступа. В результате этого функциональные нарушения приобретают форму хронических заболеваний. Данную ситуацию можно сравнить с автомобилем, который со стороны выглядит вполне работоспособным, но почему-то не едет. Машину нужно хорошенько наладить и отрегулировать, а уж потом ехать на ней куда угодно.

Во всех системах человеческого организма (энергетической, физической и ментальной) возникновение нарушений объясняется изменением собственных им функций и/или структур. Устраняя или диагностируя причины болезни, следует принять в рассмотрение оба аспекта: и функцию, и структуру.

Одним из не до конца изученных феноменов в человеческом теле является тонкое движение органов. Движение и ритм – это характеристики, присущие всем живым организмам, включая и ткани тела. В течение последних двадцати лет изучением тонких движений органов занимались преимущественно французские остеопаты и в первую

очередь – доктор Ж. Р. Барраль, изобретатель уникальной формы висцеральной манипуляции. Доктор Барраль и его коллеги создали модель динамики органов, основанную на двух свойствах: их биомеханическом колебании и тонком движении. Эти явления он назвал соответственно мобильностью и подвижностью органов. Доктор Барраль учитывал биомеханические принципы и использовал висцеральную манипуляцию в целях коррекции дисфункций органов. Чтобы подкрепить свои теории фактами, Барраль и его коллеги до и после лечения использовали рентгеноскопию, ультразвук и ИК-излучение, таким образом фиксируя происходящие во внутренностях изменения.

С точки зрения анатомии, органы окружены защитной фасцией. Они обладают гладкой поверхностью, благодаря которой могут двигаться внутри тела в такт с движениями человека, что в большей степени свойственно диафрагме. К примеру, Барраль подсчитал, что движения почек достигают амплитуды в 3–4 сантиметра в ответ на один цикл вдоха и выдоха. Эти движения почка совершает с каждым дыхательным циклом – то есть, более 20 000 раз в день, что составляет порядка 600 метров ежедневного движения. Очевидно, что ограничение мобильности может привести к серьезным функциональным расстройствам как почек, так и других органов и структур, включая позвоночный столб и кровяные сосуды. На самом деле, ограничения висцеральных органов влияют на весь организм и приводят к возникновению таких неприятных проблем, как головные боли, образование варикозных вен и депрессий.

Помимо описанной выше биомеханической мобильности, органам также свойственны тонкие движения, которые обладают важным энергетическим значением. Судя по всему, эти тонкие ритмические колебания органов протекают в двух фазах – активной и пассивной (как и в случае дыхания). Навыки определения подвижности органа появляются с практикой. В соответствии с исследованием Барраля, движения каждого отдельного органа копируют движения этого же органа во время его эмбрионального развития. Эмбриологи доказали, что органы эмбриона начинают появляться на четвертой неделе развития. Их положение в рудиментарной кишке не зафиксировано – можно сказать, что они мигрируют в разных направлениях в течение нескольких недель. Следовательно, всем тканям присуще не только тонкое движение, но и тонкая память о ранних этапах своего развития.

Теория мобильности висцеральных органов утверждает, что движение возникает около точки равновесия. Орган как бы колеблется между конечной точкой эмбрионального движения и своим нейтральным положением. Вообще говоря, органы колеблются в двух направлениях относительно средней линии, проходящей через пупок, которая является фокусной точкой их тонкой мобильности.



Изображенный на этой иллюстрации врач выполняет индуктивную технику балансирования внутренних органов

Движение по направлению к пупку (экспир) является относительно пассивной фазой, а движение от пупка (импир) – более активной. Обычно это фазовое движение органа происходит синхронно со всеми остальными органами. Подвижность включает в себя три важных компонента: амплитуду, ритм и энергичность. Подвижность органа является непосредственным отражением его функционально-энергетической способности.

Китайская медицина и органы

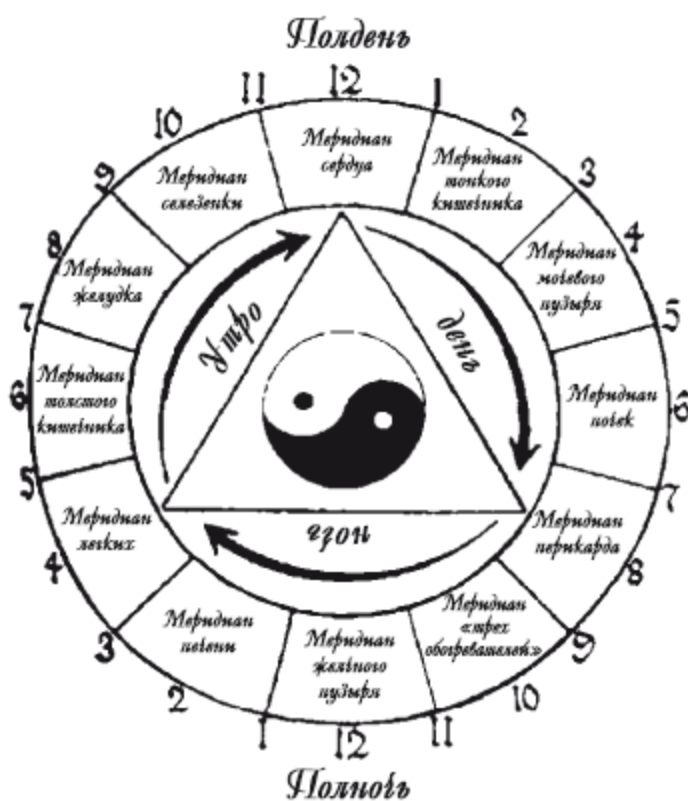
В соответствии с традиционной китайской медициной, все органы окружены эссенцией и энергией ци. Функция органов заключается в обеспечении поддержки и питания эссенции, которая на физическом уровне проявляется в виде подпитывающей организм крови и репродуктивных тканей (яйцеклеток и сперматозоидов). Энергия ци воплощает функциональную способность органов выполнять свои функции. Можно предполагать, что подвижность висцеральных органов является проявлением органа ци. Тем не менее, говоря вообще, китайская концепция органов отличается от взглядов современной медицины.

Как бы там ни было, и китайская медицина, и современная биомедицина сходятся в том, что деятельность органов определяется биологическими ритмами. Эти ритмы зависят от периодических, непостоянных уровней активности органов в разные моменты дня и ночи. Функциональные суточные ритмы известны и западной науке – особенно после открытия симптомов, связанных с быстрыми путешествиями на большие расстояния, в течение которых происходит нарушение биоритмов организма. Слово «суточный» буквально обозначает «происходящий в разные периоды суток» и относится к биологическим процессам, возникающим регулярно в течение двадцатичасового периода времени.

В китайской медицине различные биологические ритмы органов отражаются в системе меридианов, которая в свою очередь гармонизирует их. Считается, что система меридианов помогает усиливать внешние земные и космические влияния. Таким образом, внутренние ритмы человека связаны с внешними ритмами природы.

Данная теория о ритмах органов может пролить свет на болезни, которые развиваются по заранее определенной и предсказуемой схеме. К примеру, бессонница, заставляющая человека просыпаться каждый раз в три часа ночи, обычно определяется энергетической блокадой между печенью и легкими, а спад физической и ментальной активности после обеда в районе двух часов дня, как правило, связан с расстройством тонкого кишечника. Можно сделать вывод о том, что сбои в функционировании органа обычно являются

следствием нарушения его суточного ритма.



Китайские биологические часы.

Иа данной диаграмме, используемой в китайской медицине, изображены дневные интервалы и связанные с ними органы. В течение каждого периода времени соответствующие ему орган и меридиан здорового человека функционируют наиболее оптимальным образом. Внутренний треугольник представляет собой деление дня на три части, которое начинается с органа груди – легкого, сердца или «защитника сердца» (то есть, перикарда). Этот орган выполняет функцию источника питания меридиана ци. Западная наука лишь начинает по-своему исследовать и применять теорию суточных ритмов в медицине

Череп

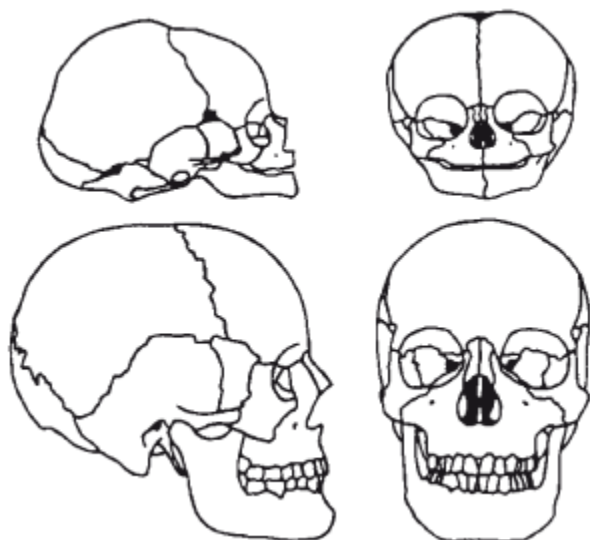
В начале 1930-х годов американский остеопат В. Г. Сазерленд после двадцатилетнего исследования объявил о своем открытии, согласно которому кости черепа движутся, а внутри черепа существует внутренний осязаемый ритм. Он назвал это ранее неизвестное движение «черепным ритмическим импульсом». Далее мы будем называть эти импульсы кратко – ЧРИ. Традиционные анатомические учения того времени гласили, что кости черепа не могут двигаться, так как к моменту взросления они как бы сливаются друг с другом. Так новаторские опыты Сазерленда стали основой нового подхода к лечению черепных дисфункций.

Сазерленд верил, что его терапия применима к широкому спектру расстройств как внутри черепа, так и за его пределами. Как и в случае висцеральной системы, деятельность черепных костей влияет на состояние соседних тканей и таким образом воздействует на весь организм.

Остеопатическая концепция черепа основана на определенном числе наблюдений, в первую очередь включая следующие: а) головной мозг и спинной мозг, будучи функциональной системой, обладают тонкой подвижностью; б) цереброспинальная

(спинномозговая) жидкость циркулирует и ритмично колеблется; в) кости черепа движутся; г) в крестце существует значительное реципрокное движение, которое возникает в ответ на черепное движение; д) черепное движение передается в тело через фасцию.

ЧРИ состоит из двух фаз, которые называются сгибанием и выпрямлением. Импульс к движению возникает внутри черепа. Если воспринимать голову как единое целое, то в



Черепные кости новорожденного и взрослого.

Черепные кости новорожденного обычно очень гибки и могут перемещаться таким образом, чтобы помочь голове выйти из тела матери. Со временем кости черепа утолщаются и срастаются, формируя швы. В идеале кости черепа сохраняют способность двигаться, но лишь настолько, чтобы не препятствовать происходящим в них внутренним тонким колебаниям и влиянию внешних сил. Швы в черепе взрослого человека компенсируют тонкие движения костей подобно тому, как разломы в земной коре компенсируют тонкие движения ее плит результате сгибания происходит легкое поперечное расширение головы, в то время как в продольном (от лба к затылку) отношении она укорачивается. Выпрямлением обратно сгибанию и определяется поперечное расширение и продольное удлинение головы. В ответ на движения черепа копчик движется вперед во время сгибания и назад – во время выпрямления. Весь организм также реагирует на ЧРИ, производя ритмическую пульсовую волну, которая ощущается по всему телу.

