

ОЛАРД ДИКСОН



**ШАМАНСКИЕ
ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**



Олард Диксон

**ШАМАНСКИЕ
ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ**



**Издательство «ВЕЛИГОР»
Москва 2012**

УДК 256
ББК 63.5
Д 45

Олард Диксон.
Шаманские психоэнергетические комплексы упражнений
М.: Издательство «Велигор», 224 ст. 2012.

С точки зрения шаманизма все, что есть во вселенной, и даже то, чего уже нет или только будет, представляет собой единый в своей основе энергетический поток. Для гармонизации этого потока, протекающего как во внешнем мире, так и внутри каждого человека, древними шаманами были разработаны многие техники и ритуалы. К ним относятся и различные психоэнергетические и психофизические комплексы упражнений, направленные на улучшение духовного равновесия и достижение физического здоровья. Все они берут начало в анимизме, системе представлений, по которой все вокруг является живым, имеет душу, и связано друг с другом.

ISBN 978-5-91742-015-8

ООО «Издательство Велигор»
г. Москва., м. Партизанская., Окружной проезд дом 12.,
подъезд 1., домофон 20
тел: (499) 166-98-30 8(985) 784-08-16
E-mail: veligor97@gmail.com

Интернет-магазин-WWW.VELIGOR.RU

Подписанно в печать 10.12.2011 г
Формат 60х90/16., Печ.листов 14,
бумага офсетная., Тираж 300

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Шаманизм и психозенергетика.....	4
1. Сбор солнечной энергии.	
Комплекс упражнений для мужчин и женщин.....	7
2. Двенадцать даров Силы.	
Комплекс упражнений для мужчин и женщин.	
3. Радужный мяч.	
Комплекс упражнений, рекомендуемый женщинам.....	21
4. Дыхание Огня.	
Комплекс упражнений для женщин.....	88
5. Счастливое рождение.	
Комплексы для беременных женщин и благоприятного течения беременности.....	118
Приложения:	
100 искусств девушек и женщин.....	205
Шаманизм вчера и сегодня.	
Интервью с писателем и шаманом О. Диксоном.....	209

Введение

ШАМАНИЗМ И ПСИХОЭНЕРГЕТИКА

Все, что есть в мире, и даже то, чего уже нет или только будет, представляет собой единый в своей основе энергетический поток. Древние сравнивали его с великой рекой, наполняющей Вселенную смыслом и содержанием, и символизировали кровью. Тюрки называют эту энергию словом «хан», которое можно перевести и как «кровь», и как «величие», и как «жизненная сила». Суть хан - непознаваема. Согласно шаманскому мировоззрению, мировая энергия или, иначе, Сила есть сам Великий Дух, создавший этот мир и незримо пребывающий во всех его частях, будь то человек, растение или камень. За первую манифестацию, проявление, Великого Духа, принимается Мать Прародительница. Эвенки называют ее *Бугады Энинтын*, то есть «Вселенской Матерью». Она отождествляется, непосредственно, с энергетическим потоком, омывающим все Творение с двух сторон. Один поток имеет положительный заряд, несет силу процветания и роста, а второй отрицательный, приносящий увядание и смерть. Эти потоки частично смешаны друг с другом и создают дуалистическое проявление мира, где нет четкой границы между добром и злом. Именно поэтому с архаических времен Бугады Энинтын представляли в виде двух женщин, сросшихся боками друг с другом.

Для гармонизации энергетических потоков древними шаманами были созданы многие ритуалы и техники. К некоторым из них относятся различные психоэнергетические и психофизические комплексы упражнений, направленные на улучшение духовного равновесия и достижение физического здоровья. Все они берут начало в анимизме, системе представлений, по которой все вокруг является живым, имеет душу, и связано друг с другом. Исходя из этого, воздействуя на один предмет, можно изменить другой. Так, раз совершен-

ная несправедливость, сделав круг, возвращается к своему началу.

Многие шаманские психоэнергетические комплексы были утрачены. Их следы сохранились лишь в мифах, эпосе, наскальных рисунках. Другие, с возникновением новых религий, изменились и стали частью практики других учений. Например, всем известное китайское боевое искусство У-Шу основано на танцах (играх) пяти зверей: тигра, оленя, медведя, обезьяны и журавля, а они, в свою очередь, базируются на еще более древней тотемической системе представления животных в танцах шаманов. С уверенностью можно сказать, что некогда психоэнергетические упражнения были распространены повсеместно. Часть из них была сакрализована и охранялась от непосвященных жрецами, что-то было общедоступно и носило вид оздоровительной гимнастики, применяемой в тех или иных случаях, например во время болезни.

В традиционной культуре народов Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока, то есть в регионах классического шаманизма, психоэнергетические комплексы сохранились, пожалуй, в наименьшей степени. Прежде всего, это связано с отношением к коренным народам этих регионов, которое было, да и остается, мягко говоря, предвзятым. Мнение о том, что в Сибири или на Севере нет, и не может быть никаких ценных знаний, долгое время оставалось без альтернатив. Даже в 1935 году, когда в Ленинграде была образована инициативная группа по изучению восточной медицины и психофизикультуры, наследие шаманов осталось без внимания. Взоры ученых были обращены на Индию и Тибет. После закрытия группы во время сталинских репрессий, прошло много лет, прежде чем в СССР возобновились исследования психопрактик. Если раньше техники шаманов игнорировались по политическим причинам, то потом изучать стало просто нечего: после 30-х годов самих носителей древней культуры практи-

чески не осталось. Тем не менее, уцелевшие фрагменты особых гимнастических и психофизических практик свидетельствуют о существовании в древности развитой системы, применявшейся для тренировки северных бойцов (у ненцев, чукчей и др.), в целительстве (у алтайцев, тувинцев, якутов, бурят), а так же в ритуальных целях (у нанайцев, ульчей и др.). В данной работе сделана попытка реконструкции, сведения отдельных упражнений и разрозненных частей в единое целое на основе информации, полученной как автором, так и другими исследователями от различных шаманов: Кочапа Тыкентекьева (Сев. Камчатка), Ивана Ядне (Ямало-Ненецкий А.О.), Вуану (Новая Гвинея), Харли – Быстрого Оленя (США) и др. Рисунки, иллюстрирующие комплексы упражнений, сделаны на основе авторских фотографий. За многолетнюю практику выполнения представленных ниже психозенергетических упражнений в Обществе исследователей протокультуры «Мезосознание α », они показали свою эффективность, как с точки зрения реального улучшения здоровья, согласно предписаниям, так и в деле достижения состояния душевного спокойствия, необходимого для выполнения специфической работы шамана.

1. СБОР СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ

Комплекс упражнений для мужчин и женщин

Солнце является естественным источником энергии, без которого жизнь на Земле была бы невозможна. Поэтому в древности солнечные культы были распространены по всему миру. Круг хода Солнца делили на четыре сектора. Например, нанайцы называли их так: *Дэгдэ Сиун* – Восходящее Солнце или Утренняя Заря, *Сиун* – Полуденное Солнце, *Дэгдэ Акпан* – Заходящее Солнце или Вечерняя Заря и *Акпан* – Полуночное Солнце. Считалось, что каждый аспект включает в себе большую силу, которая тем или иным образом влияет на все живое. Утренняя Заря, или как ее называли чукчи, Леворучный Рассвет, привносит в мир свет нового дня, озаряя своим сиянием темноту ночи. Как полагают народы Севера, человек, зачатый во время рассвета, будет иметь счастливую судьбу, отмеченную солнечным восхождением. Энергия Утренней Зари и Полуденного Солнца использовалась, как реальная Сила, способная излечить любой недуг, особенно если он был вызван духами мира теней. К Вечерней Заре, или Праворучному Рассвету, обращались для поддержания связи с предками, которые когда-то ушли в Царство Мертвых по дороге, ведущей на запад. Северная сторона находилась под влиянием Полуночного Солнца, освещающего обратную сторону мира, когда на обычной наступала ночь. Ритуалы, связанные с этим аспектом, были также необходимы. Согласно древнейшим представлениям, темные силы полуночи необходимо было заклинать для того, чтобы они не вызвали на Земле бедствий и разрушений.

На Чукотке говорят, что Леворучный и Праворучный Рассветы – это два берега реки Времени, которые при наступлении полярной ночи сливаются воедино. Всего лишь на считанные минуты Солнце показывается из-за горизонта и вновь уходит вниз. Символами двух рассветов (утреннего и вечернего) выступают женские груди, в которых от «волнения накапливается молоко». О магической силе женской груди автор книги «Белый шаман» Н. Шундик отзывается так: «Грудь ее наполнена волнением будущего материнского молока. Это еще не молоко, это

лишь пока волнение, которому предстоит после превратиться в молоко. О, какая тайна в том пока еще глубоко упрятанном, еще не нашедшем пути к выходу, еще не нашедшем свой белый-белый цвет материнском молоке! Само по себе оно – могучей силы добрый дух с неизменно благосклонным предрасположением. Живой, бунтующий дух материнского молока ищет выход наружу, и оттого грудь женщины становится горячей и упругой».

Некоторые женщины делают обращения к четырем Солнцам обнаженными, направляя свой взор в ту или иную сторону. Иногда, освобождается только грудь, как символ двух рассветов. Для проведения церемонии используется кинжал с металлической ручкой, который называется огненным. Он рассматривается, как своеобразная антенна и символизирует намерение.

У всех народов обращения к светилу очень похожи, что свидетельствует о глубочайшей древности культа. Этот ритуал в той или иной модификации сохранился вплоть до наших дней в шаманской культуре индейцев Америки и коренных народов Сибири и Севера. По правилам, он выполняется ежедневно, с соблюдением времени наступления солнечных фаз. Раз начавшись, цикл обращений больше не прерывается, поскольку это не просто зывания, а круг самой жизни.

Нижеприведенные обращения были составлены на основе заклинательных текстов и мифологического материала, известного под названием Большая Космическая Погоня.

ДЭГДЭ СИУН

(Утренняя Заря, Восходящее Полуденное Солнце)

В час восхода Солнца или сразу после пробуждения встаньте прямо, лицом на восток, с зажатым в руках огненным кинжалом. Правая ладонь должна сжимать металлическую рукоятку, а левая – обхватывать правую. Начиная с левого колена (рис. 1.1) прочертите в воздухе большую девятиконечную звезду так, чтобы вершина верхнего угла оказалась в точке над головой. Попробуйте увидеть, как за острием кинжала тянется бледная светящаяся линия. Закончив формирование звезды (рис. 1.2),

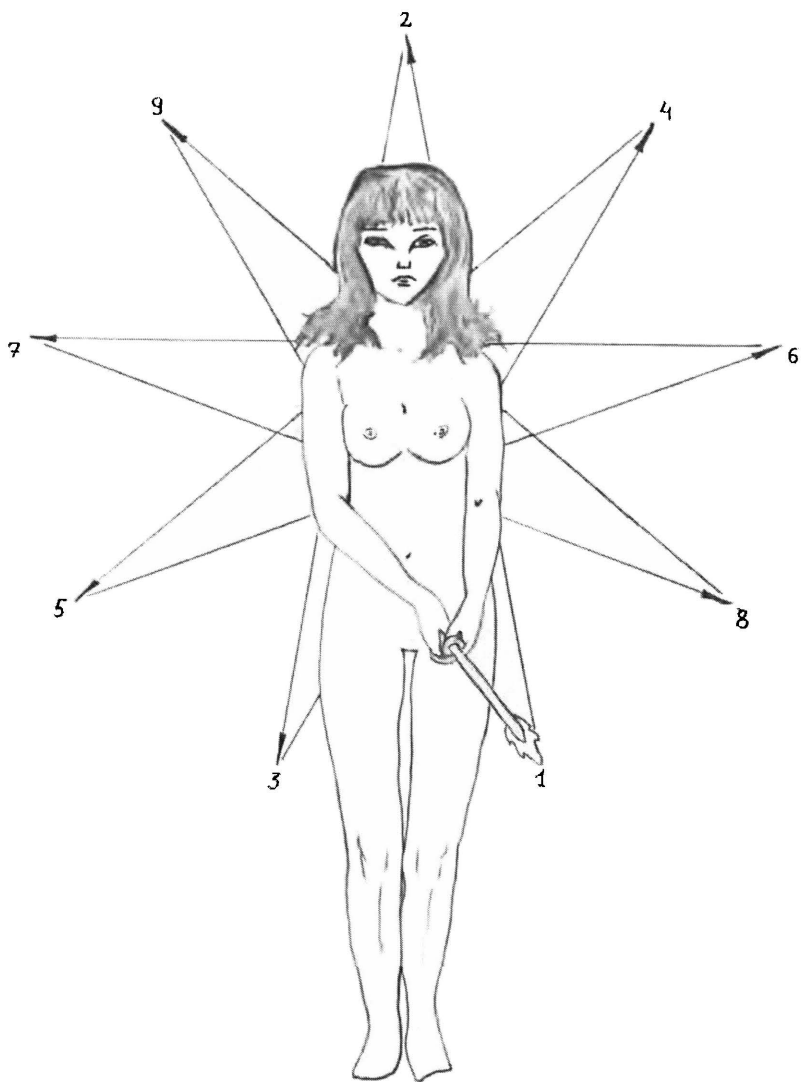


Рисунок 1.1

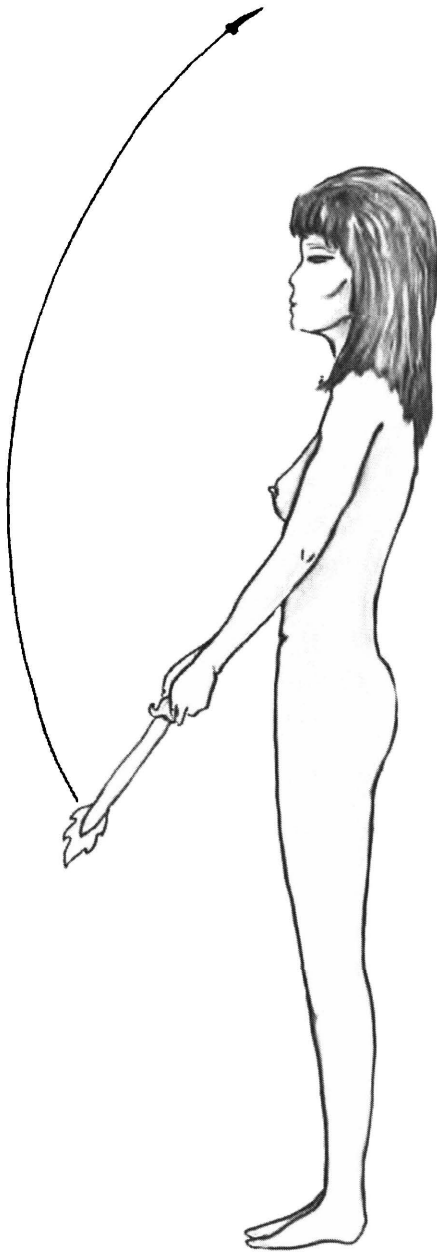


Рисунок 1.2



Рисунок 1.3

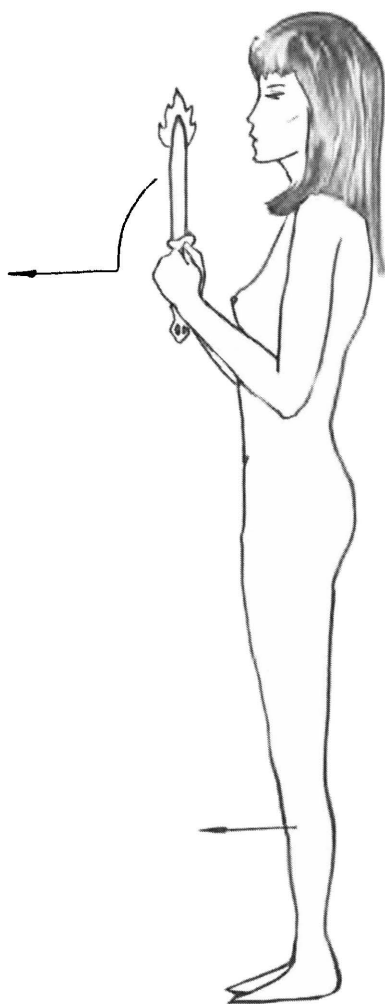


Рисунок 1.4

поднимите руки по дуге вверх (рис.1. 3), делая вдох. Во время выполнения дуги, руки в локтях не сгибать. Задержите дыхание и опустите кинжал, удерживая острие вертикально вверх, до точки чуть выше солнечного сплетения (рис. 1.4). Сразу сделайте шаг вперед левой ногой, одновременно выпрямляя руки (рис. 1.5). На выдохе произнесите по слогам одно из имен Матери Прародительницы – «Бу-га-ды Э-нин-тын» (эвенкийск.), пыта-