В 1970-х годах исследователи Мичиганского государственного университета под управлением докторов Апледжера и Вредевоогда доказали научную справедливость мобильности черепной кости. Их исследования во многом подтвердили первоначальный принцип доктора Сазерленда, хотя разошлись с ним в вопросе источника процесса, стоящего за ЧРИ. Доктор Сазерленд полагал, что первичным импульсом к ЧРИ является внутренняя, тонкая подвижность головного мозга и спинного мозга, которая заставляет колебаться цереброспинальную жидкость, а кости черепа и мембраны – совершать определенные движения. Он заключил, что эмбриональное сворачивание нервной трубки порождает направленную силу, которая продолжает действовать внутри взрослого головного и спинного мозга.

Команда Мичиганского государственного университета предложила альтернативную модель. Ученые допустили, что ритмичные колебания цереброспинальной жидкости

играют в этом процессе главную роль и порождают направленную силу, которая в свою очередь заставляет двигаться мембраны и кости черепа. Согласно этой модели, выделение цереброспинальной жидкости происходит автоматически: процесс выделения жидкости зависит от нервных рецепторов в швах между костями черепа – особенно в сагиттальном шве вдоль макушки головы. Далее, они подчеркнули важность мембран, относящихся к твердой мозговой оболочке. Эти пластичные мембраны переносят движения черепа на крестец и – через фасциальную систему – распространяют их по всему организму. На самом деле мембрана твердой мозговой оболочки является подвидом фасциальной ткани. Доктор Апледжер использовал этот подход и разработал новаторскую технику, которую назвал черепно-сакральной (или черепно-крестцовой) терапией, подчеркивающей важность сохранения мобильности мембран твердой мозговой оболочки и фасциальной ткани.

Многие остеопаты считают цереброспинальную жидкость самой чистой субстанцией человеческого организма, необходимой для его правильного функционирования. Действительно, доктор Сазерленд на своих лекциях по черепной остеопатии часто говорил об этом невидимом элементе – о «дыхании жизни», которая обогащает энергией цереброспинальную жидкость. Эта энергия, по словам Сазерленда, проистекает из высшего источника, который можно определить следующими словами из Библии: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие, 2:7).

С точки зрения эмбриологии, цереброспинальная жидкость сначала появляется в глубоких пазухах развивающегося мозга, которые называются вентрикулярной областью, откуда затем активно руководит последующим производством цереброспинальной жидкости. Эта жидкость не переносит никакие отходы – только чистые питательные вещества, которые промывают ткани головного мозга и спинного мозга. Исследования показали, что цереброспинальная жидкость мигрирует в малых количествах по глазным и слуховым оболочкам. Эти сенсорные органы характеризуются в большей или меньшей степени эктодермальным происхождением. Я полагаю, что цереброспинальная жидкость играет роль проводника и аккумулятора энергии для всей нервной системы.

Интересно, что греческий физик и основатель классической западной медицины Гален полагал, что тонкие движения желудочков мозга ускоряют находящуюся в мозге жизненную силу (пневму) и распространяют ее по всему организму. Эту жизненную силу когда-то называли «эманацией животного мира». Гален утверждал, что наряду с колебаниями желудочков мозга эта жизненная сила распространяется по нервам и наполняет весь организм.

Последователи даосизма предлагают теории, чрезвычайно напоминающие изложенный черепно-сакральный подход. Они выделяют две эзотерические структуры: не-



Черепно-сакральная техника.

Изображенный на этой иллюстрации врач диагностирует свод черепа с помощью техники, которая используется для оценки и лечения черепных заболеваний

фритовую подушку и сакральные врата, которые пропускают энергию ци. В физическом плане нефритовая подушка, согласно представлениям последователей даосизма, находится в головном мозге – перед затылочной костью. Сакральные врата располагаются в крестце. Обе структуры способствуют циркуляции энергии ци по экстраординарным сосудам и соединяют верхние и нижние Поля Влияния. В частности, сакральные врата поднимают и направляют энергию ци вверх, в то время как нефритовая подушка распространяет ее по головному мозгу.

С точки зрения развития всего организма, крестец и затылок «застывают» в последнюю очередь (в ранней юности или в начале периода полового созревания) – возможно, этим объясняется их центральная роль в циркуляции энергии ци и организации физического развития.

Феномен точки спокойствия и освобождение энергии

Важным феноменом – как в черепной, так и в висцеральной терапии – является эффект «точки спокойствия». Он происходит в случаях временной остановки внутреннего ритма в любой из трех соматических систем. С наступлением точки спокойствия соответствующий орган впадает в состояние полного покоя, перестраивается, наполняется силой и в случае необходимости избавляется от излишней или заблокированной энергии. Обычно эффект точки спокойствия воздействует на все тело, способствуя смягчению дыхания, расслаблению мышц и гармонизации различных физиологических процессов. Звук, музыка и медитативные состояния, которые идеально резонируют с мозгом и органами висцеральной системы, также способны индуцировать точку спокойствия. У здорового человека излишняя или заблокированная энергия может покинуть организм сама – в тот момент, когда возникает такая необходимость. К примеру, такие выходы энергии часто происходят во время спонтанного возникновения точки спокойствия или когда человек погружается в сон. Этот эффект сопровождается неожиданным судорожным вздрагиванием тела, после чего наступает состояние глубокой релаксации.

Иногда освобождение энергии во время действия точки спокойствия может приобретать эмоциональные качества или содержать ментальные впечатления, связанные с физическим и энергетическим освобождением.

Грудная клетка

Недавно были сделаны новые открытия в области изучения функционирования физического сердца и его роли сложного насоса, снабжающего кровью весь организм. Научные работники новой области медицинской науки кардиоэнергетики теперь полагают, что сердце функционирует в качестве главного координатора и передающего механизма, определяющего распространение энергии и тонкой информации. По их мнению, сердце следует рассматривать как чрезвычайно сложный сенсорный орган, который постоянно контролирует состояние организма и определяет самочувствие человека. Многочисленные исследования показывают, что сердце способно взаимодействовать с мозгом и другими частями тела (время от времени синхронизируясь с ними) посредством принадлежащей ей нервной системы, гормонов (предсердный натрийуретический фактор) и прочих инструментов. В ходе исследования электрических, магнитических, акустических и термальных эмиссий сердца появилась сложная картина этого органа, который влияет на тонком уровне не только на наши тела, но и на мысли и чувства. Можно предположить, что со временем эти исследования откроют еще немало энергетических связей между органами и, возможно, даже между их тонкими энергиями – например, поперечными потоками.

В энергетическом плане сердце является важнейшим органом грудной клетки. Функционировать ему на протяжении всей жизни помогают легкие. В комплексе они действуют как промежуточная сила внутри всей этой троичной энергетической системы. Они уравнивают силы, действующие над и под ними – в черепе и брюшной полости. Движения сердца и легких являются более плотными и заметными по отношению к тонким движениям черепа и висцеральных органов. Возможно, тонкие движения присущи и грудной клетке, но с точностью можно сказать, что эти более явные ритмы их заглушают.

Как и в черепной и висцеральной сферах, органы грудной клетки защищены фасциальными тканями: плеврой, перикардом, связками и различными пленками, которые оформляют эти органы и оказывают им необходимую поддержку. Как уже упоминалось ранее, меридианы энергии ци зависят от фасциальной ткани, так как она является средой их обитания. Меридианы пользуются многочисленными соединениями фасциальной ткани, перебираясь таким образом по всему организму. Благодаря меридианам осуществляется важнейшее для тела взаимодействие всех трех соматических систем. Их деятельностью, однако, заведуют грудные ритмы, сердцебиение и дыхание, которые поддерживают циркуляцию энергии ци. Точное происхождение меридианов не известно, скорее всего они развиваются изначально вместе с членами тела после появления сердца у эмбриона.



Техника лечения грудной клетки.

Лечащий врач производит локальное прослушивание – тонкий метод диагностики, используемый в процессе висцеральной манипуляции

Опыт показывает, что основные принципы и техники черепной и висцеральной манипуляции можно применять и к грудной клетке, так как все эти методы работают с фасцией. Однако главной из всех дисциплин лечения грудной клетки является, конечно, акупунктура, которая способна контролировать направление энергии ци и регулировать ток крови.

В китайской медицине грудная клетка считается центральным местом для распределения и циркуляции энергии ци. Более того, китайцы утверждают, что энергия ци направляет кровь, в то время как очищенные аспекты крови помогают наделять силой энергию ци. Следовательно, между ци и кровью существует такая же тесная взаимосвязь, как между сердцем и легкими.

Несмотря на то, что грудная клетка является нейтральной по своей полярности, сравнение двух органов показывает, что сердце тяготеет к ян, а легкие – к инь. Сердце определяется свойствами ян в силу того, что обычно оно поддерживает более быстрый и сильный ритм, чем легкие, движения которых намного мягче и медленнее. Сердце сокращается и распространяет кровь, в то время как легкие черпают энергию ци из кислорода, а также другие тонкие элементы, полезные для организма.

Можно говорить о том, что ритмы сердца и легких гармонизируются центром Сердца, принадлежащего психоэнергетическому ядру, и воздействуют на весь организм через поток груди. Строго говоря, ритмы сердца и легких неотделимы друг от друга: они являются взаимодополняющими движениями этих органов. В самом деле, пульс тела отражает первичный союз сердца и легких посредством деятельности их агентов – крови и энергии ци. Вот почему китайская медицина особое значение придает диагностике пульса в процессе оценки тяжести той или иной болезни. Когда человек здоров, а его органы и системы относительно сбалансированы, пульс отличается гармоничностью и устойчивостью. Болезнь появляется в тот момент, когда разум или тело претерпевают пагубные влияния и выходят из состояния баланса. Таким образом, перемены в потоках энергии ци и крови ведут к соответствующим качественным изменениям пульса.

Китайский врачебный опыт показывает, что проблемы, связанные с состоянием груди, обычно появляются вследствие расстройств вне грудной клетки – в нервной системе, над

грудной клеткой, в системе обмена веществ или в нижних органах. Заболевания собственно грудной клетки (особенно сердца) зачастую более серьезны по своей природе и являются следствием проявления врожденных дефектов или глубокой эмоциональной травмы.

Без сомнения, разум представляет собой мощную силу, которая может непосредственно изменять направление потока энергии ци и крови, а также ритмы сердца и легких. Так как движения органов грудной клетки более заметны, сознательная регуляция дыхания не вызывает особых сложностей, так как осуществляется посредством фокусирования внимания на конкретной цели. Мы также способны научиться контролировать сердцебиение и кровяное давление, хотя эта задача и не является такой уж простой. Современная обратная биологическая связь и техники визуализации, а также древняя йога не раз доказывали свои способности влиять как на сердцебиение, так и на кровяное давление. Вполне очевидно, что влиять рассудком на черепные и висцеральные колебания намного сложнее, так как эти системы действуют за границами нашего сознания.

Разум зависит от нервно-сенсорного полюса, который находится наверху, так как способен взаимодействовать с материей, в то время как кровь и эссенция в попытке поддержать материю зависят от метаболического полюса внизу. Находящаяся между ними энергия ци, которая просто обязана оживлять материю, подвергается влияниям нейтрально расположенной грудной клетки. Дыхание и энергия ци дополняют друг друга в общей попытке поддерживать жизнь в организме. При рождении мы делаем первый вдох, при смерти мы делаем последний выдох. Дыхание является видимой формой энергии ци, которая беззвучно поддерживает жизнь. Без этой энергии не будет дыхания, а без дыхания не сможет функционировать ци. Они пребывают в отношениях взаимозависимости.

Распознавание систем

Наша жизненная сила проявляется на всех стадиях эмбрионального развития и роста, рождения человека, его детства, отрочества, взросления и старости. Она сопровождает нас на всем протяжении полного жизненного цикла – вплоть до самой смерти. Тогда и только тогда жизненная сила, или энергия, растворяется и уходит, позволяя физическому телу вернуться к основным элементам природы. Три соматические системы являются неотъемлемой частью нашей энергетической территории. Они неразрывно связаны со здоровьем как рассудка, так и физического тела.

Три соматические системы и меридианы с легкостью поддаются диагностике и лечению, так как располагаются относительно близко к физической сфере. С другой стороны, опытный практик может воздействовать и на психоэнергетическое ядро, эмбриональные сосуды и поперечные потоки, но это потребует долгого времени и кропотливых усилий.

Считается, что упорный труд и систематические попытки разобраться в работе этих систем являются ключевым требованием к постижению принципов функционирования разума и тела. Клинический опыт показывает, что распознавание соматических систем является важным инструментом для устранения любой болезни.

Упражнение, способствующее развитию ощущений тонких ритмов

Главной целью этого упражнения является ощущение тонких биологических ритмов, которые производит энергия, текущая по соматическим системам. Выполняя данное упражнение, старайтесь не дифференцировать свои ощущения: пусть ваш разум просто сфокусируется на движениях, которые проявят себя. Позже у вас будет возможность

проанализировать свои чувства.

Для выполнения упражнения вам понадобится небольшой надутый круглый воздушный шар. Лучше всего взять шар с приблизительным диаметром в 25 сантиметров. Функция шара заключается в создании инертного, но подвижного барьера, благодаря чему руки и кисти смогут увеличивать его внутренние ритмы. Внутри шара не происходит никакого движения, однако вы сможете ощутить свои собственные ритмы, которые пройдут по вашим кистям и рукам через шар и через ваше кинестетическое сознание.

Тонкие движения происходят на всем протяжении тела. Черепные, висцеральные и грудные ритмы постоянно возбуждаются в глубине нашего существа. Это удивительное явление: мы можем ощущать и разделять каждый ритм человеческого тела посредством всего лишь одного прикосновения.

Итак, начнем упражнение. Для начала найдите удобное место или стул. Вы можете сесть ближе к краю так, чтобы ваша спина чувствовала себя свободно, а для локтей было больше места. Опустите стопы на пол, чтобы они плотно к нему прилегали, и следите за тем, чтобы позвоночник оставался и был прямым, но расслабленным. Не прислоняйте локти и руки к туловищу. Теперь представьте, что вы в руках держите шар.

Старайтесь держать шар так, чтобы ладони и пальцы полностью контактировали с его поверхностью. Не прилагайте усилий, чтобы сжать шар. Руки и ладони должны ощущать минимум давления.



Ощущение ритмов через «воздушный шар»

Теперь сконцентрируйте внимание на руках и ладонях. Сделайте несколько глубоких

вдохов и выдохов. В это же время заметьте, как ваши руки двигаются вместе с дыханием. Поверхность шара отзовется легкими сжатиями и растяжениями, как будто движется весь шар. Постепенно дышите спокойнее и спокойнее, удерживая сознание на том, как дыхание влияет на шар. Позвольте этому ощущению раствориться на заднем плане, не переставая внимательно и спокойно следить за процессом. Подождите, пока не почувствуете возникновение нового ритмичного движения. Скорее всего, вам покажется, что это движение приобретает более медленный характер. Но каким бы ни оказалось это новое движение, постарайтесь принять его. Если вам не удастся почувствовать ничего нового, постарайтесь медленно и осторожно сдвинуть шар. При этом приложите минимум усилий. Ослабьте нажатие и позвольте шару распрямиться. Постарайтесь улавливать каждое новое движение. В случае необходимости повторите эту последовательность действий. Как только появится новое движение, прислушивайтесь к нему в течение пары минут.

Прислушиваясь к своим ощущениям, мысленно отметьте новый ритм движения. Возможно, фазы сжатия и расширения будут различаться по длительности. Теперь на несколько секунд направьте сознание в двух направлениях: на ваше дыхание и на этот новый ритм. Вы можете поиграть со своим дыханием, слегка изменяя его частоту, в то же время отслеживая движения в шаре. Но не дышите слишком глубоко и не задерживайте дыхание. Постарайтесь определить, остается ли ритм, который вы чувствуете руками, стабильным, несмотря на изменения частоты дыхания. Если ощущаемый руками ритм не совпадает с ритмом дыхания или если дыхание как-то влияет на него, то вы уловили более тонкое движение.

Обычно черепной ритм составляет от 8 до 12 циклов в минуту, в то время как висцеральный ритм несколько медленнее. Дыхательный ритм равен примерно 18 ритмам в минуту, а сердцебиение примерно в четыре раза быстрее. Большинство людей в первую очередь нащупывают черепной ритм. Висцеральные движения ощутить с помощью рук сложнее, но тоже возможно. Иногда человек может нащупать и более тонкие энергии – например, течение меридиана ци. Они ощутят более быстрые колебания. Постарайтесь игнорировать их и сконцентрируйтесь на более явных частотах.

Возможно, вам захочется повторять выполнение этого упражнения время от времени, чтобы настраивать себя на волну внутренних движений пересекающихся энергетических и физических сфер.

Искусство медитации

Медитация включает три основных способа концентрации, каждый из которых производит на организм особый эффект. Вот эти способы: активная концентрация на зафиксированной точке – внутренней или внешней; визуализация (направленная работа воображения), в процессе которой разум фокусируется на последовательности движущихся образов; достижение состояния нефокусированного сознания. Каждый из способов медитации напрямую связан с разумом через психоэнергетическое ядро. Главной функцией медитации, независимо от выбранного способа, является достижение мира и спокойствия – такого состояния бытия, которое пронизывает каждый момент человеческой жизни. Важно то, что отношение практикующего медитацию человека формирует суть, эссенцию самой медитации и подразумевает выход за границы механизмов концентрации и всех прочих техник. И все-таки каждый из перечисленных способов медитации обладает своими особенными свойствами.

Под активной концентрацией понимается сосредоточенность на одной точке, которая

может быть как внутренним, так и внешним объектом. Например, эта техника используется для внутренней медитации – на звук, мантру, чакру или часть тела, или же для внешней медитации – на пламя свечи, мандалу, конкретное божество или гуру. Внутренний свет, звук и образы, возникающие перед внутренним взором на высших ступенях медитации, активно концентрируются в одну точку. Человек входит в состояние са-мадхи («цельности с собой»), при этом выходя за пределы тела и разума, что сопровождается ощущением божественной радости. Эта форма медитации проводится при со



Медитация

действию центра Бровей, который находится в голове. Вообще говоря, ощущения, возникающие в процессе медитации, основанной на работе центра Бровей, по своей природе трансцендентальны, они имеют связь с аспектом неба, который освобождает сознание и позволяет ему войти в состояние, находящееся за пределами формы и физической реальности.

Не подразумевающие фокусирования, пассивные формы медитации используются в техниках расширения разума, как, например, буддистские практики випассана и дзэн, а также метод даосизма, который называется «тихим сидением». Достижение транса, например, с помощью музыки (в частности, бой шаманских барабанов) является еще одним способом вхождения в медитативное состояние, не основанное на фокусировании. В этих техниках разум просто наблюдает, не фиксируясь и не концентрируясь на конкретном объекте. Эти состояния похожи на легкий сон, который создает определенную дистанцию между разумом и порождаемыми им мыслями. Побочные техники (например, направленное дыхание и/или возвращение рассудка в тело) также помогают в создании правильной внутренней среды. В этом отношении нижняя часть брюшной полости является естественным местом, на котором концентрируется рассудок, – как во сне, когда

рассудок естественным путем отступает в нижние центры психоэнергетического ядра. Через пассивное умозерцание происходит растворение эго и достижение состояния цельности. Оно также подобно состоянию «божественного отступления», которое постигают приверженцы йоги. В процессе этого благочестивого «отступления» человек обретает счастье и гармонию, отказываясь от любых усилий и желаний. Вообще говоря, этот тип медитации связан с центром Жизни, который ассоциируется с аспектом земли, — именно с его помощью цельность с самим собой воплощается в форме синто-нической связи с реальностью.

Медитативные формы визуализации присущи практикам тантры и даосизма, а также некоторым христианским практикам, как, например, католическая медитация на священном сердце Иисуса. Воображение играет особую роль для молитвы. К примеру, в процессе визуализации Бодхисаттвы Авалокитешравы (которого китайцы и тибетцы называют Гуаньинем) создается внутренний образ этого бога, после чего его божественный свет проецируется из центра Сердца на все сущее и обратно. Эта медитация обычно сопровождается произнесением молитв и чтением мантр. Эти формы визуализации помогают культивировать чувство всеобъемлющей любви и сострадания, необходимое для самолечения и исцеления других людей.

Визуализации в силу своего позитивного влияния на разум также очень полезны для лечения физического тела. К примеру, когда человек испытывает чувство любви или представляет любимого человека, любовь ощущается в сердце на физическом уровне, в результате чего все остальные мышцы организма расслабляются, как бы перенимая состояние мышц, находящихся в сердце. Любовь распространяется по всему телу, раскрепощая скрытые в его глубине защитные блоки. Визуализация воздействует на активное и пассивное знание человека, таким образом создавая баланс между направленным на одну точку вниманием и свободным от фиксации умозерцанием. В идеале визуализацией лучше всего заниматься через нейтральное поле центра Сердца. Если говорить метафорически, то центр Сердца является отражением человечности, пребывая между полюсами неба и земли внутри психоэнергетического ядра. Этот центр наделяет человека способностью любить себя и все сущее на нашей планете.