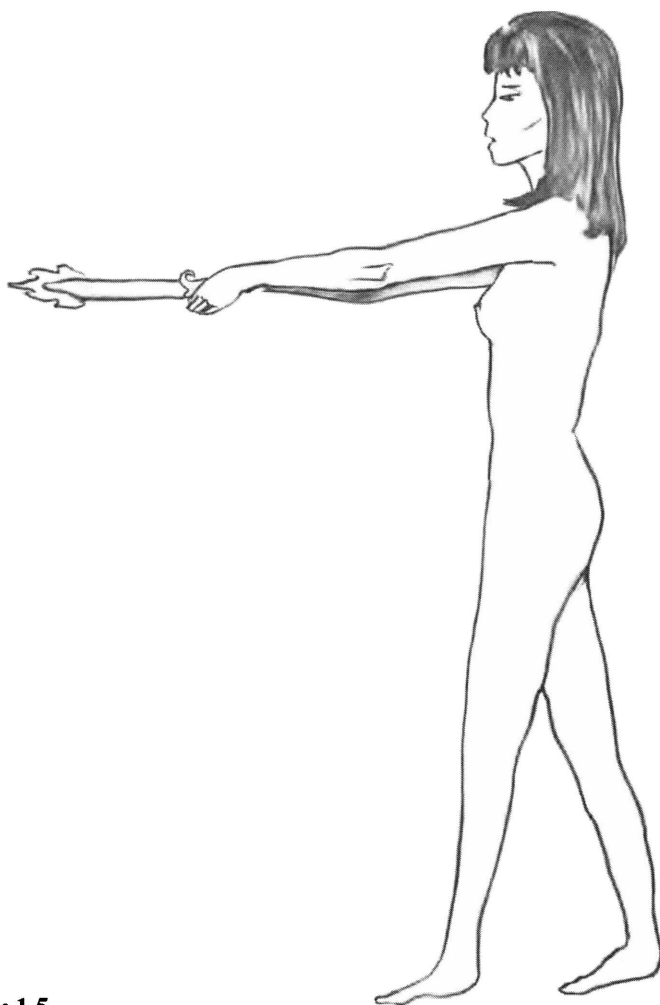


Рисунок 1.5

ясь провибрировать горлом каждый звук. Затем, зажмите рукоятку кинжала между пальцами правой руки, согните руки в локтях и поднимите их вверх, словно помогая этим движением Солнцу встать из-за горизонта. Ладони при этом должны быть раскрыты, направлены вверх и в стороны (рис. 1.6). Произведите глубокий волнообразный вдох от живота к ключицам на 8 счетов (8 ударов пульса), ощущая, как по рукам проходят энергетиче-

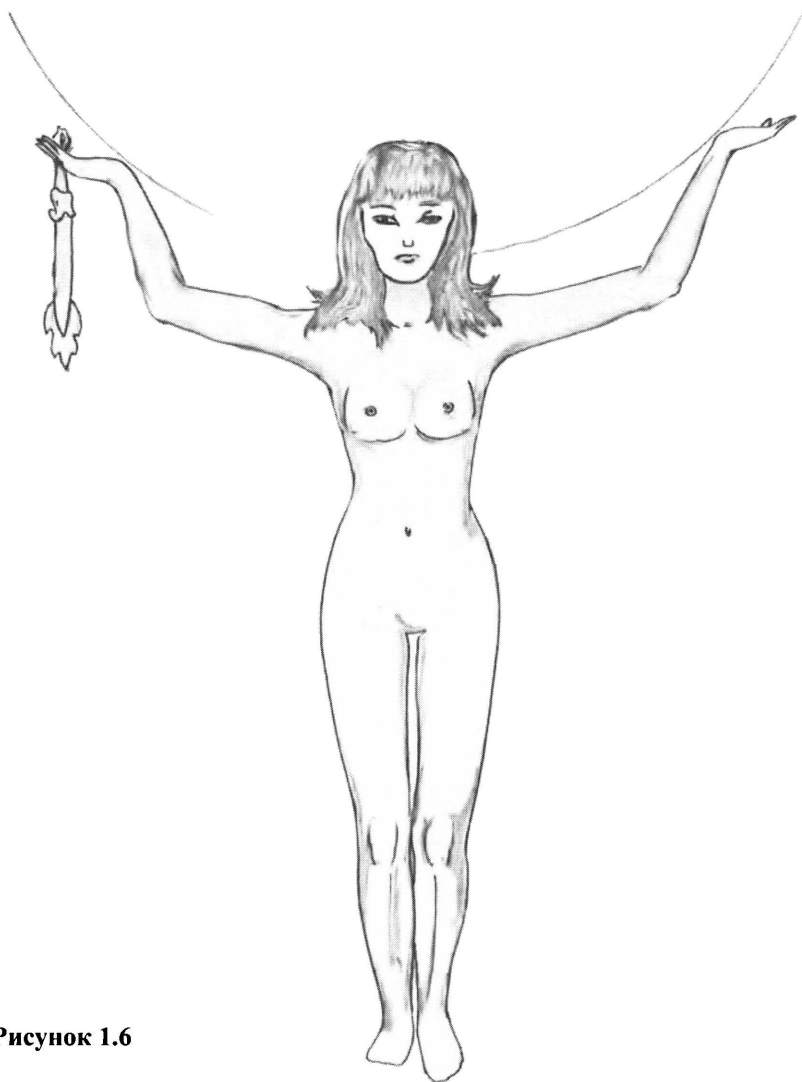


Рисунок 1.6

ские потоки, и такой же выдох (8 счетов), направляя энергию в середину груди. Для правильного выполнения вдоха, чуть округлите живот, чтобы какое-то количество воздуха самопроизвольно вошло в тело, расширьте грудь и слегка приподнимите плечи. Выдох делается в той же последовательности – от живота к ключицам. Такое дыхание называется *агым* (тюркск. «течение»).



Рисунок 1.7

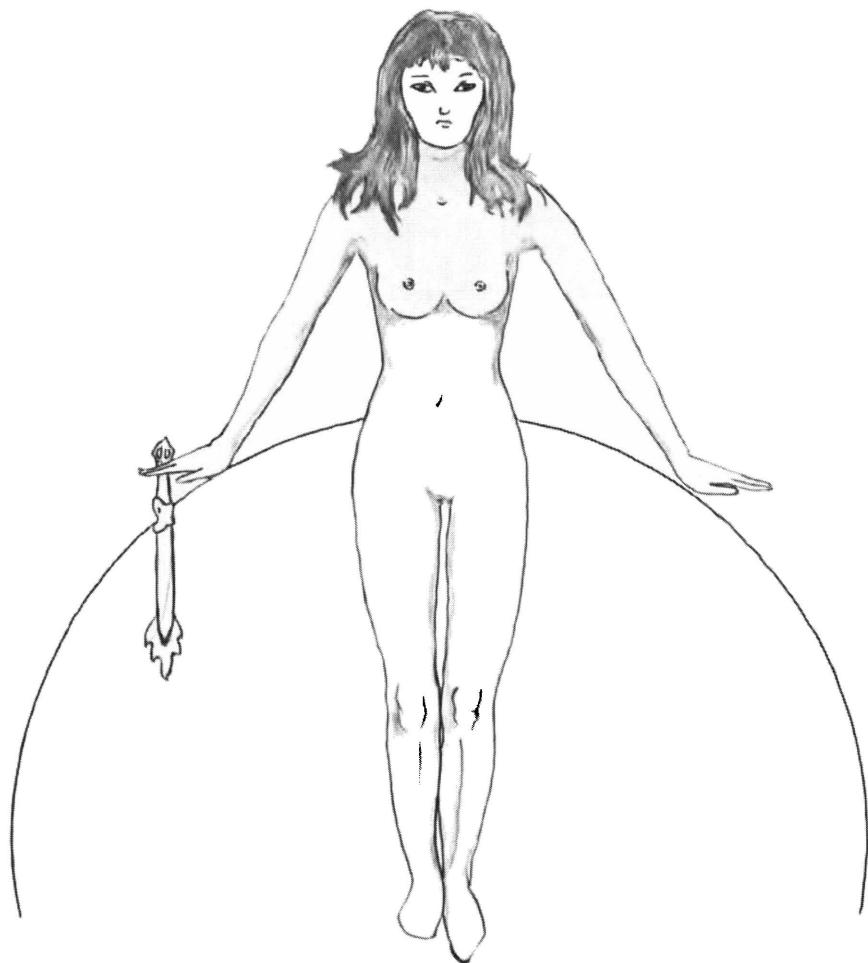


Рисунок 1.8

Сохраняя положение, произнесите следующее обращение к Дэгдэ Сиун:

Возрадуйся, Утренняя Заря,

В рождении своем!

Я – Наблюдающий Движение Светил!

Олень Золотые Рога принимает тебя в этот час
Из чрева Подземного Зверя и возводит на Небо.

Ты пересекаешь Небесную Тундру на нарте своей

Прямо к Верхнему Солнцу.
Возрадуйся в бескрайности утра!

В завершение ритуала опустите руки вниз, поставьте левую ногу в исходное положение и кратко прикоснитесь указательным пальцем левой руки к губам, чтобы палец и губы образовывали крест (рис. 1.10). Во всех учениях, как Востока, так и Запада, этот жест означает сохранение тайны, изначальных истин бытия.

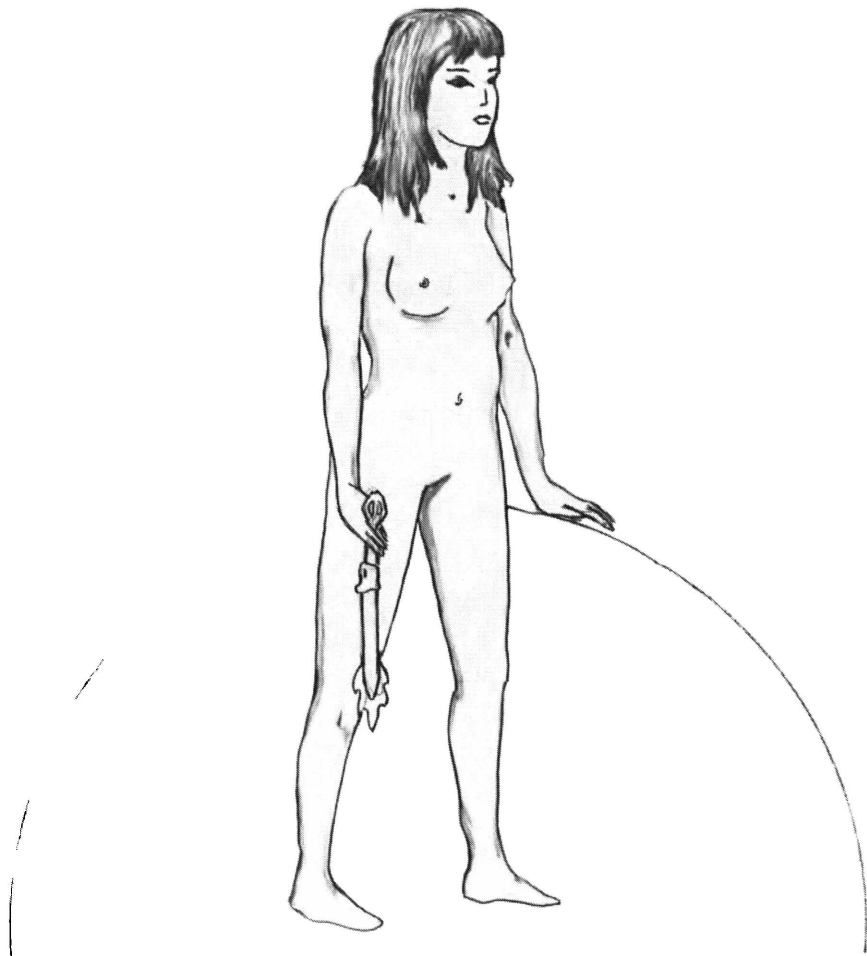


Рисунок 1.9

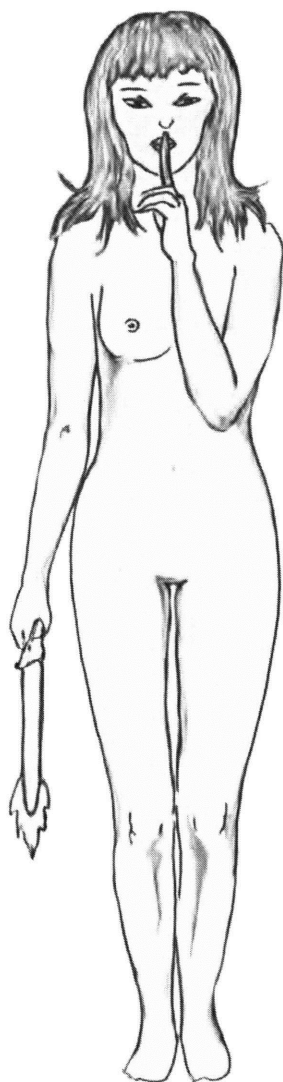


Рисунок 1.10

СИУН (Полуденное Солнце)

Встаньте в полдень¹ лицом на юг и выполните первоначальные действия, описанные в предыдущем разделе (рис. 1.1–1.5). После произнесения имени Матери Прародительницы, пружинистым движением, как будто подбрасываете мяч вверх, поднимите выпрямленные руки над головой. Ладони при этом должны быть направлены вверх и назад (рис. 1.7). Сохраняя положение, сделайте глубокий вдох с ощущением проникновения через руки тепла, выдох и обратитесь к Сиун:

Возрадуйся, Солнце Полудня,
В свете своем совершенном!
Я – Наблюдающий Движение Светил!
Ты заполняешь собой
Просторы Верхнего Мира от края до края.
В Силе твоей пребывая,
Небесный Олень посылает на Землю дыхание жизни.
Возрадуйся, Солнце, в бескрайности дня!