Эффекты медитации

Три способа медитации по-разному влияют на состояние психоэнергетического центра. Связь с первичной общностью жизни осуществляется посредством нефокусированного познания, которое определяется работой центра Жизни. Состояние чистого единства со всем человечеством достигается посредством визуализации, связанной с функционированием центра Сердца. Трансцендентальные состояния полного отделения от рассудка и тела достигаются посредством глубокой направленной на одну точку концентрации, которая осуществляется при содействии центра Бровей. Три этих способа медитации графически изображаются образами неба, человечества и земли, которые соответственно связаны с центрами Жизни, Сердца и Бровей. Все эти подходы являются взаимодополняющими в духовной практике, так как фокусирование лишь на одной медитативной форме иногда может приводить к возникновению энергетических блокад.

Вообще говоря, медитация не подходит людям, подверженным психическим заболеваниям. В состоянии психоза рассудок не может регулировать, определять и полностью интегрировать впечатления и образы, поступающие из царства инфрасознательного. У страдающего от психозов человека нормальный барьер между сознательным и инфрасознательным очень непрочен, в результате чего иллюзорный мир

образов-архетипов заполняет его бодрствующее сознание. Вот почему такие люди рискуют переступить порог между реальностью и миром, наполненным образами из инфрасознательного царства, пути назад из которого может не быть. Каждый испытывает это состояние во время ночного сна, но для большинства из нас этот барьер между миром иллюзий и реальностью весьма прочен. Карл Юнг когда-то сказал: «Рассудок не может колебаться между правильным и неправильным, но между здравомыслием и безумием – запросто». Медитация позволяет открыть и прочувствовать этот глубокий уровень личностного и трансличного инфрасознания, который находится за пределами физических ощущений и логических аспектов рассудка. Следовательно, неправильная «медитация» приведет лишь к ослаблению этого барьера и отдалит страдающего от психических заболеваний человека от повседневной жизни. Настоящая медитация интегрирует, стимулирует и наделяет силой сознание.

Главная опасность неправильной медитации заключается в том, что она может пробудить скрытый, латентный психоз. Во многих обществах сторонники медитации проходят мощную подготовку, необходимую для устранения возможности просто-напросто сойти с ума. Моральная регуляция, бескорыстная помощь ближним, упражнения для развития силы воли и тренировки ума – все эти методы играют чрезвычайно важную роль в подготовке к серьезной медитативной практике.

Если медитация осуществляется в чрезмерной манере, неправильно, без ясного осознания ее назначения или с пагубными намерениями, появляются определенные знаки. Каждая форма концентрации подвергает человека риску ощутить на себе нездоровые побочные эффекты. Активная медитация, возбуждающая центр Бровей, может привести к отчуждению и неспособности воспринимать свои и чужие чувства, а также к возникновению неприятных симптомов верхней части тела, как, например, головные боли, гормональные нарушения, судороги в шее и общее понижение температуры всего организма. Пассивная концентрация, активирующая работу центра Жизни, способствует развитию эгоцентризма, увеличению сексуального желания и повышению уровня физической энергии, что может привести к раздражительности, а также к появлению характерных симптомов нижней части тела: потере гибкости мышц и суставов, заболеванию почек и репродуктивных органов, повышению температуры всего организма. Визуализации, которые наиболее эффективно происходят при поддержке центра Сердца, могут усугублять уже существующие эмоциональные расстройства и чрезмерную привязанность к другим людям, а также приводят к возникновению симптомов средней части тела: например, к аритмии сердца, болям в груди, треморам и затруднению дыхания.

Суть в том, что разум, существующий в нашем теле, неизбежно проявляется через нашу личность – сознательно или нет, в состоянии болезни или при отличном расположении духа. Даже в современной устной речи просматривается тенденция к разделению тела на три региона, что является вполне нормальным и закономерным явлением. Отзываясь о человеке положительно, мы можем сказать: «у него крепкий живот», «у него доброе сердце» или «у него светлая голова».

С другой стороны, многие общества придают значение лишь одному из перечисленных способов медитации. Например, китайцы и японцы предпочитают техники, не подразумевающие целенаправленную концентрацию и использующие центр Жизни; индийцы больше тяготеют к более активным техникам, связанным с центром Бровей; тибетцы и европейцы выполняют визуализации с помощью центра Сердца.

В западном мире сегодня наблюдается тенденция к объединению различных

медитативных техник в единый комплекс. Каждый из таких современных учителей, как, например, Мантэк Чиа, Ошо и Оскар Иша-зо, попытался по-своему объединить аспекты различных традиций медитации. Не следует оценивать эти попытки в отдельности, стоит лишь сказать, что объединение трех медитативных форм в цельный комплекс является сбалансированным подходом ко всей науке медитации. Бесспорно, медитация представляет собой чрезвычайно полезный инструмент для пробуждения и излечения духа. Каждый человек должен использовать медитацию для удовлетворения своих собственных потребностей, но не упуская из виду и необходимость поддержания рассудка и тела в состоянии устойчивого равновесия.

Упражнение на очищение целительной энергией

Бесспорно, все человеческие существа обладают способностью черпать энергию из космоса и из земли, чтобы лечить себя. Определенно, пища, вода и воздух являются не только основными, но и необходимыми элементами, поддерживающими жизнь. Но одних лишь их недостаточно, чтобы полностью питать сложную природу человеческого организма. Ваш разум не может существовать отдельно от вашего тела. Когда вы что-то представляете, подключая воображение, не только ваш мозг отвечает на возникающие мысли и образы, но реагирует и все тело. Когда мы вспоминаем о прошлых событиях, нас не удивляет, что наряду с мыслями, вспоминаются как чувства, так и ощущения. Выполняя это упражнение, вы научитесь управлять доступной целительной энергией. А знакомясь с этой формой целительной энергии, вы сможете наладить связь с давно забытыми фактами. Будут задействованы различные тонкие энергетические системы, которые помогут нам успешно закончить данное упражнение, – в частности, поперечные потоки. Если вы больны или испытываете недомогание вследствие нарушения баланса в организме, выполнение этого упражнения может оказать особую пользу. При желании повторять нижеописанную процедуру можно несколько раз в день.

Устройтесь поудобнее на кровати или в кресле. Выполнение упражнения займет порядка 20 минут. Позвоночник должен быть расслаблен, руки и ноги не должны пересекаться. Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям, не пытайтесь игнорировать их – просто принимайте каждое ощущение. Затем переключите внимание на свои эмоции, позвольте чувствам проявить себя и просто отметьте их. Так же поступите со своими мыслями: просто отмечайте и принимайте каждую появившуюся из них. Осознайте, что теперь вы можете с легкостью разделить ощущения, чувства и мысли в своем сознании. Теперь медленно переключите внимание на дыхание. В конце каждого вдоха и выдоха старайтесь задерживать дыхание примерно на две секунды – эта пауза должна быть короткой и приятной. Дышите таким образом следующие две минуты, а затем вернитесь к обычному режиму.

Представьте большой шар света, который висит над вашей головой, наделите его светлыми, мирными и целительными качествами. Постепенно позвольте ему оформиться, а затем по спирали, как по туннелю, опустите его на макушку своей головы. Когда шар войдет в вашу голову, представьте, что из него вырывается свет и заполняет голову изнутри, пробивается сквозь кожу и из органов чувств. И снова отметьте качества шара: светлые, мирные и целительные. Медленно опустите шар на следующий уровень – к шее. Пусть льющийся из него свет основательно прочистит эту область изнутри до самой поверхности кожи. Закончив с шеей, опускайтесь дальше, по очереди останавливаясь в районах груди, брюшной полости и таза. Каждый раз следуйте той же процедуре, что и в

случае головы: очищайте всю область с помощью яркого света.

Закончив с тазом, медленно направьте свет вниз по обеим ногам. По мере снижения света, представьте, что он лучится и просачивается сквозь ваши ступни. Затем снова направьте его вверх – по направлению к тазу. Пусть свет минует таз и поднимется выше – через брюшную полость к груди. Отсюда направьте его вниз по рукам – точно как в случае ног: ведите этот свет медленно и равномерно до тех пор, пока он не достигнет кистей. Оказавшись в кистях, разверните его и вернитесь к груди. А теперь из груди позвольте свету медленно заполнить все ваше тело. Поблагодарите эту целительную энергию.

Медленно откройте глаза. В течение нескольких следующих часов отмечайте все изменения, которые произошли в вашем разуме и теле.

Приложение 1

Как цигун лечит Болезни

Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами, верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органичное единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах инь и ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ручных и три ножных ян-меридиана.

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

- три ручных инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными ян-меридианами;
- три ручных ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;
- три ножных ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными инь-меридианами; три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы – с полыми органами. Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1-12). Они начинаются от меридиана легких на руке (тай-инь), проходят, в свою очередь, к каналу печени на ноге (цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (тай-инь). Два конца встречаются, подобно кольцу в замкнутой системе.

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

Когда ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов.

Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать ци и чтобы внутренняя ци, запасенная в них, могла согревать органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».