Заключительная часть ритуала аналогична встрече Утренней Зари: опустите руки, сделайте ногой шаг назад и прикоснитесь пальцем к губам (рис. 1.10).

ДЭГДЭ АКПАН (Вечерняя Заря, Восходящее Полуночное Солнце)

Выполните последовательность действий, иллюстрированную на рис. 1.1–1.5, лицом на запад, в час захода Солнца. Медленно произнесите «Бу-га-ды Э-нин-тын», вибрируя звук на каждом слоге, и опустите руки так, чтобы образовался угол с туловищем примерно в 30° (рис. 1.8). Ладони должны быть направлены вниз и в стороны. Оставаясь в этом положении сделайте агым-вдох, агым-выдох и скажите обращение к Дэгдэ Акпан:

¹ Учитывайте переход на летнее и зимнее время.

Возрадуйся, Вечерняя Заря
В затмении своем
Я – Наблюдающий Движение Светил!
Олень Золотые Рога поднимается в этот час на звездное небо,
А пасть Подземного Зверя глотает сиянье твое.
Ты опускаешься на нарте своей
Прямо к Нижнему Солнцу.
Возрадуйся в бескрайности вечера!

После прочтения заклинательного текста вернитесь в исходную позицию и прикоснитесь указательным пальцем к губам (рис. 1.10).

АКПАН **(Полуночное Солнце)**

Первая часть ритуала соответствует описанному выше (рис. 1.1–1.5), но выполняется на север, в полночь или перед сном. Произнесите имя Матери Прародительницы и опустите руки вниз. Ладони при этом должны быть направлены вниз и вперед (рис. 1.9). Не меняя положение, сделайте волнообразный вдох и выдох, после чего обратитесь к силе Акпан:

Возрадуйся, Солнце Полночи,
В молчанье своем бесконечном!
Я – Наблюдающий Движение Светил!
Ты проходишь сквозь воду на лодке своей
Через сердце Подземного зверя.
Свет твой незримый освещает покои Нижнего Мира.
Силой твоей восстают из забвения тени.
Возрадуйся, Солнце, в бескрайности ночи!

Завершите ритуал обращения к Солнцу мира теней возвращением в изначальную позицию и кратким прикосновением к губам (рис. 1.10).

2. ДВЕНАДЦАТЬ ДАРОВ СИЛЫ

Комплекс упражнений для мужчин и женщин

Психоэнергетический комплекс «12 даров Силы» представляет собой последовательные ряды движений, направленные на накопление энергии, достижение внутренней гармонии и укрепление здоровья. Его могут выполнять как женщины, так и мужчины. В шаманском понимании все движения комплекса имеют скрытый смысл, который разворачивается в космогоническую мистерию, повествующую о сотворении Мира. В конечном итоге, при правильном и регулярном выполнении пассивов, подкрепленных соответствующей визуализацией, практикующий начинает чувствовать себя одновременно и Творцом Вселенной, и сторонним наблюдателем. При этом происходит накопление созидательной энергии и достигается полное внутреннее равновесие.

Все упражнения комплекса начинаются слева – со стороны восхода Солнца и подразумевают обращение практикующего лицом на юг. Перед данным ритуалом необходимо отрешиться от мирской суеты и настроиться на прямое восприятие духа, что может символизироваться снятием одежды. Иногда, на руки и ноги надевают специальные кожаные браслеты, олицетворяющие четыре стихии: Огонь, Воздух, Воду и Землю, а также пояс, который рассматривается в качестве объединяющего стихии элемента – эфира. В древности, на поясе и браслетах были обозначены синие и красные треугольники, символизирующие гармонию двух начал во Вселенной. Пояс повязывался низко на бедра, так, что его широкая часть закрывала только верхнюю часть лобковой кости.

Магические пассы «12 даров Силы» являются наследием, оставленным нам шаманами древности. Все части комплекса строго сбалансированы и выполняются последовательно. Психоэнергетический комплекс «12 даров Силы» составлен по рекомендациям корякского шамана Кочапа Тыкентекьева и ненецкого шамана и мастера арктических боевых искусств в стиле хохорэй мин Ивана Ядне.

Комплекс состоит из четырнадцати частей, включая вход и выход:

Поклон Миру (вхождение) – 1 раз.

Созерцание четырех стихий – 9 раз.

Вращение Мирового Колеса – 9 раз.

Благодарение Солнцу и Луне – 6 раз.

Извлечение силы Неба – 1 раз.

Прорубание щели между Небом и Землей – 9 раз.

Падение Грозовой стрелы – 3 раза.

Разгон облаков – 9 раз.

Сцепление столпов Неба и Земли – 9 раз.

Уравновешивание сил Неба и Земли – 9 раз.

Заклинание удачи – 6 раз.

Благодарение духов – 6 раз.

Создание щита – 3 раза.

Поклон Миру (выход) – 1 раз.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Поклон Миру (вхождение)

1. Встаньте прямо (рис. 2.1) и сделайте небольшой шаг левой ногой вперед. Поднимите прямую правую руку вперед чуть выше плеча ладонью вниз (рис. 2.2). Четко и с силой произнесите слово: «Дан!» (тюркск. «Слава!»).
2. Наклоните корпус вперед и прижмите правую руку ладонью к сердцу (рис. 2.3). Выпрямляясь, приставьте правую ногу к левой ноге, и опустите руку вниз (рис. 2.1).

Как и многие другие практики, комплекс «12 даров Силы» начинается с отключения потока мыслей и вхождения в так называемый Круг Силы. Границы Круга Силы определяются через расфокусировку глаз и видятся как стена из тумана. Для прохождения через эту пелену делается шаг вперед левой ногой. В древности это сакральное действие было известно всем народам и нашло отражение в каноническом искусстве египтян, халдеев, греков, римлян и многих других народов. Еще один сакральный жест – поднятие вверх правой руки – означает приветствие Силы. Последующий поклон также имеет под собой древней-

шую традицию. В Центральной и Средней Азии поклон с характерным прижатием руки к груди используется до сих пор и служит выражением почтения.



Рисунок 2.1

I. Созерцание четырех стихий

1. Встаньте прямо и сожмите зубы. Сложите руки внизу за спиной, как крылья, соединив их кистями, ладонями назад. Для женщин левая тыльная сторона ладони должна накрыть правую ладонь (рис. 2.4, вид сзади); для мужчин – наоборот. Произведите полный выдох носом².
2. Делайте вдох и выдох носом во всех упражнениях комплекса, если в описании нет указания на то, что их следует производить ртом.

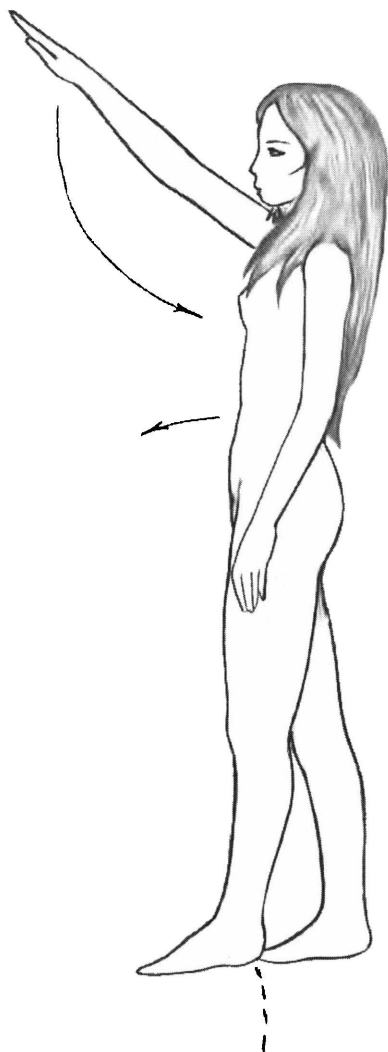


Рисунок 2.2

2. Наклоните голову к левому плечу и поверните глаза влево (рис. 2.5). Вдох.
3. Наклоните голову к правому плечу и поверните глаза вправо. Выдох.
4. Откиньте голову назад и поднимите глаза вверх (рис. 2.6). Вдох.
5. Опустите голову вперед и посмотрите вниз (рис. 2.7). Выдох.
6. Повторите последовательно пункты 2–5 девять раз.
7. Сделайте девять круговых движений головой по ходу



Рисунок 2.3

Солнца. Глаза при этом также должны совершать круговые движения (рис. 2.8). Дыхание произвольное.

8. Выполните девять круговых движений головой и глазами против хода Солнца. Дыхание произвольное.



Рисунок 2.4

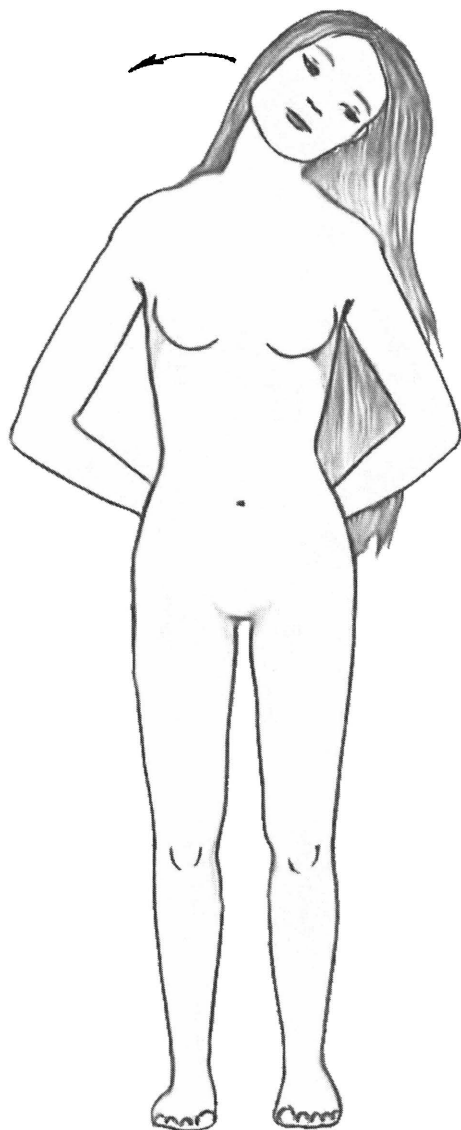


Рисунок 2.5

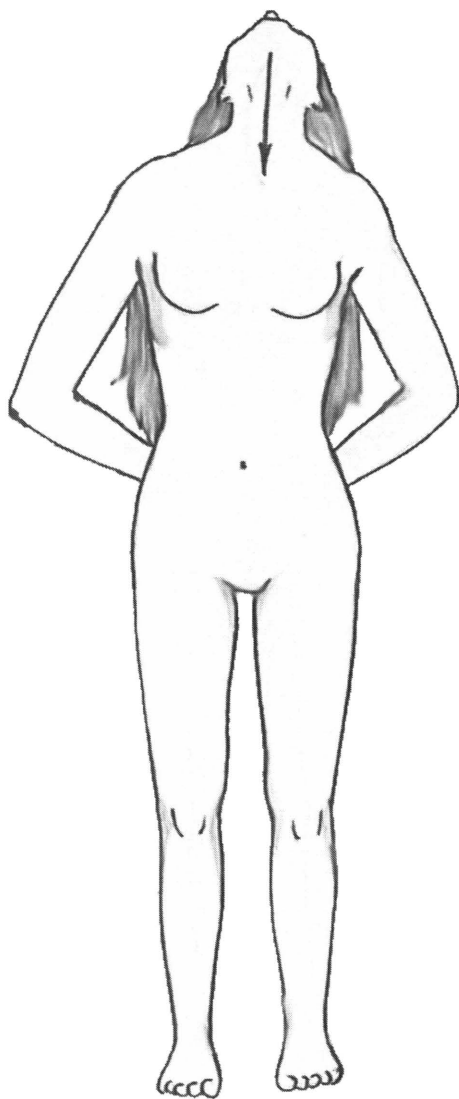


Рисунок 2.6



Рисунок 2.7

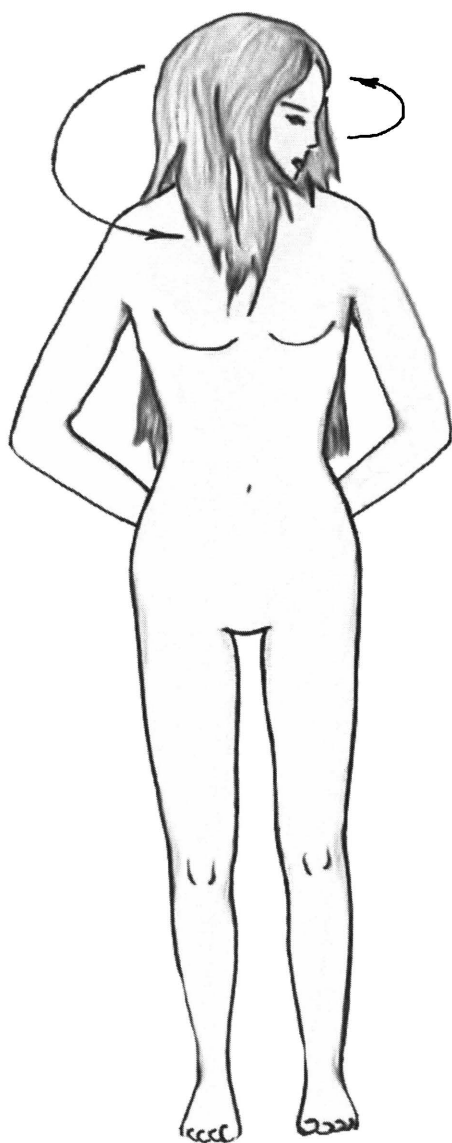


Рисунок 2.8

На первом этапе практикующий уподобляется Птице-Космогону – Творцу Вселенной. Практически, это выражается в складывании рук за спиной, подобно крыльям. Наклоны головы, сопровождающиеся движением глаз, символизируют разделение пространства Круга Силы на четыре части и формируют две мистические дороги: синюю (влево-вправо) и красную (вверх-вниз). Синяя дорога означает преодоление препятствий на пути, а красная – благое свершение. Их пересечение образует Небесный Крест. С левой стороны Креста (восток) происходит зарождение жизни, с правой (запад) – увядание и смерть. За спиной у практикующего (север) располагается обитель вечной тьмы, а впереди (юг) – сияет источник вечной жизни. Наверху, над головой, простирается бесконечное синее Небо, а внизу, под ногами, находятся бездонные глубины Земли.

Подобные движения встречаются во многих психоэнергетических, боевых и гимнастических комплексах мира, например, в китайском тайцзи-цигун. Обозначение четырех частей Круга Силы символизирует проявление Матерей Природы – духовных составляющих первоэлементов: Матери Огня, Матери Воздуха, Матери Воды и Матери Земли. В результате девятикратного вращения головой и глазами в одну и в другую стороны происходит замыкание, и объединение четырех Матерей пятой – Матерью Пространством. Число девять в шаманизме символизирует полную завершенность любого действия³.

Физиологическое действие

Это упражнение укрепляет мышцы глаз, способствует восстановлению зрения, улучшает кровообращение в сосудах головы и шеи, снимает нервные стрессы.

II. Вращение Мирового Колеса

1. Немного согните ноги в коленях и опустите руки вдоль корпуса. Выдох.
2. Наклоните корпус влево и начните плавное, но с максимальной амплитудой и силой, круговое синхронное движение руками по ходу Солнца влево-вверх (рис. 2.9). Вдох.

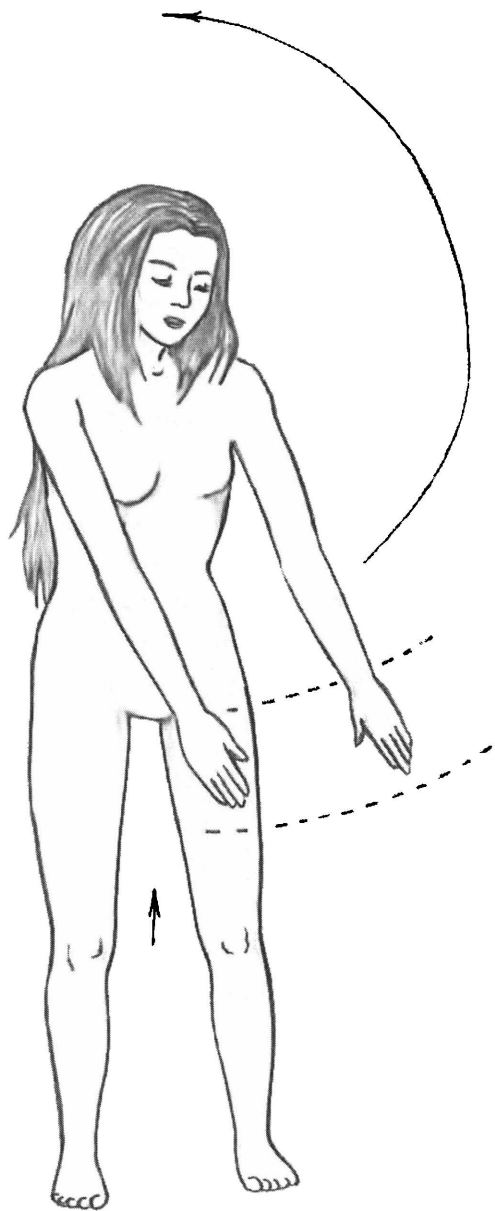


Рисунок 2.9

3. Наклоните корпус вправо и продолжите движение рук по ходу Солнца вправо-вниз (рис. 2.10). Выдох.
4. Сделайте девять круговых движений по ходу Солнца, следя за дыханием и представляя, что запускаете огромное колесо, которое приводит в движение галактики, солнечные системы и планеты.



Рисунок 2.10

5. Остановившись в позиции руки внизу, произведите девять круговых движений руками против хода Солнца. Движение вправо-вверх с наклоном корпуса вправо соответствует вдоху, а движение влево-вниз с наклоном корпуса влево – выдоху. При выполнении упражнения следите, чтобы корпус сгибался в поясничном отделе только влево или вправо.
6. Сделав 18 кругов, займите позицию, описанную в пункте 1 упражнения III.

После проявления духовных составляющих четырех стихий следует их преобразование в конкретные физические первоэлементы: азот, кислород, водород и углерод. Слияние этих веществ образует протоплазму – основу жизни, а их взаимодействие рождает все многообразие Мира. В комплексе этот процесс отражен через круговые движения рук, которые как бы раскручивают воображаемое Мировое Колесо. Чтобы сдвинуть его с места нужно приложить максимум усилий. Все мышцы рук напрягаются до предела.

Движение по окружности используется в различных ритуалах и несет колоссальный магический эффект, ибо сама жизнь подчиняется закону круговорота. Индейский шаман сию Эхака Сапа говорил: «Мировая Сила всегда действует по кругу, и все стремится к нему... Все что ни делает Мировая Сила, действует по кругу: Небо округло... и Земля, и звезды тоже круглые, словно шары. Ветер, когда достигает наибольшей мощи, кружится вихрем. Птицы выют свои гнезда круглыми, ведь у них с нами одна вера (знание — О.Д.). По кругу восходит и заходит Солнце, то же делает и Луна, и сами они округлы. Даже времена года сменяют друг друга по большому круговороту, вновь возвращаясь к своим началам. И жизнь человека движется по кругу – от детства к детству, и так бывает со всем, что имеет силу»³.

Физиологическое действие

Это упражнение обладает тонизирующим эффектом и укрепляет мышцы поясницы, ног и плеч.

3. Откровение Черного Лося. – М., 1997.

III. Благодарение Солнцу и Луне

1. Опустите руки вдоль корпуса, и немного согните ноги в коленях (рис. 2.11). Выдох.
2. Выпрямляя ноги, медленно разверните корпус максимально влево, одновременно поднимая левую руку в сторону выше плеча ладонью вверх, а правую прижимая к верхней левой части груди у сердца. Голова при этом должна быть повернута влево, а взгляд направлен выше поднятой руки (рис. 2.12). Растяжение мышц максимальное. Представьте, что на востоке в Небе, куда вы указываете, стоит Солнце. Вдох.
3. Ненадолго задержите дыхание, а потом вернитесь в исходную позицию (рис. 2.11). Выдох.
4. Медленно поверните корпус вправо, поднимая правую руку вверх и прижимая левую к правой стороне груди. Направьте взгляд выше правой руки и визуализируйте полную Луну. Вдох.
5. Ненадолго задержите дыхание, после чего вернитесь в исходную позицию (рис. 2.11). Выдох.
6. Выполните упражнение шесть раз в каждую сторону (пункты 2–5). Возвращаясь в исходную позицию в последний раз, займите положение, указанное в пункте 1 упражнения IV.

Кульминационным моментом Творения является восхождение на Небо светил. При выполнении упражнения Солнце визуализируется слева, а Луна – справа. Солнце согревает созданный Мир живительным теплом, а Луна сообщает ему силу роста. Практикующий шесть раз обращается к дневному светилу и шесть раз к ночному, символизируя при этом полную завершенность цикла. Двенадцать – это число земного круга (эклиптики), в отличие от числа восемнадцать, которое символизирует круг небесный. «В непрерывном круге жизни есть двенадцать ступеней трансформации, – говорит афро-американский шаман в десятом поколении Вилберт Аликс. – Каждый человек проходит эти изменения, когда рождается на первой ступени, достигает духовного рождения или, иначе, зрелости в середине круга, умирает на двенадцатой ступени и вновь рождается на первой. В человеческой памяти хранятся тысячи различных перевоплощений, и он может вспомнить их, чтобы использовать полученный в прошлом опыт».



Рисунок 2.11

Обряды в честь Солнца и Луны сохранились у многих народов. Светила воспринимаются как напоминание людям Земли о Великом Духе. В шаманских представлениях Солнце рассматривается, как вторичный свет, а Луна, как огромное зеркало с

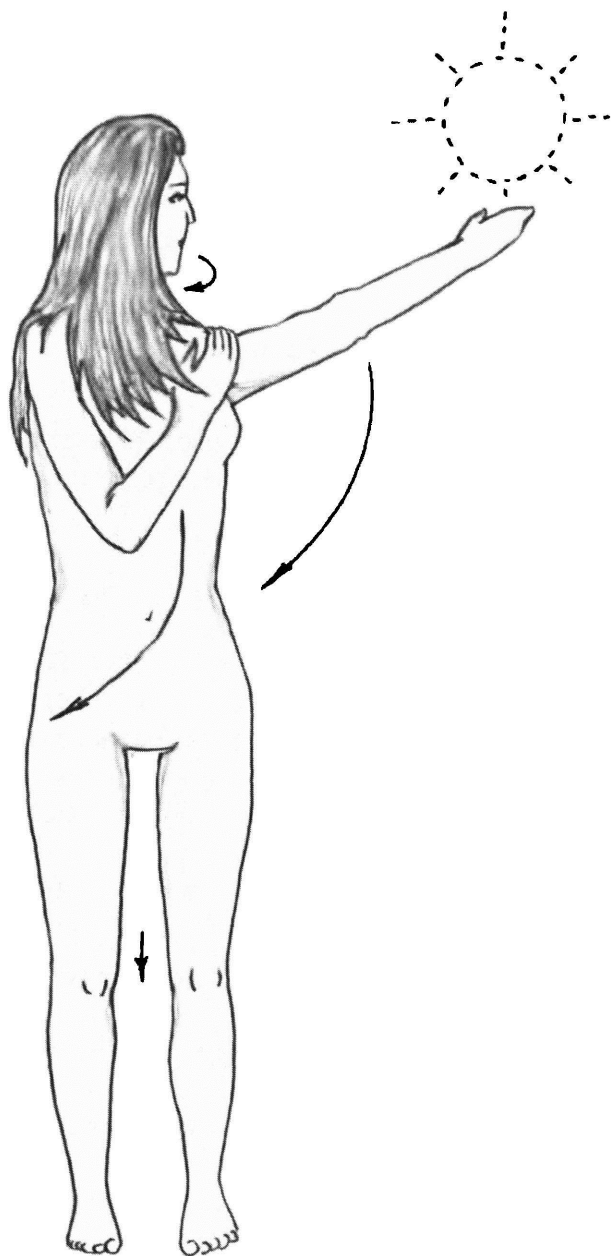


Рисунок 2.12

подвижной крышкой. Когда Солнце уходит за горизонт, погружая одну половину Мира во тьму, его место занимает Луна. Она отражает свет Солнца, находящегося в это время в обители теней и предков. Восходящее и Заходящее Солнце, или Утренняя и Вечерняя Заря, представляются в женском облики, а Дневное и Ночное Солнце – в мужском. Аналогично этому, растущая и убывающая Луна (Месяц), выступают в виде мужского начала, а полная и скрытая Луна – в виде женского. Мужские и женские энергии сосуществуют в союзе друг с другом, образуя целостность или священный брак.

Физиологическое действие

Это упражнение стимулирует работу почек и селезенки, снимает мышечное напряжение и препятствует отложению жира в пояснице.

IV. Извлечение силы Неба

1. Встаньте прямо, опустите расслабленные руки вдоль туловища и посмотрите в точку перед собой. Выдох.
2. Откиньте голову до предела назад (рис. 2.13). Медленный вдох.
3. Оставаясь в этом положении, сделайте 18 резких выдохов и 18 коротких вдохов. Акцентируйте свое внимание на макушке головы и следите за тем, чтобы плечи оставались в неподвижном состоянии.
4. Делая медленный выдох, поднимите голову, занимая положение пункта 1.

После выполнения первых трех этапов, практикующему нужно восстановить свои силы, потраченные на Творение. Для этого он отождествляет себя с Мировым Столпом (Древом), пронизывающим все девять ярусов Мироздания и стоящим в центре креста, образованного пересечением двух дорог. По представлениям лакотов (сиу), человек может быть отождествлен с Осью Мироздания. На Оси располагаются три горизонтальных диска со вписанными в них крестами. Один крест находится в основании, второй – в центре, а третий – на самом верху. Средний круг с крестом символизирует саму суть человека, поскольку

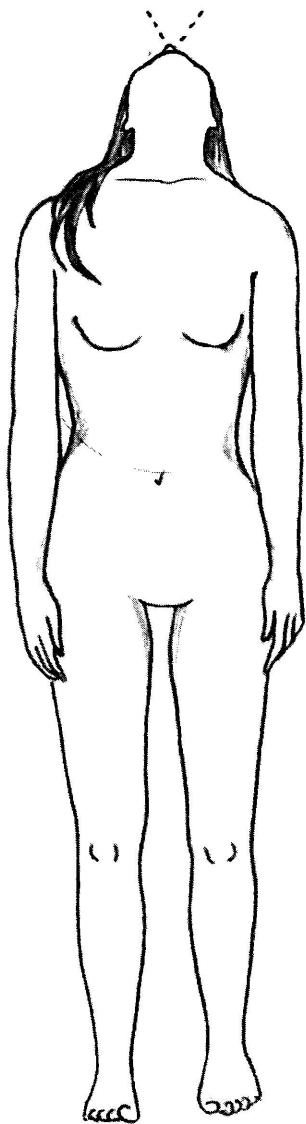


Рисунок 2.13

он, соединяя Небо и Землю, совмещает в себе и дух, и материю. Согласно мифологии сиу, человек был сотворен последним из всех живых существ и именно поэтому он впитал в себя все аспекты Великого Духа. Остальные же создания, появившиеся до него, отразили лишь по одному аспекту.

При выполнении восемнадцати резких вдохов-выдохов энергия бездонного Неба наполняет человека живительным потоком. Число восемнадцать, символизирующее небесный круг, является священным. Оно состоит из двух девяток. Каждая из девяток символизирует начало и конец, полноту и пустоту одновременно. Таким образом, число восемнадцать двойственно по своей природе, поскольку олицетворяет собой гармонию двух противоположностей: бесконечный день и бесконечную ночь; ослепительный свет и непроглядную тьму; силу жизни, согревающую теплом и дыхание смерти, обдающее холодом.

Физиологическое действие

Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, тонизирует сосуды, снимает напряжение в шее, очищает легкие от остаточного воздуха и благотворно воздействует на иммунную систему.