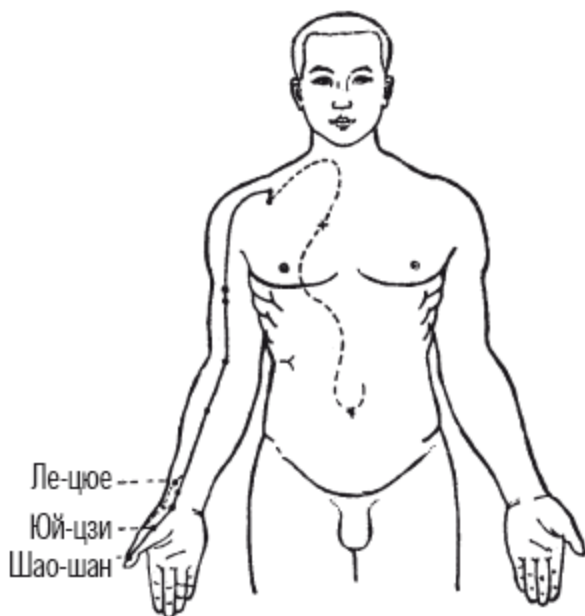


Рис. 1. Ручной (тай-инь) меридиан легких

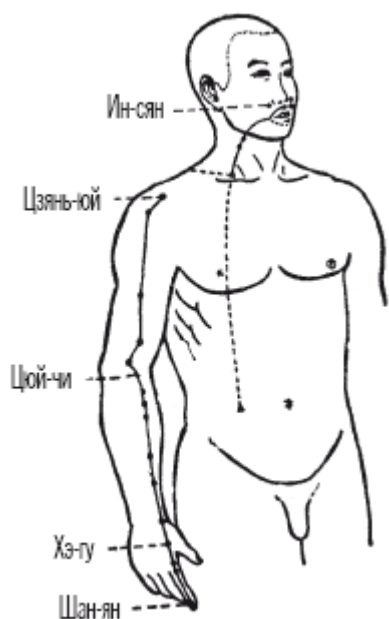


Рис. 2. Ручной (тай-инь) меридиан толстой кишки

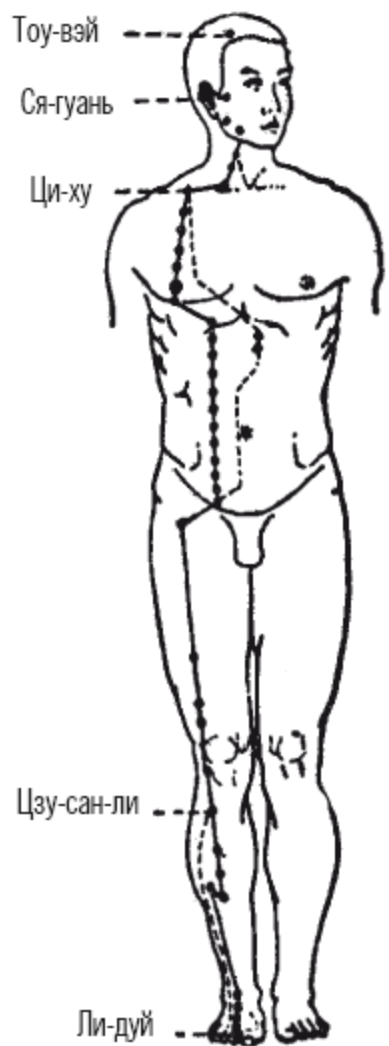


Рис. 3. Ножной (ян-мин) меридиан желудка

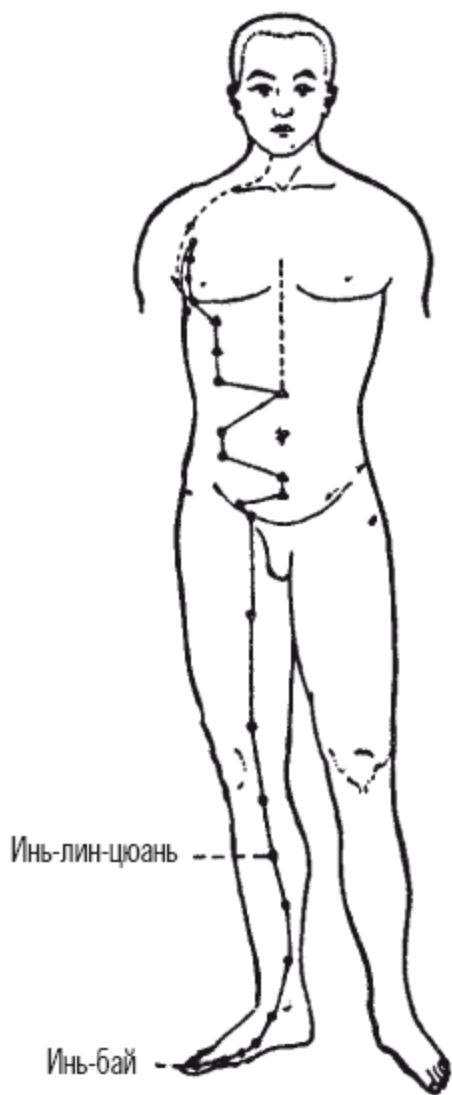


Рис. 4. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки

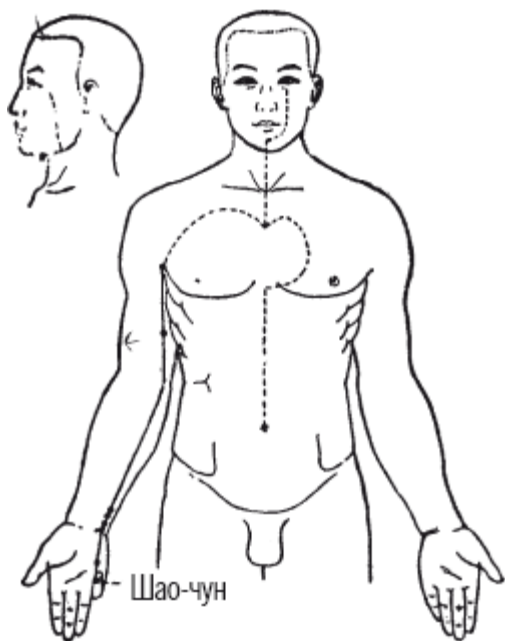


Рис. 5. Ручной (шао-инь) меридиан сердца

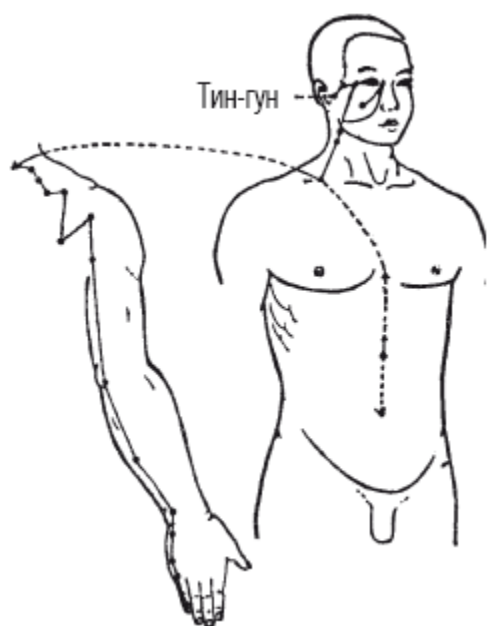


Рис. 6. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки

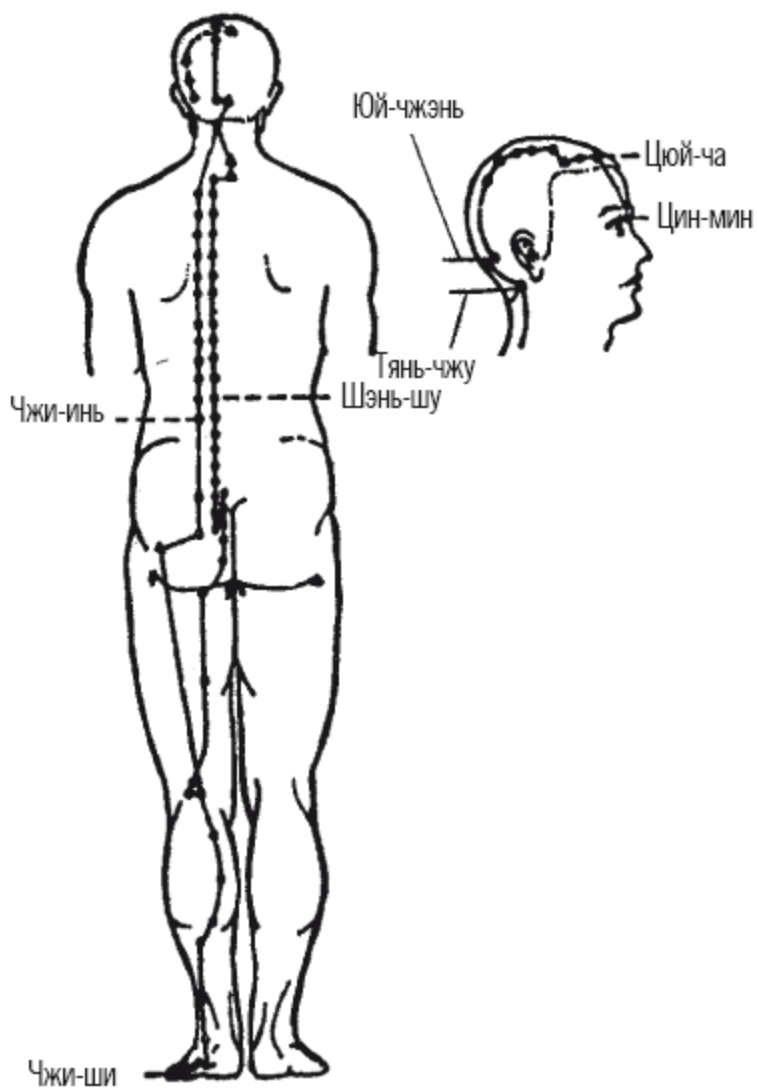


Рис. 7. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря

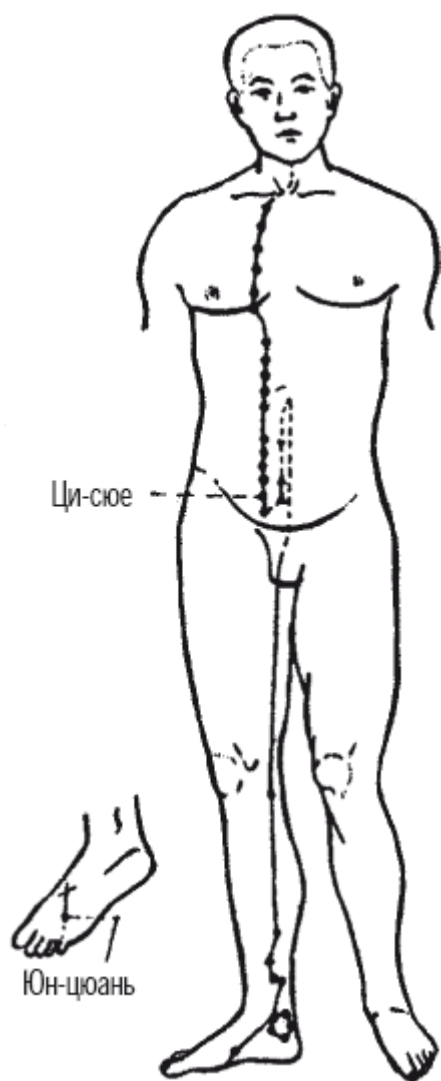


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек

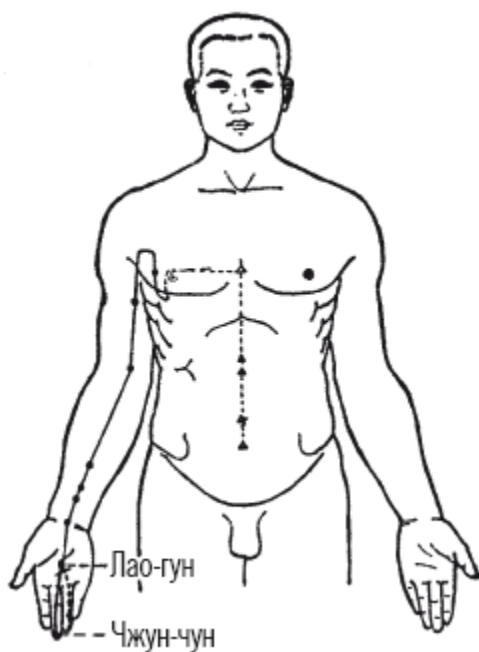


Рис. 9. Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда

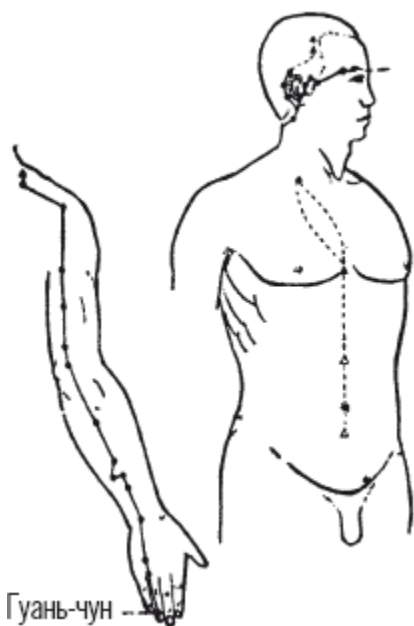


Рис. 10. Ручной (шао-ян) меридиан тройного обогревателя

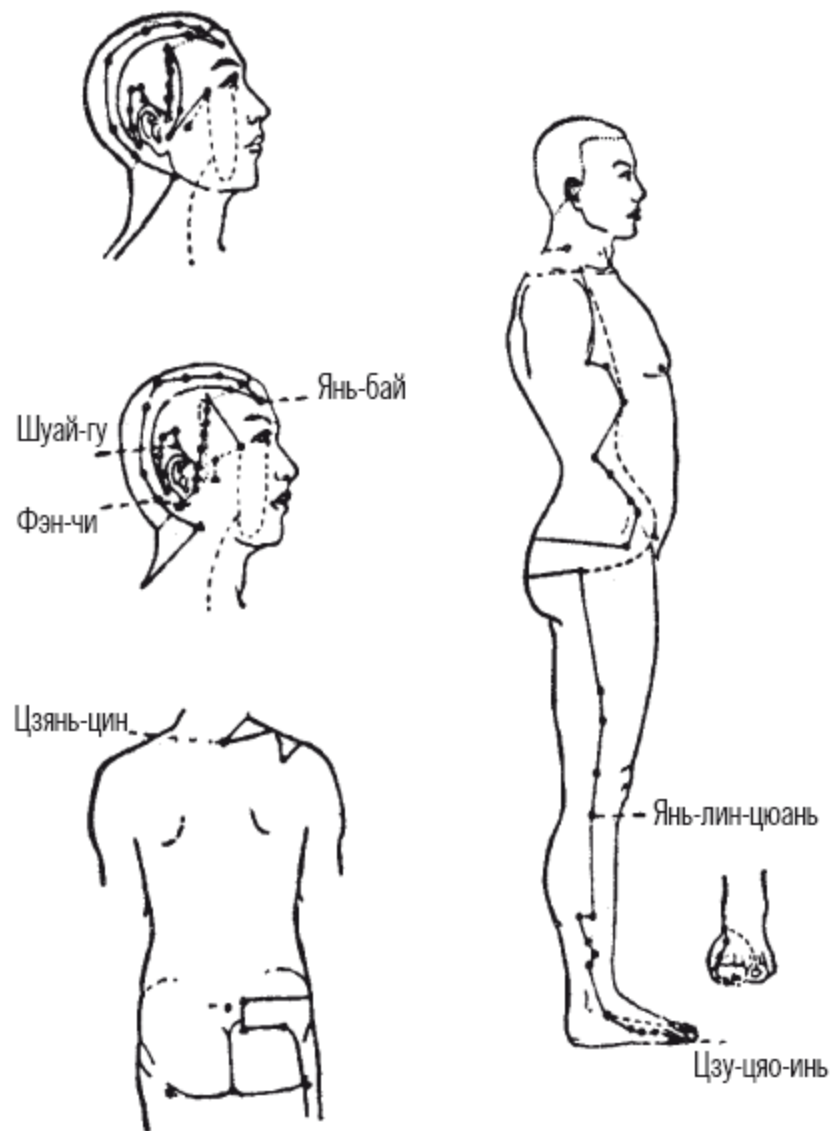


Рис. 11. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря

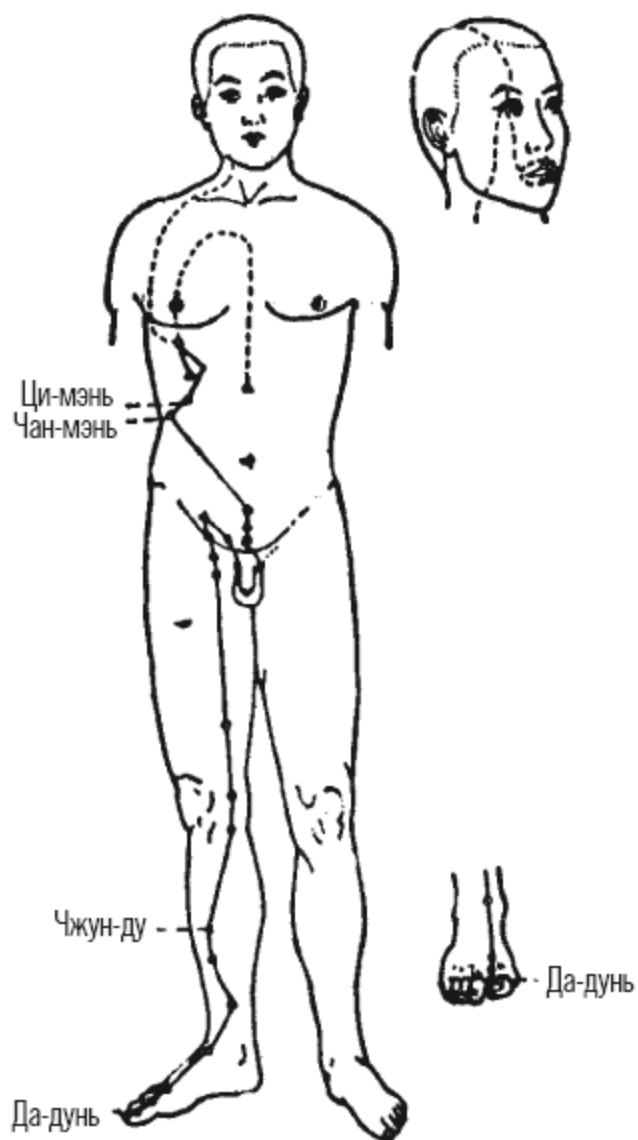


Рис. 12. Ножной (цзюе-инь) меридиан печени

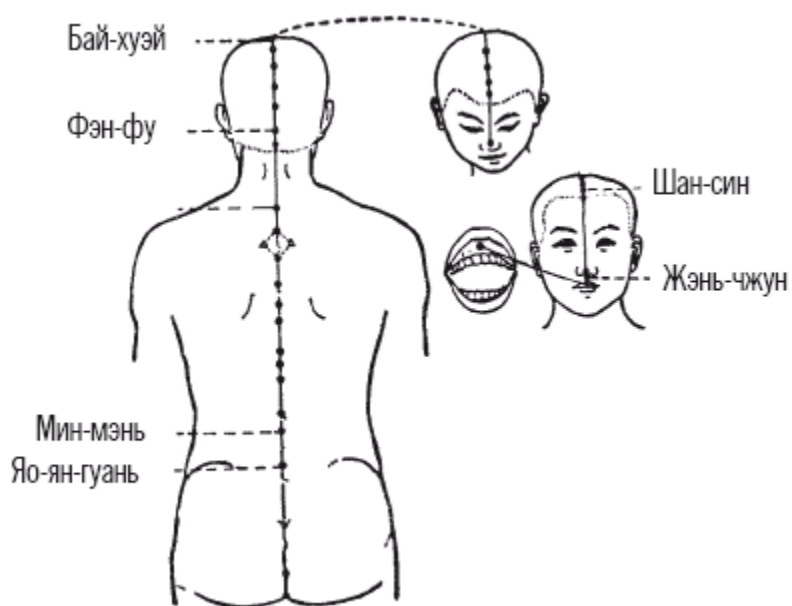


Рис. 13. Меридиан ду-май (заднесрединный)

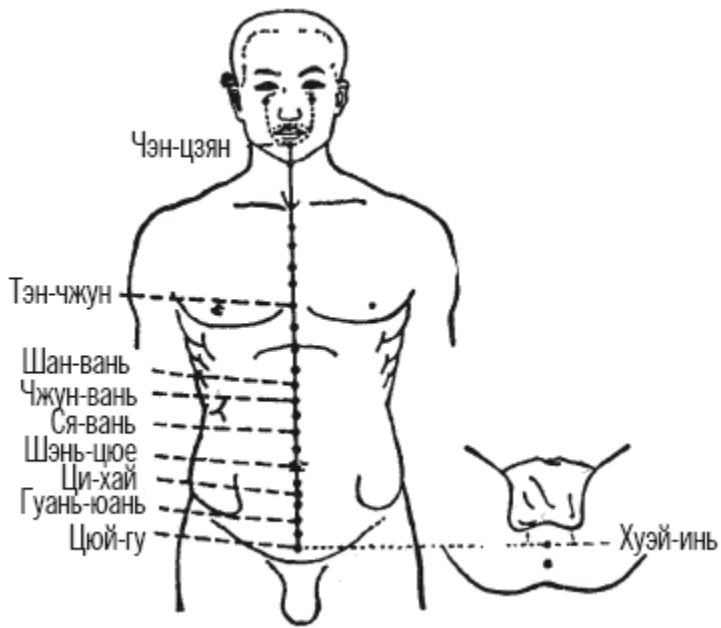


Рис. 14. Меридиан жэнь-май (переднесрединный)