V. Прорубание щели между Небом и Землей

1. Поставьте ноги шире, чем уровень плеч, опустите руки вдоль корпуса и напрягите мышцы спины (рис. 2.14). Выдох.
2. Медленно поднимите руки по сторонам вверх, вытягивая тело. В верхнем положении перекрестите запястья. Для женщин левое запястье должно лежать на правом (рис. 2.15), а для мужчин – наоборот. Вдох.
3. Резко наклонитесь вниз так, чтобы руки рассекли воздух по вертикали и остановились низко между ног (рис. 2.16). Представьте, что вы прорубаете этим движением щель между мирами. Выдох.
4. Минувя исходную позицию, поднимите руки по сторонам вверх, одновременно выпрямляя корпус, и вновь нанесите удар вниз скрещенными запястьями. Вдох и выдох.

5. Сделайте девять секущих ударов по числу ярусов Мироздания. После проведения девятого удара встаньте прямо (вдох) и займите позицию 1 упражнения VI (выдох).

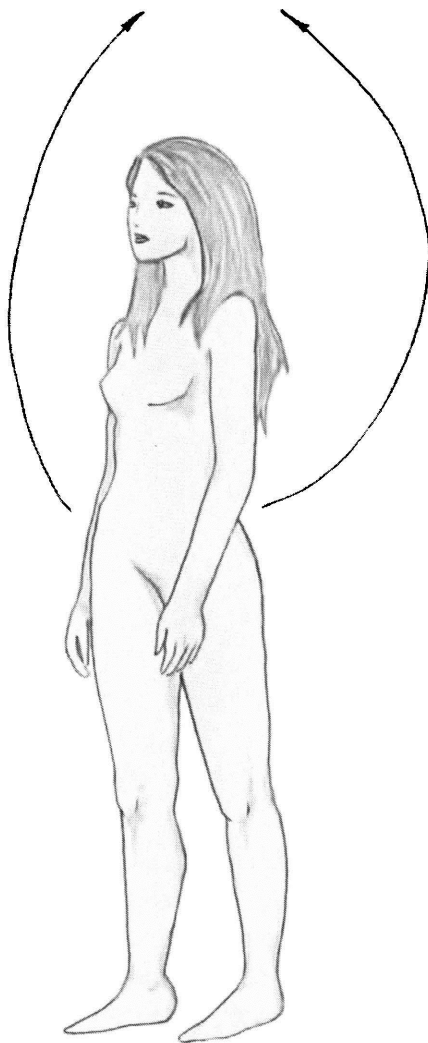


Рисунок 2.14

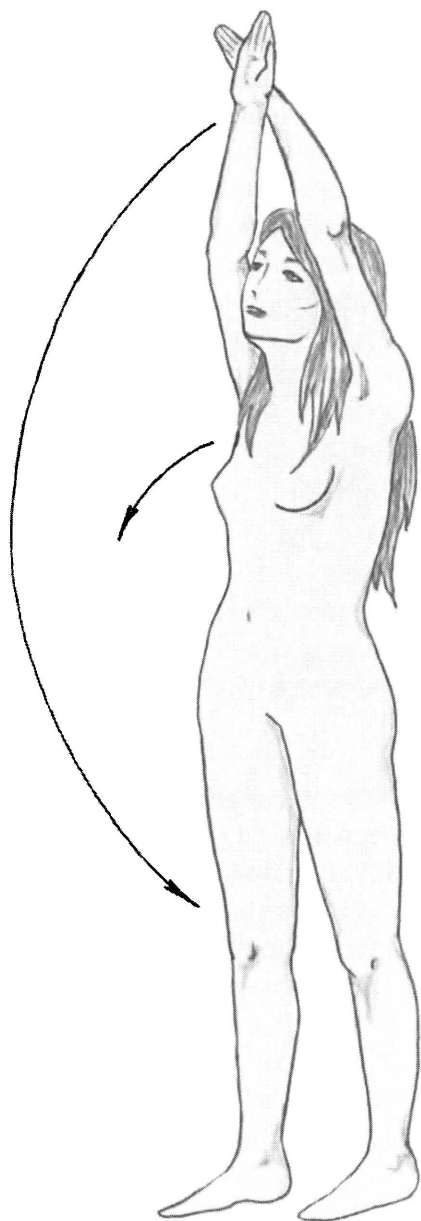


Рисунок 2.15

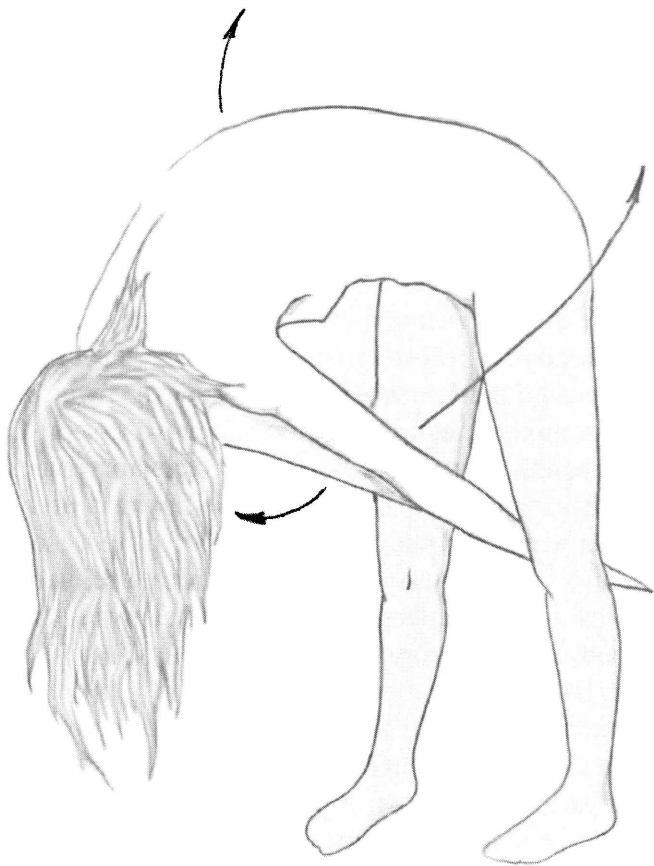


Рисунок 2.16

Девять секущих ударов вниз символизируют открытие девяти врат, ведущих к девяти мирам. Через образовавшуюся в пространстве щель, в мир проникает энергия Великого Духа, наполняя каждую часть Творения жизнью, смыслом и силой. После открытия врат, все духовные сущности приобретают способность свободно перемещаться по ярусам Вселенной и взаимодействовать друг с другом.

Прорубание щели между Небом и Землей в каком-то смысле можно сравнить с возведением Космического Моста, некогда

утраченного из-за невежества людей. Его воскрешение и налаживание через него непосредственной связи с Духом является первостепенной задачей шамана.

Физиологическое действие

Это упражнение положительно влияет на работу желудка, кишечника, почек и легких, а также укрепляет мышцы спины, ног и таза.

VI. Падение Грозовой стрелы

1. Поставьте ноги чуть шире, чем уровень плеч (рис. 2.17), разверните корпус немного вправо, отведите левую руку в сторону, а правую приблизьте к верхней части груди так, чтобы ее ладонь находилась примерно у левого локтя. Сожмите пальцы правой руки в полу-кулак, прижав ногтевые фаланги к подушечкам ладони, а пальцы левой руки в полу-кулак с поднятым вверх большим пальцем (рис. 2.18). Посмотрите на большой палец левой руки и представьте, что в кулаке находится древко небесного лука. Правая рука лежит на тетиве и зажимает между пальцев оперенный конец стрелы-молнии. Выдох.
2. Прилагая большие усилия, протяните правую руку поперек туловища, как будто натягиваете тетиву очень тугого лука. Полу-кулак правой руки в конце движения должен находиться у правого плечевого сустава (рис. 2.19). Смотрите вдаль через большой палец на воображаемую цель. Глубокий вдох и задержка дыхания.
3. Отпустите тетиву, одновременно разжимая кулаки, но не убирая вытянутый палец левой руки (рис. 2.20). Резкий выдох.
4. Отведите правую руку в сторону, продолжая смотреть через большой палец на выпущенную стрелу (рис. 2.21). отождествите свои вытянутые в стороны руки с летящей стрелой. Глубокий вдох и задержка дыхания.
5. Не меняя положения рук и смотря на палец, медленно наклоните корпус влево, так чтобы левая рука коснулась щиколотки левой ноги (рис. 2.22). Выдох.

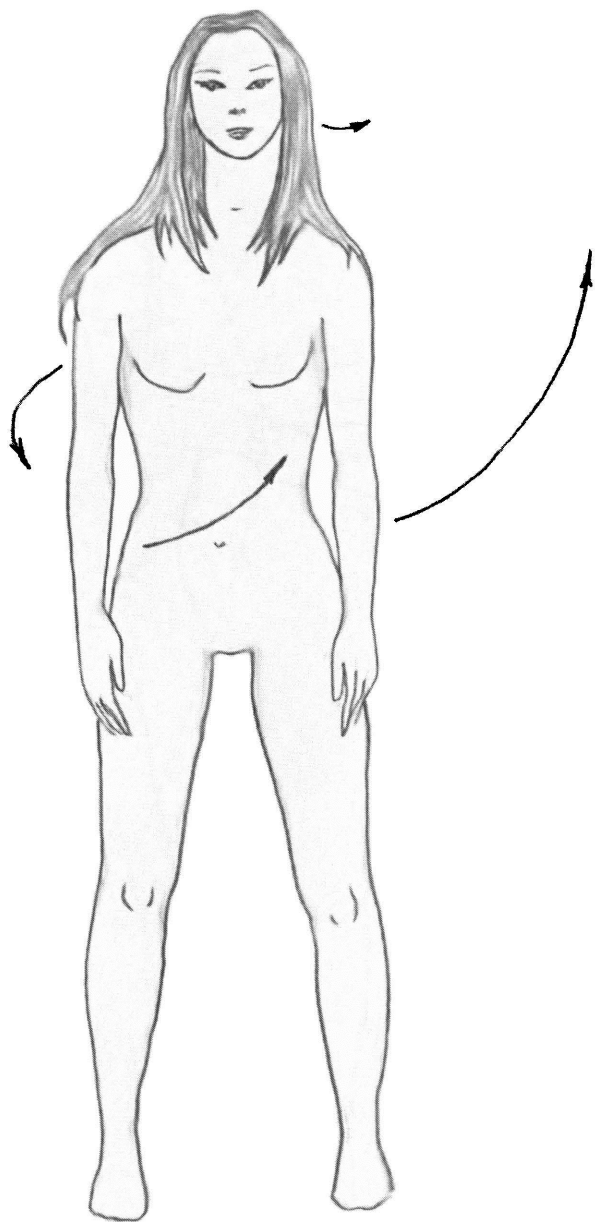


Рисунок 2.17

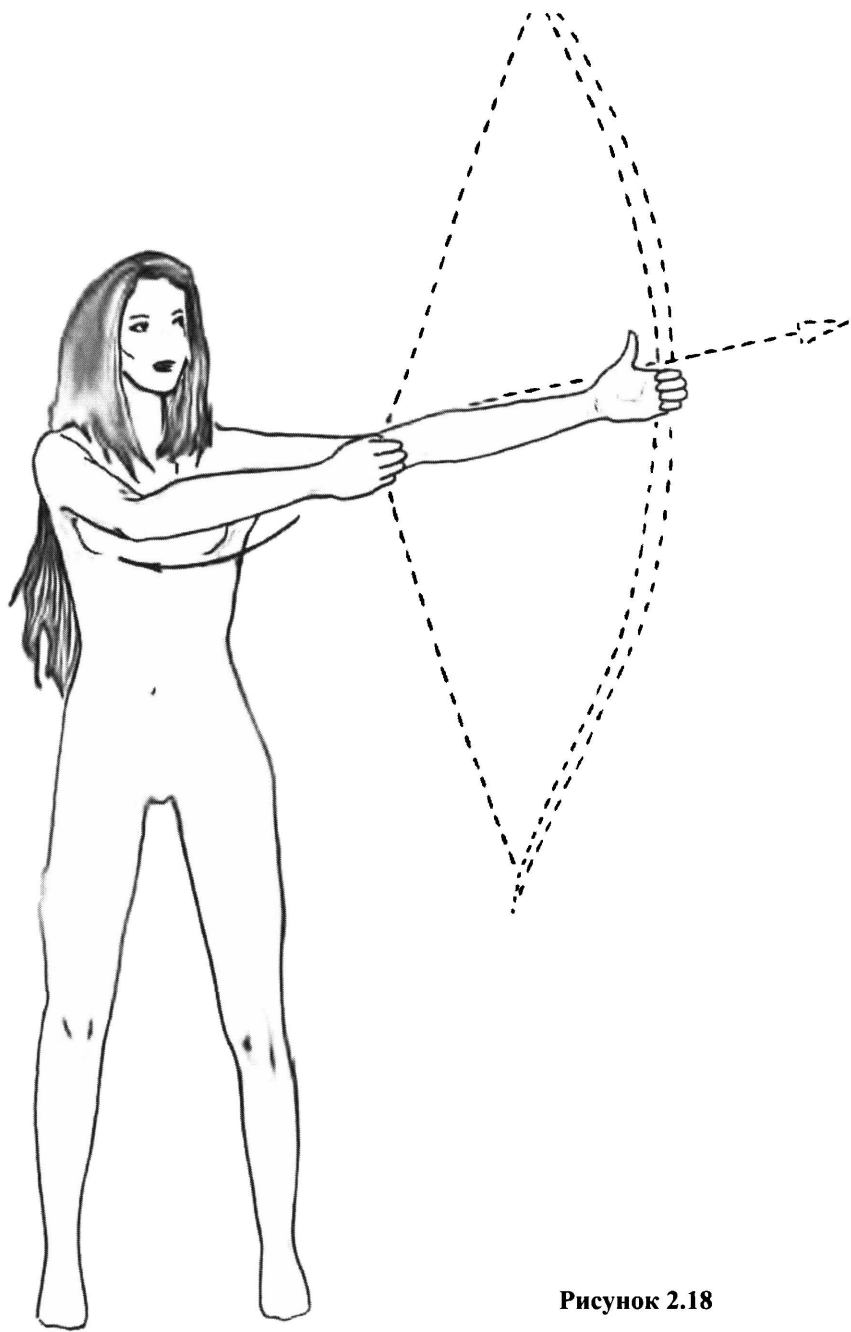


Рисунок 2.18

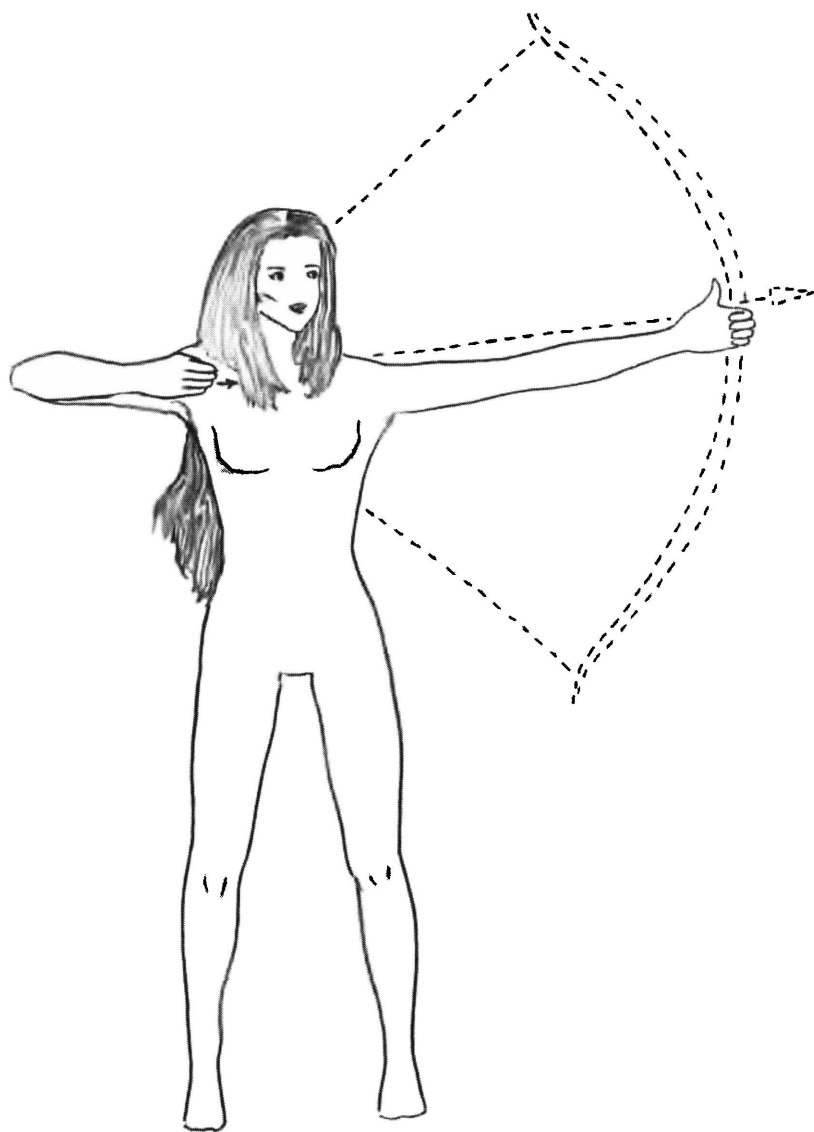


Рисунок 2.19

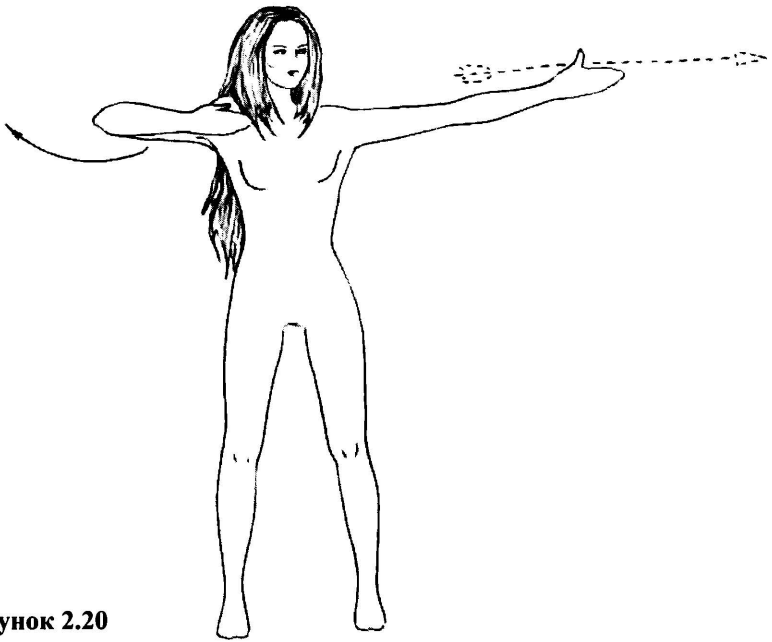


Рисунок 2.20

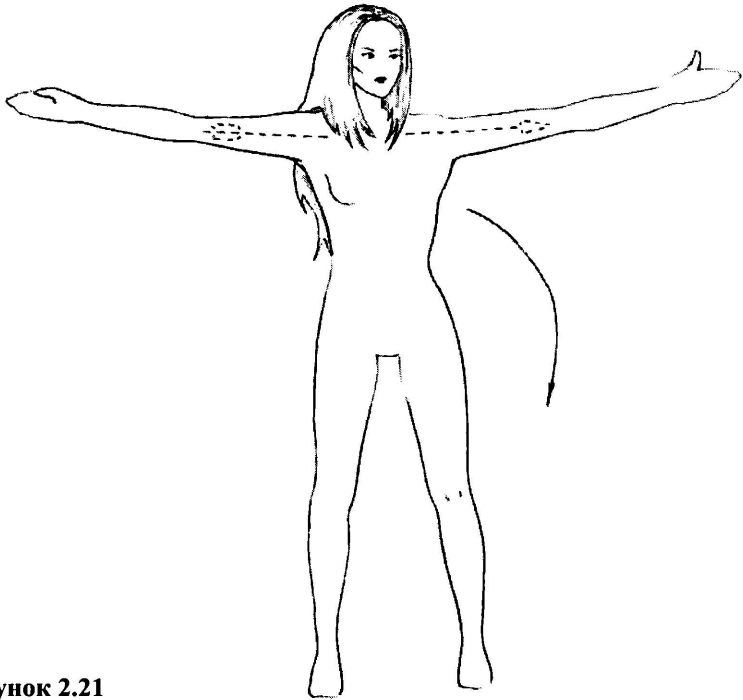


Рисунок 2.21

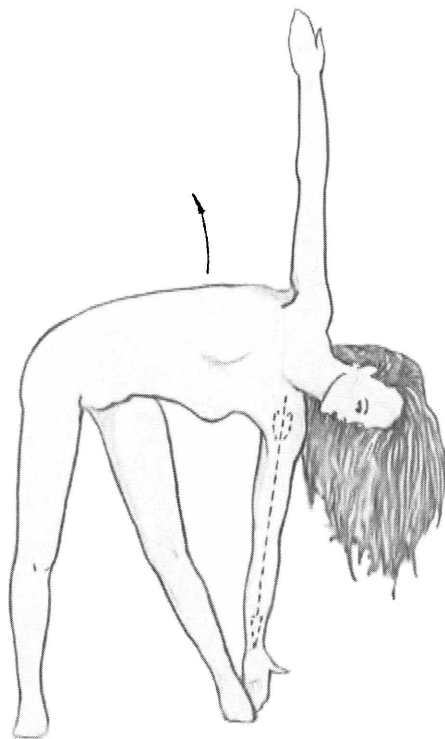


Рисунок 2.22

6. Задержитесь в этом положении. Вдох.
7. Приложив усилие, начните наклон корпуса вправо (рис. 2.23), одновременно переводя руки мельницей так, чтобы правая рука теперь оказалась у щиколотки правой ноги, а левая, с выпянутым пальцем, наверху (рис. 2.24). Выполняя это движение, представьте, что вы вырываете стрелу-молнию из земли. Выдох.
8. Задержитесь в этом положении и сделайте три вдоха и три выдоха, визуализируя, как вырванная стрела отправляется обратно на Небо. На третьем выдохе медленно вернитесь в исходную позицию (1), но в другую сторону.
9. Натяните левой рукой тетиву воображаемого лука. Глубокий вдох и задержка дыхания.
10. Отпустите тетиву. Резкий выдох.
11. Отведите левую руку в сторону так, чтобы обе руки находились на одной прямой. Глубокий вдох и задержка дыхания.

12. Наклоните корпус вправо, увлекая за ним руки. Туловище при этом не должно нагибаться вперед. Выдох.
13. Задержитесь в этом положении. Вдох.

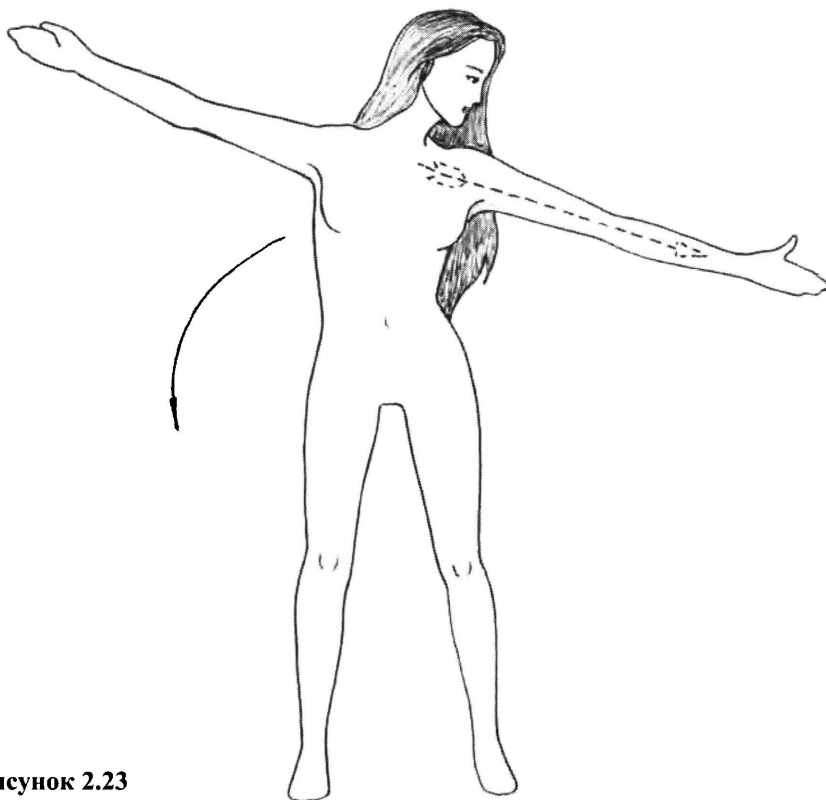


Рисунок 2.23

14. Наклоните корпус влево, переводя руки мельницей. Выдох.
15. Задержитесь в этом положении и сделайте три вдоха и три выдоха, возвращаясь на последнем выдохе в исходное положение (рис. 2.17).
16. Повторите упражнение 3 раза в каждую сторону. Выпрямив корпус в последний раз, займите положение пункта 1 упражнения VII.

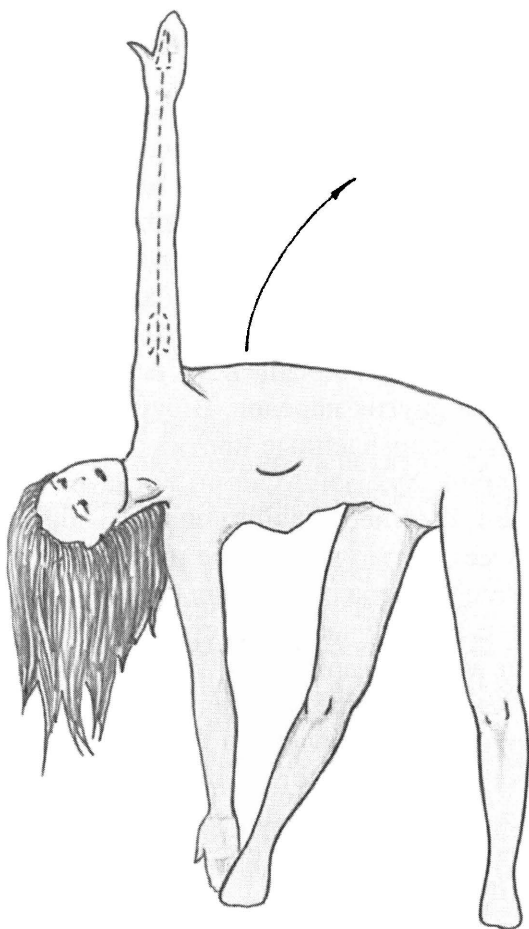


Рисунок 2.24

В начале этого упражнения практикующий отождествляет себя с Небесным Лучником, посылающим на Землю Огненные (Грозовые) стрелы. В азиатской и индейской мифологии лук дают людям духи через того или иного культурного героя. Например, у нивхов знание изготовления и использования лука получает Первый Небесный Шаман от своего покровителя Человека-Мухи, а у индейцев сиу им награждают вождя Красного Грома Грозовые Крылатые существа за победу в соревновании бегунов.

Сжимая в руке лук, практикующий ощущает его тяжесть и с большим усилием натягивает тетиву, смотря вдаль, через оттопыренный большой палец на воображаемую цель. Разводя руки в стороны и наклоня корпус, практикующий становится самой стрелой, падающей на землю. Согласно шаманским представлениям, священная стрела, пущенная во благо, при соприкосновении с земным объектом теряет свою созидательную силу и может нанести вред. Поэтому ее нужно вырвать из земли и отправить назад, в небесную обитель. Эту функцию берет на себя шаман.

Обряды, связанные с поднятием «упавших» с Неба Грозных стрел (молний) имели место еще в XX веке у саамов, якутов, алтайцев, осетин и других народов. В бурятской мифологии Огненные стрелы, направленные против злых духов, выпускает Небесный Лучник Хухэдэй Мэргэн. Когда-то Хухэдэй Мэргэн жил на Земле и был необычайно сильным богатырем, славящимся своей меткостью в стрельбе из лука. За это верховный бог Айна взял его на Небо и назначил распорядителем Грозных (Громовых) стрел. В случае, когда стрела-молния Хухэдэй Мэргэна поражала жилище, домашнее животное или человека, проводился специальный ритуал поднятия Громовой стрелы. Если человек умирал, то первоочередной задачей шамана было отправить на Небо вместе со стрелой его душу. Во время проведения ритуала, богу-громовержцу приносились в дар различные молочные продукты в девяти сосудах, а иногда проводились жертвоприношения.

В славянском языческом фольклоре небесная стрела отсекает болезни, а также пронзает сердце возлюбленной: «Встану я, пойду из дверей в двери, из дверей в ворота, в чистое поле, стану на запад хребтом, на восток лицом, позрю, посмотрю на ясное небо – со ясна неба летит огненна стрела, той стреле помолюсь, покорюсь и спрошу ее: «Куда полетела, огненна стрела?» – «Во темные леса, в зыбучие болота, во сырое коренье!» – «О, ты, огненна стрела! Воротись и полетай, куда я тебя пошлю: есть на Святой Руси красна девица (имя рек), полетай ей в ретиво сердце, в черную печень, в горячую кровь, в становую жилу, в сахарные уста, в ясные очи, в черные брови,

чтобы она тосковала, горевала весь день, при солнце, на утренней заре, на младом месяце, при вихре-холоде. На прибылых днях и на убылых днях, отныне и до века».