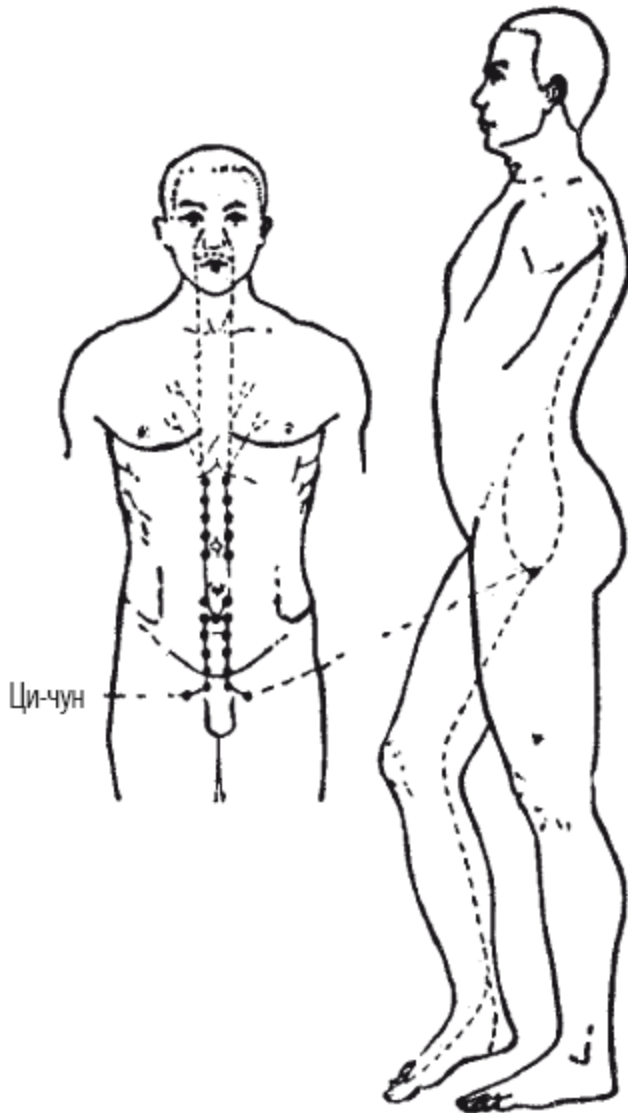


Рис. 15. Меридиан чун-май



Рис. 16. Меридиан дай-май



Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май

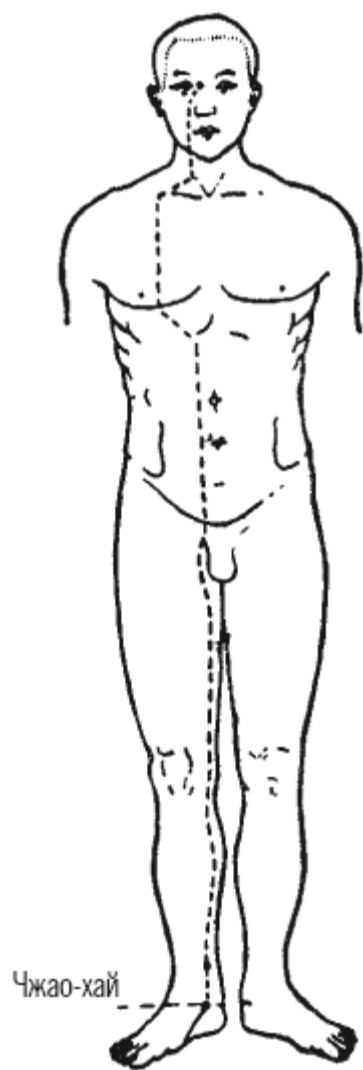


Рис. 18. Меридиан инь-цяо-май

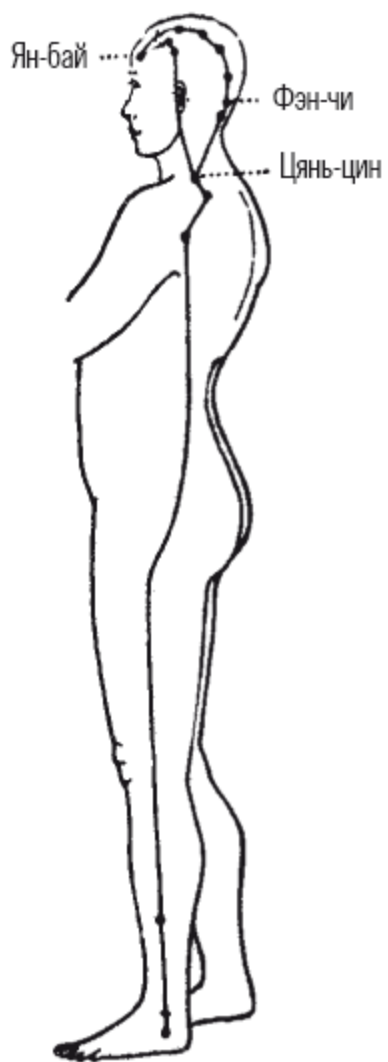


Рис. 19. Меридиан ян-вэй-май

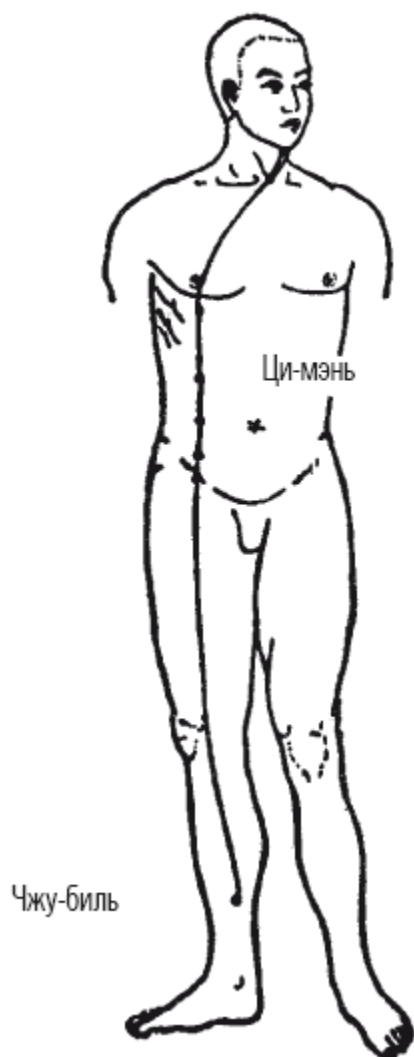


Рис. 20. Меридиан инь-вэй-май

Циркуляция текущей внутренней ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей

Именно нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая цигун-терапия используется для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В главе «Дружеский разговор» из книги «Нэй-Цзин» – «Внутреннего Канона медицины Желтого императора» – говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые, по терминологии цигун, означают «быть расслабленным, спокойным и естественным». С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем, чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной

системы.

Таким образом, можно видеть, что спокойный ум является неперенным условием в циркуляции внутренней ци.

В той же главе говорится: «Если вы принимаете весь мир в свое сердце, хорошо управляете инь и ян, дышите основной ци и поддерживаете ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля». Гладкое функционирование мускулов означает восстановление здоровья и возвращение первоначальной жизненности.

«Поддерживать ум здоровым» означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю ци означает вдыхать основную ци и свежий воздух, то есть обогащать послеродовую ци и прибавлять к дородовой ци небесную ци. Когда истинной ци во внутриутробной ци будет достаточно, проходы будут свободны от засорений.

Один из наиболее важных принципов традиционной китайской медицины состоит в том, чтобы начать с организма как целого, регулировать главные системы, ставить диагноз и проводить лечение на основе полного анализа болезни и состояния пациента; негибкое симптоматическое лечение не рекомендуется. Этот принцип также подходит и к цигун. В случае лечения болезней с помощью цигун общий метод начинается с обзора всех меридианов и коллатералей твердых и полых органов и внутренней ци. Этот метод предназначен для осуществления долговременного лечения. Тем не менее существуют также другие системы упражнений, используемые для симптоматического лечения болезней. Они включают в себя усиление связей между меридианами и коллатеральями в курсе проведения долговременного лечения в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, диагностирование и лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Начинать не следует слишком заботиться об изучении этих симптоматических методов. Вместо этого они должны следовать обычной практике. А когда общее состояние улучшится и истинная ци будет в достаточном количестве, тогда появится польза от изучения некоторых симптоматических методов для предохранения здоровья и ликвидации болезней.

Причины возникновения болезней

Традиционная китайская медицина кратко сводит причины болезней человека к двум: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление – к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока ци, в результате чего возникают расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию ци, которое ведет к нарушению работы

почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству ци и вызвать волнение ума и эмоций, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности ци, а застой может стать причиной «огня», называемого «огненным синдромом», обусловленным расстройством пяти эмоций». «Огненный синдром» может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь). Современная медицина считает, что 50–80 % болезней вызываются нервозностью, например, рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шести видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее, если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются «шестью вредными факторами». Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые «злыми естественными факторами», тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, шесть «вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению «злых естественных факторов».

Приложение 2

Упражнения для органов чувств

Корганам чувств относятся рот, нос, уши и глаза. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, существует тесная связь между органами чувств и внутренними органами тела. К примеру, язык связан с сердцем, глаза – с печенью, почки – с ушами, лёгкие – с носом и подносовым желобком. Поэтому состояние органов чувств сказывается на внутренних органах.

Шесть традиционных комплексов упражнений для органов чувств

1. Упражнение для глаз.

Держите голову ровно, а глаза – закрытыми. Выполните 9 раз вращение глазами влево направо, а затем 9 раз справа налево. Делайте так регулярно и часто. Поможет предотвратить ослабление зрения в среднем и пожилом возрасте.

2. Упражнение для языка.

На вдохе лижите языком верхнюю челюсть, молча проговаривая в уме звук «хаш», задержитесь на какой-то момент, продолжая лизать верхнюю челюсть языком, молча проговаривая звук «хё». В это время направьте воздух в низ живота, медленно опустите кончик языка и не торопясь выдохните, молча проговаривая звук «си». Это упражнение

помогает соединить меридианы Ду и Жэнь, вырабатывать семя и сохранять флюиды тела. (Ду и Жэнь – это два из восьми дополнительных (так называемых «чудесных») меридианов. Первый является морем меридианов ян, выполняя руководящую роль среди них. А второй является морем меридианов инь, координирующим работу всех меридианов инь.)

3. Упражнение для ушей.

Мягко массируйте задние поверхности ушей подушечками больших пальцев снизу вверх 49 раз. После этого вставьте кончики мизинцев в ушные проходы и потрясите ими 49 раз, резко выдернув по завершении. Нажимая средними пальцами на козелок, зажмите уши 49 раз. Помогает при звоне в ушах и неинфекционных болезнях ушей.

4. Упражнение для жэнь-чжун. Закройте глаза и кончиком большого пальца одной из рук помассируйте, слегка надавливая, точку жэнь-чжун (в центре подносового желобка). Помогает при болезни Меньера и временной рассеянности.

5. Упражнение для ин-сян. Разотрите подушечками средних пальцев рук, двигая ими взад-вперёд, точки ин-сян, пока они не станут тёплыми. «Напитайте» ин-сян внутренней энергией пальцев. (Точки ин-сян расположены по обеим сторонам от крыльев носа, в боковой борозде.) Помогает предотвратить и излечить обморожение носа и угри.

6. Упражнение для зубов. Традиционное упражнение включает в себя щёлканье зубами, перемешивание слюны, полоскание слюной и выпучивание. Выполняется это следующим образом.

Проснувшись по утрам или отходя ко сну вечером, щёлкните коренными зубами, потом передними, а затем правыми и левыми клыками. Щёлкайте отдельно. Следует выполнять это в вышеописанной последовательности, поскольку зубы расположены неодинаково и щёлкнуть всеми одновременно не представляется возможным.

После каждого прощёлкивания пошевелите языком вокруг оснований зубов, по дёснам и внутренней поверхности щёк. При выделении большого количества слюны задержите её во рту и несколько раз сполосните ею зубы, после чего медленно её проглотите. В традиционной китайской медицине слюна считается одним из жизненно важных флюидов тела, которые не подобает выплёвывать.

Следующим шагом будет массаж языком дёсен. Это помогает наладить ровную циркуляцию крови в дёснах. Плотно сожмите зубы и надуйте щёки. Когда выделится обилие слюны, медленно её сглотните. Эти упражнения занимают около 10 минут. Относительно того, сколько раз следует их повторять, каких-либо ограничений не существует, но по меньшей мере стоит выполнить их раз по 4050. Если же у вас возникнет желание повторить их несколько сотен раз, то можете себе это позволить.