Согласно древнейшим представлениям, болезнь человека может быть вызвана в результате попадания в него стрелы злого духа или завистника. (Не путать со смертью от молнии, являющуюся у многих народов знаком особой милости Небес.) Шаман в этом случае выдергивает и обезвреживает стрелу. Для начала он отождествляет себя с человеком или духом, посылающим порчу, а затем, уже будучи собой, извлекает стрелу из тела и отправляет ее на Небо.

Физиологическое действие

Это упражнение благотворно действует на мышцы рук, спины и живота, а также стимулирует работу сердца.

VII. Разгон облаков

1. Опустите руки вниз, скрестив их запястьями у точки чуть ниже пупка ладонями внутрь. У женщин левая рука накрывает правую, у мужчин – наоборот. Согните колени и посмотрите прямо перед собой (рис. 2.25). Выдох.
2. Выпрямляя колени, поднимите широким взмахом перед собой скрещенные руки. В самом верхнем положении как бы вонзите кисти в середину облаков, поворачивая ладони сначала вверх, а потом в стороны (рис. 2.26). Вдох.
3. С силой разведите руки и опустите их через стороны вниз (рис. 2.27), возвращаясь в исходное положение (рис. 2.25). Выдох. При выполнении пунктов 2 и 3 нужно следить, чтобы руки совершили круговое движение с центром в плечевом суставе.
4. Повторите упражнение девять раз. Возвращаясь в исходное положение в последний раз, примите позу, описанную в пункте 1 упражнения VIII.

Эта практика направлена на очищение Неба от туч и от любых негативных скоплений, чтобы Средний Мир (Земля и ее обитатели) озарился светом и теплом. Данное упражнение, взятое отдельно от комплекса, можно использовать в ритуале, на-

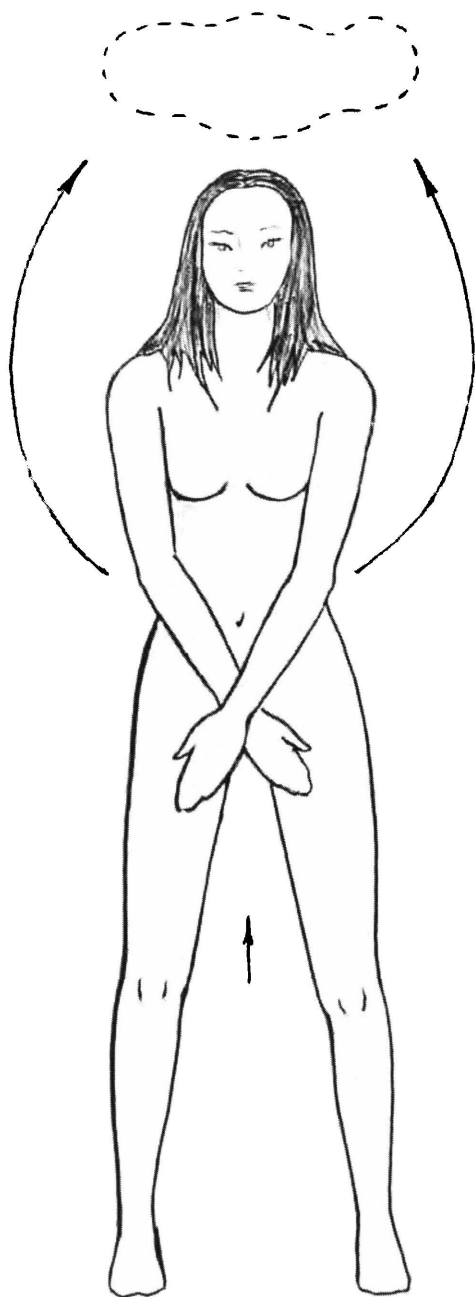


Рисунок 2.25

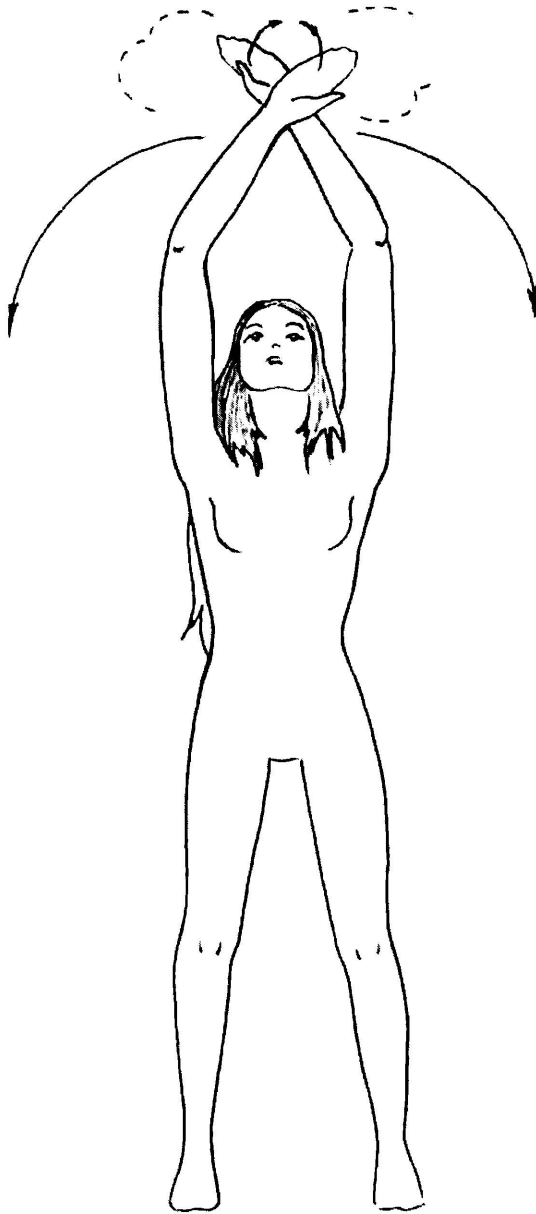


Рисунок 2.26

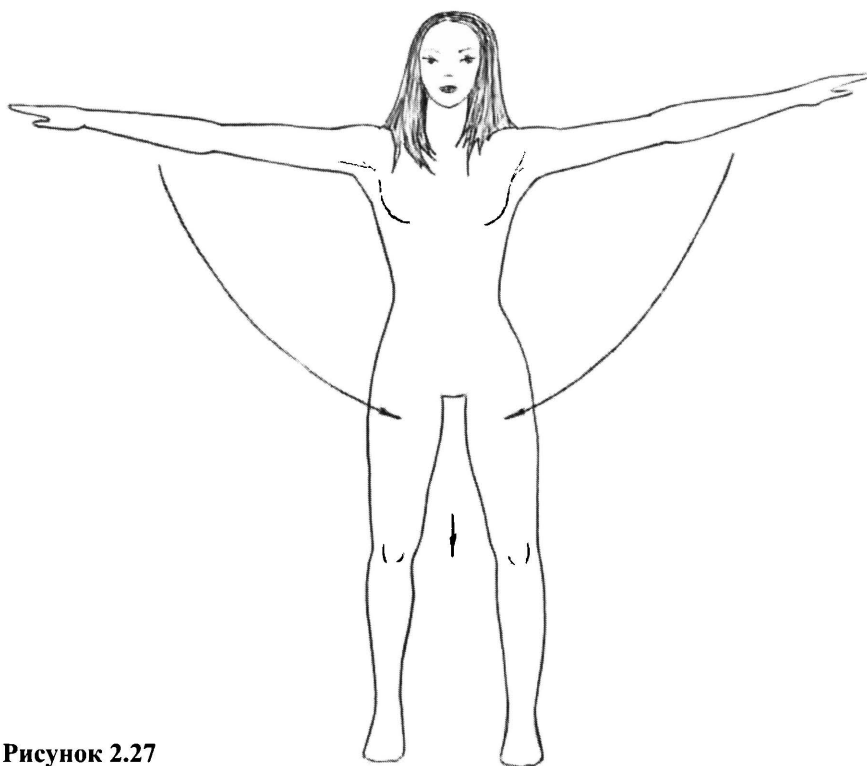


Рисунок 2.27

правленном на прекращение непогоды. Такой способ избавления от энергетических и материальных облаков широко представлен в мифах. Например, в сказании индейцев сиу «Падающая Звезда» один из тотемических персонажей утихомирил бурю, разбив грозовые тучи взмахом топора.

Жест «скрещенные руки», использующийся в практике, является священным. В древности он применялся для защиты от злых сил, а также способствовал накоплению энергии Огня. При раскопках в Перу ученые обнаружили в местности Котош необычный храм, который так и назвали – Храм скрещенных рук. Возраст этого строения датируется 1800 годом до н. э. Барельефы в виде сложенных крест на крест женских рук, сделанные

в храме, выступали у индейцев объектами почитания и поклонения. Доктор Эрманн Бусе в книге «Перу. 10 000 лет» пишет, что эти руки являются воплощением бесхитростности, набожности и чистоты. Этот символический жест служил оберегом для вечного огня, горевшего в храме, благодаря искусно построенному воздухопроводу.

Физиологическое действие

Это упражнение улучшает работу сердца и укрепляет мышцы поясницы и бедер.

VIII. Сцепление столпов Неба и Земли

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль корпуса. Выдох.
2. Слегка присев, резко выпрямитесь, одновременно выбрасывая руки по сторонам вверх и захватывая левой ладонью правый кулак (для женщин и мужчин одинаково). В захвате не должны участвовать указательные и большие пальцы. Указательные пальцы необходимо соединить подушечками, а большие положить параллельно поверх захвата так, чтобы они соприкасались боковыми сторонами (рис. 2.28). Вдох.
3. Посмотрите на указательные пальцы (они должны смотреть вверх) и медленно, с усилием, как будто вы что-то вытягиваете с Неба, опустите руки вниз, чуть сгибая ноги в коленях и все время смотря на пальцы. При движении вниз, указательные пальцы также должны быть направлены вверх (рис. 2.29). Задержка дыхания.
4. Когда кисти достигнут точки чуть ниже пупка, разверните захват так, чтобы пальцы смотрели вперед (рис. 2.30). Сделайте медленный выдох ртом. Визуализируйте струю беловатого дыма, выходящую из кончиков пальцев.
5. Поменяйте положение захвата так, чтобы теперь правая ладонь накрывала левый кулак. Направьте захват указательными пальцами вниз и, приседая, опустите руки почти до земли, как будто хотите что-то зацепить (рис. 2.31). Вдох.

6. Не останавливаясь, начните с усилием поднимать руки вверх (рис. 2.32) до точки внизу шеи под кадыком и смотрите на пальцы рук, направленные вниз. Задержка дыхания.
7. Разверните хват так, чтобы указательные пальцы смотрели вперед (рис. 2.33). Сделайте медленный выдох ртом. Вы можете увидеть, как из кончиков пальцев струится беловатый дым.
8. Расцепите руки и вернитесь в позицию пункта 2.
9. Выполните упражнение девять раз. В конце перейдите в позицию пункта 1 упражнения IX.

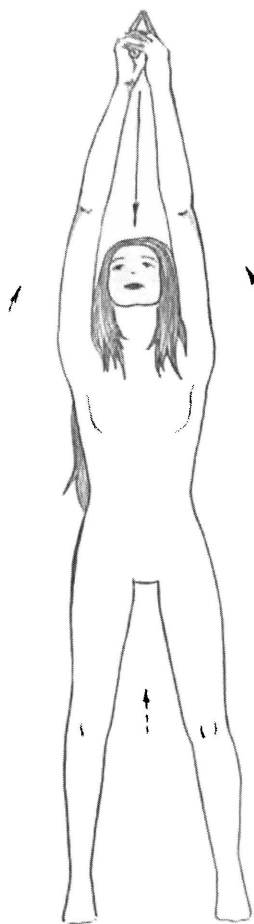


Рисунок 2.28

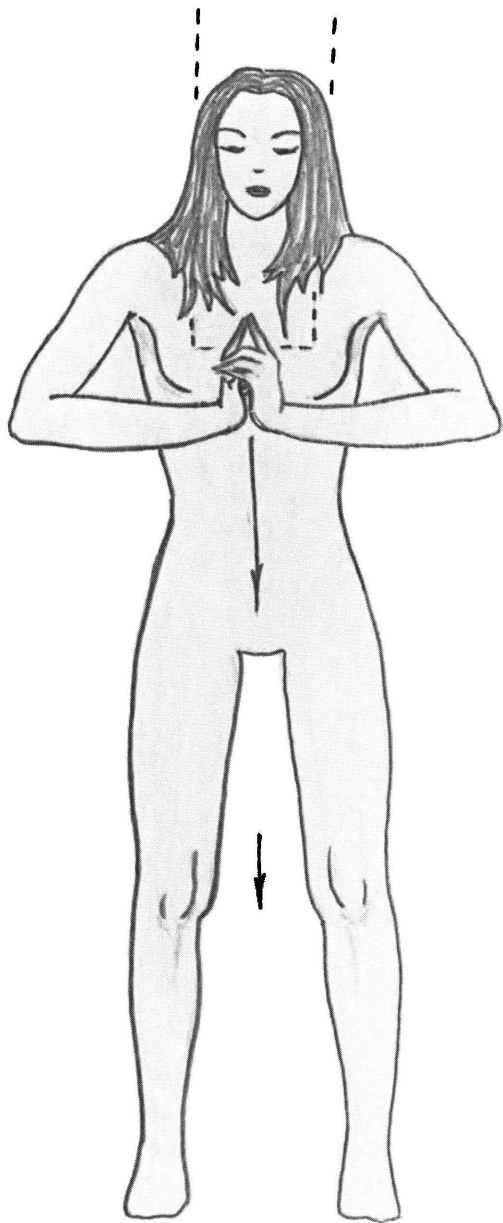


Рисунок 2.29

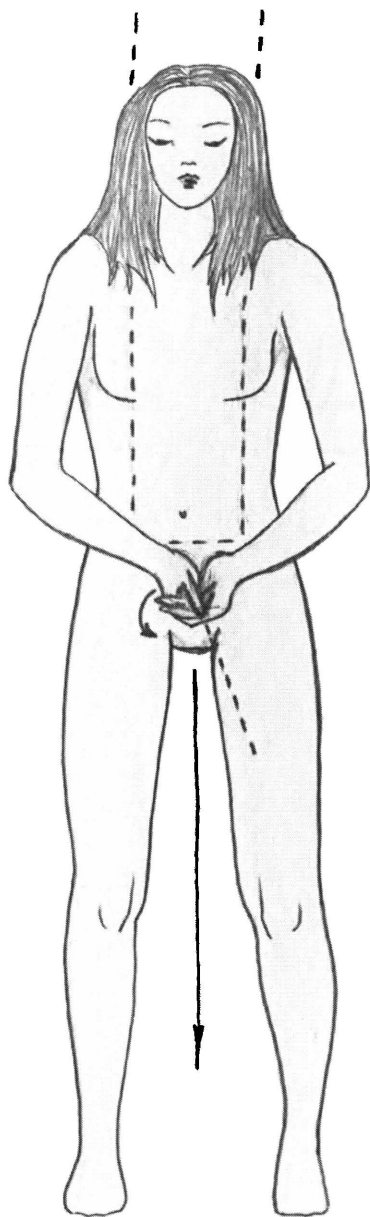


Рисунок 2.30

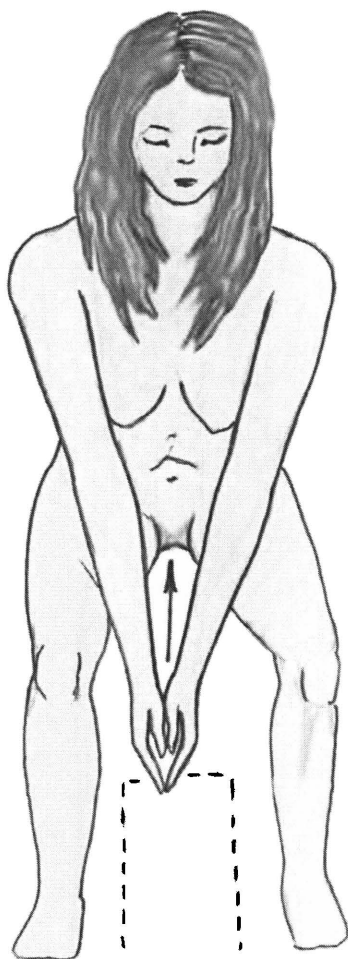


Рисунок 2.31

Шаманы считают, что позвоночник соединяет собой два мистических столпа – Неба и Земли. Столп Неба соприкасается с основанием мозга, а столп Земли упирается в крестцовое сплетение. Через эти столпы в тело поступают два энергетических потока, называемые ненцами Силой Огня (*тюй*) и Силой Воды (*маси*). Их движение внутри организма чаще всего происходит неправильно, что, прежде всего, продиктовано невежеством са-