Между делом мы хотели бы дать ещё один способ укрепления зубов. При мочеиспускании закройте глаза, задержите дыхание и сожмите зубы. Это называют «закрыть небесные врата», благодаря чему укрепляются зубы. Таким способом защиты своих зубов пользуются многие пожилые люди. Почему же сжатие зубов укрепляет их? Потому, что при сжатии массируется их основание, усиливается кровоток, и их упрочение и укрепление происходит естественно. Поскольку в процессе получения организмом питательных веществ зубы имеют первоочередную важность, круглогодичная забота о них приносит пользу всему телу. Таким образом, усердие в щёлкании зубами способствует продлению жизни.

Упражнение для глаз

Ещё с давних времён для сохранения зрения широко использовали упражнения и

самомассаж. В записях, дошедших до нас из глубины веков, приводятся следующие методы, сохранившие свою популярность по сей день.

1. Вращайте глазами 7 раз влево и 7 раз вправо. На какой-то момент плотно зажмурьтесь, а затем резко откройте глаза.
2. Надавите руками 27 раз на точки сяо сюе-чжун (юй-вэй) в наружных углах глаз.
3. Обратной стороной больших пальцев нажмите на сяо сюе-чжун 36 раз, а затем надавите на внутренние уголки глаз 36 раз.

Ниже приводится набор простых упражнений для глаз (рис. 1).

1. Разминание точек тянь-ин. Закройте глаза и разомните верхнюю часть глазницы под бровями подушечками больших пальцев.
2. Разминание точек цин-мин. Большим и указательным пальцем правой или левой руки разомните основание носа, сперва давление должно быть направлено вниз, а затем вверх.
3. Растирание точек сы-бай. Сперва поместите средние и указательные пальцы обеих рук по обеим сторонам носа, большие пальцы уприте в углубление кости нижней челюсти, полностью согните мизинец, безымянный и средний пальцы, а указательными трите и давите центральную часть щёк (по центру глазницы, на палец ниже её нижнего края).
4. Надавливание на виски и массаж глазниц. Полностью согните четыре пальца и надавите на виски подушечками больших пальцев. Внутренней стороной второй фаланги указательных пальцев массируйте глазницы лёгкими круговыми движениями, сперва верхнюю часть, а затем нижнюю (то есть в направлении изнутри вверх, поверху наружу, снаружи вниз и понизу вовнутрь), пройдясь таким образом надавливая и массируя – по всем точкам глазницы (цуань-чжу, юй-яо, сы-чжу-кун, тун-цзы-ляо и чэн-ци).

Эти упражнения стоит делать один—два раза в день, совершая по 20–30 массирующих движений. Точки нужно определять чётко, движения должны быть мягкими и неспешными, от массажа должно возникать чувство онемения и болезненности.

Упражнение из шестнадцати этапов для защиты зрения

1. Массаж лица. Движениями, напоминающими умывающуюся кошку, помассируйте лицо кистью одной руки. При массаже уделите основное внимание бровям и глазам. Нет необходимости делать это продолжительно. Заканчивайте, когда кожа лица слегка согреется (рис. 2).
2. Растирание головы. Пальцами одной или обеих рук разотрите корни волос так, чтобы прояснилась голова и заблестели глаза (рис. 3).
3. Стучать в барабан. Постучите пальцами обеих рук по голове ото лба до затылка. Это хорошо влияет на зрение (рис. 4).

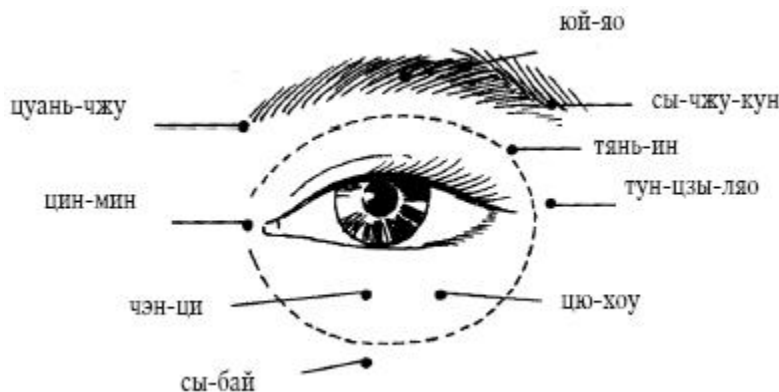


Рис. 1

4. Закрывать глаза. Закройте глаза на несколько секунд или до минуты. Позволяет сохранить хорошее зрение и снять с глаз усталость.

5. Смотреть вдаль. Смотрите, сколько сможете, из вашего окна в синее небо и на белые облака или же на пятнышки на дальней стене. Помогает отрегулировать зрение и избежать его ослабления, вызванного деформацией глазного яблока.

6. Моргать. Дважды моргните, а потом плотно зажмурьтесь на какой-то момент, после чего резко и широко откройте глаза. Повторите всё упражнение 2–3 раза.

7. Смотреть вокруг. Держите голову прямо, плавно двигая глазами влево и вправо. Повторите так несколько раз.

8. Смотреть пристально, как тигр. Поверните голову, чтобы оглянуться назад, попеременно влево и вправо, 4–5 раз. Предупреждает и излечивает болезни шейных позвонков, а также улучшает зрение (рис. 5).

9. Таращиться. Широко раскройте глаза и внимательно смотрите на что-либо внутри или снаружи комнаты. Объект должен находиться либо на уровне, либо немного ниже глаз. После этого прикройте глаза на некоторое время и представьте в уме увиденный образ. Повторите упражнение 2–3 раза. Помогает улучшить как зрение, так и память.

10. Вращать глазами. Проснувшись утром, сделайте 4–5 вращательных движений глазами сперва по, а затем против часовой стрелки, держа глаза закрытыми. Потом откройте глаза и повторите упражнение. Вечером начните с вращения открытыми глазами,



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

а затем перейдите к упражнению с закрытыми глазами.

11. Уютить глаза. С силой потрите кисти рук друг о друга, чтобы они стали тёплыми. Ладонями проутюжьте глаза и несколько раз легко надавите на них (рис. 6).

12. Точечное надавливание. Суставами указательных или больших пальцев нажмите несколько раз на биологически активные точки глаз и области вокруг них, а также на те, что расположены на бровях (рис. 1). Делайте для каждой точки только одно—два вращательных движения. Сила нажима должна быть от легкой до тяжёлой. После этого сделайте мягкий массаж.

13. Пощипывать уголки глаз возле носа. Закройте глаза, большим и средним пальцами ущипните уголки глаз возле носа. Указательным пальцем надавите на точку инь-тан между бровей, и задержите дыхание. Затем, продолжая пощипывать и надавливать тремя пальцами, выдохните, когда почувствуете спёртость. Упражнение выполняется один раз.

14. Вытирать затылок. Одной рукой надавите на верхнюю часть затылка и с силой вытрите его сверху вниз несколько раз (рис. 7).

15. Расслабить спину. Сделайте глубокий вдох, чтобы раздулась грудь, и втяните живот. В то же время поднимите голову вверх, чтобы максимально вытянуть вверх позвоночник,

а затем выдохните и вернитесь в своё первоначальное положение.

16. Тереть рёбра. Основаниями ладоней медленно, но сильно разотрите рёбра с обеих сторон. Прodelайте это более 10 раз, а затем пожмите поочерёдно плечами также более 10 раз (рис. 8).



Рис. 7



Рис. 8

Упражнения на сгибание пальцев

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, основу системы меридианов человеческого тела составляют три меридиана инь на руке, три меридиана инь на ноге, три меридиана ян на руке, три меридиана ян на ноге. Эти 12 меридианов являются главными путями движения крови и ци (жизненной энергии) и образуют основной корпус системы меридианов. Эта система играет важную роль в физиологических и патогенных процессах тела и исполняет ведущую роль в процессе лечения.

12 меридианов: меридиан лёгких тай-инь на руке, меридиан толстого кишечника ян-мин на руке, меридиан желудка ян-мин на ноге, меридиан селезёнки—поджелудочной железы тай-инь на ноге, меридиан сердца шао-инь на руке, меридиан тонкого кишечника тай-ян на руке, меридиан мочевого пузыря тай-ян на ноге, меридиан почек шао-инь на ноге, меридиан перикарда цзюэ-инь на руке, меридиан трёх обогревателей шао-ян на руке, меридиан желчного пузыря шао-ян на ноге, меридиан печени цзюэ-инь на ноге.

Основное направление их хода следующее: три меридиана инь на руке идут от грудной клетки к кистям, три меридиана ян на руке идут от кистей к голове, три меридиана инь на ноге идут от стоп к животу, а три меридиана ян на ноге идут от головы к стопам. Помимо этого, есть еще множество других, более сложных основных и дополнительных путей, по которым происходит движение в теле.

Упражнения на сгибание пальцев напрямую основаны на теории 12 меридианов и эффективны в налаживании их работы. Особо хорошо они сказываются на работе сердца и головного мозга, предупреждая и излечивая заболевания сердечно-сосудистой системы и головного мозга.

Теперь об их выполнении.

Исходное положение. Ровно сядьте на стул, спина прямая (при выполнении упражнений никогда не облакачивайтесь на спинку стула), грудь слегка выпячена, живот подтянут,

плечи расслаблены, руки опущены, в подмышках остаётся небольшая «воздушная подушка» размером примерно с яйцо. Согните руки в локтях до горизонтального положения, ладони направлены вниз и по форме напоминают черепицу. Язык касается верхнего нёба, коренные зубы плотно сжаты, а глаза слегка прикрыты.

Порядок сгибания пальцев следующий:

2, 4, 1, 5, 3, или на словах: указательный, безымянный, большой, мизинец и средний.

Под сгибанием пальцев подразумевается их соединение и разведение.

1. Сгибание указательных пальцев. Медленно согните указательные пальцы вниз и далее к центру ладони – чем ближе, тем лучше. Это относится к соединению. Задержитесь так 20–60 секунд. Медленно распрямите пальцы обратно в исходное положение. Это относится к разведению пальцев.

2. Сгибание безымянных пальцев выполняется аналогично вышеописанному.

3. Сгибание больших пальцев аналогично вышеописанному.

4. Сгибание мизинцев аналогично вышеописанному.

5. Сгибание средних пальцев аналогично вышеописанному.

При сгибании пальцев рук было бы хорошо, если бы вы проделывали одновременно то же самое с аналогичными пальцами ног. Сгибать поочередно пальцы ног достаточно непросто, но всё же попытайтесь это сделать в той же последовательности (2, 4, 1, 5, 3).

Эффект будет ощутимее, если процесс будет сознательно контролироваться. Умельцы, как говорят, могут без труда сгибать пальцы на своих ногах один за другим.

После того как вы выполнили сгибание с каждым из пяти пальцев, медленно поверните ладони кверху и глубоко вдохните носом. Из положения рук, поднятых на уровень груди, ладонями кверху, опустите кисти медленно вниз, выдыхая через рот. Повторите упражнение 3–5 раз.

Автор: Юрий Харчук

Издательство: Феникс, Неоглори

ISBN: 978-5-222-12038-5

Год: 2008

Страниц: 256