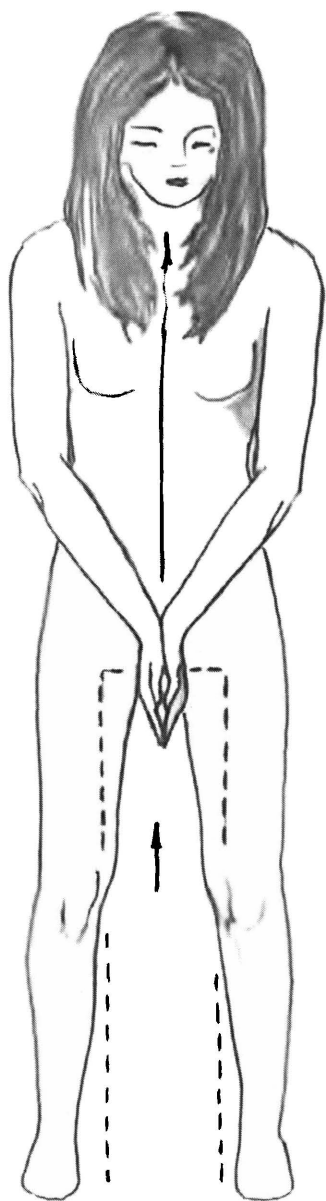


Рисунок 2.32

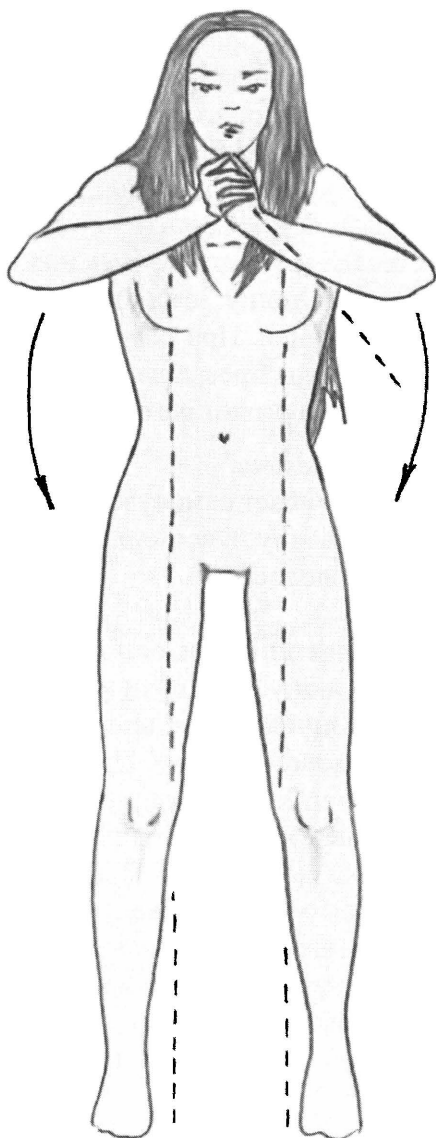


Рисунок 2.33

мого человека. Животворящая энергия, вместо того, чтобы одаривать человека силой, наоборот, имеет высасывающий эффект, вытекая через макушку головы и точку между ногами. Это приводит к увяданию организма, старению и, в конечном итоге, к смерти. Упражнение «Сцепление столпов Неба и Земли» направлено на принудительное изменение направления энергетических потоков таким образом, чтобы энергия Огня нисходила через Столп Неба и истекала через точку чуть ниже пупка, а энергия Воды поднималась по Столпу Земли и изливалась в пространство через точку внизу шеи. При регулярном выполнении комплекса, силы Огня и Воды превращаются в мощные источники созидательной энергии и имеют регенерирующие свойства.

Физиологическое действие

Это упражнение улучшает самочувствие, существенно повышает иммунитет, тонизирует все органы и системы, способствует сохранению молодости.

IX. Уравновешивание сил Неба и Земли

1. Округлите колени и опустите руки вниз. Выдох.
2. Поставьте кисти кончиками пальцев друг к другу ладонями вниз, на уровне паховой области. Пальцы рук должны почти соприкоснуться (рис. 2.34). Медленно поднимите руки до уровня глаз, одновременно выпрямляя колени и перенося часть веса тела на носки (рис. 2.35). При этом пятки не должны отрываться от земли. Вдох.
3. Переверните ладони вверх пальцами друг к другу и медленно опустите руки вниз до таза, слегка сгибая колени (рис. 2.36). Выдох.
4. Сделайте упражнение девять раз, переворачивая ладони в верхнем положении изнутри наружу, а в нижнем – снаружи во внутрь (рис. 2.37).

После сцепления столпов Неба и Земли и насыщения организма большим запасом жизненной силы, необходимо провести внутреннюю гармонизацию. При движении рук вверх, энергия поднимается по позвоночному столбу, а при перемещении рук вниз, опускается, проходя через внутренние органы. Такая цир-

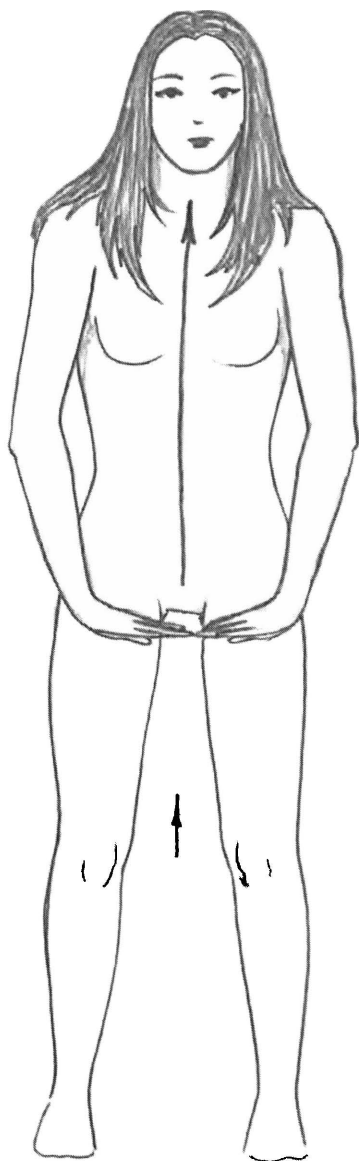


Рисунок 2.34

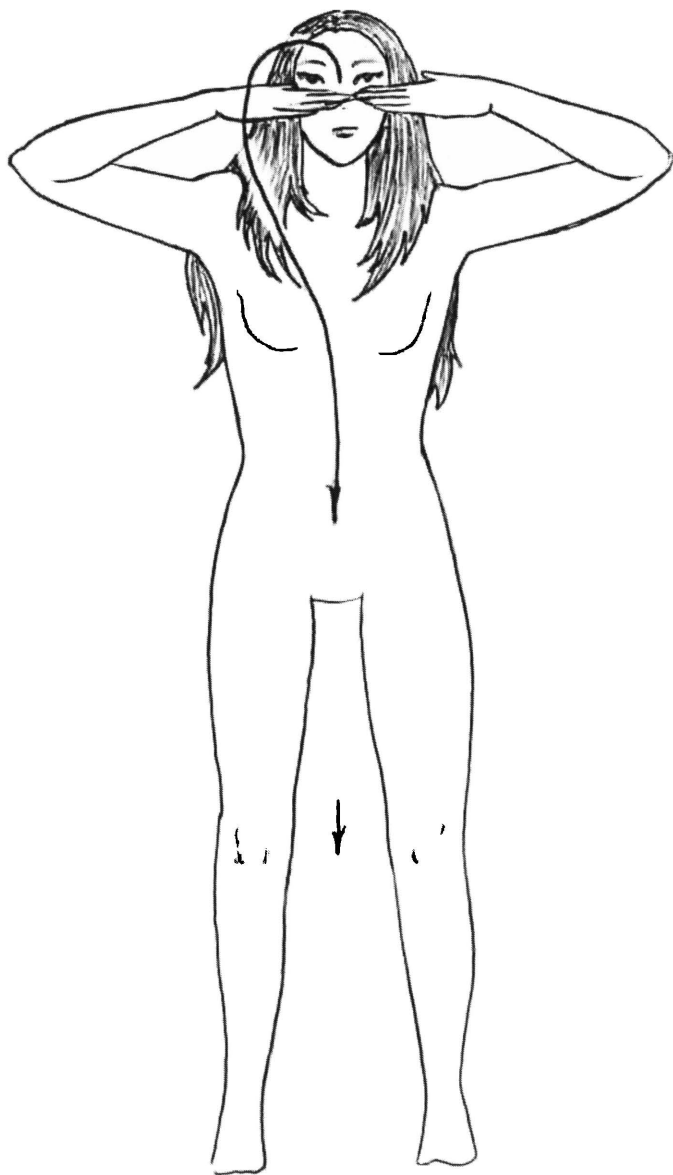


Рисунок 2.35

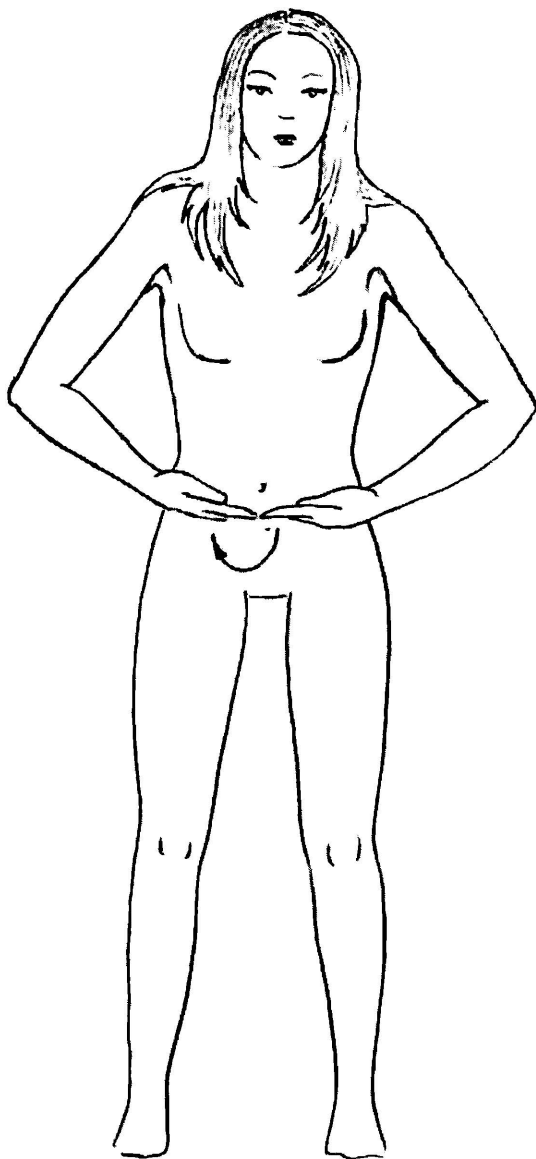


Рисунок 2.36

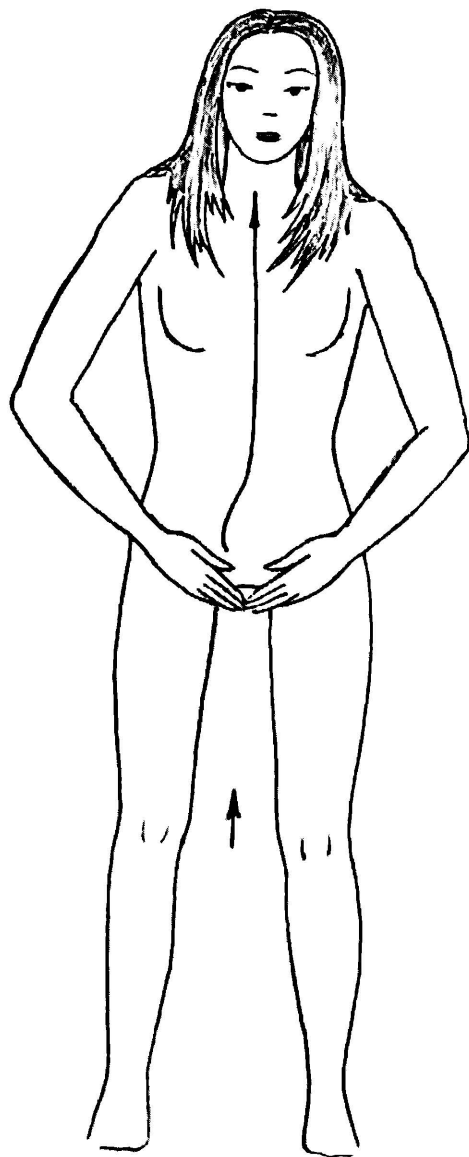


Рисунок 2.37

куляция носит в Китае название движения по «малому небесному кругу». Аналогичные упражнения есть во многих оздоровительных системах Востока. В китайских описаниях можно встретить рекомендацию, согласно которой для лучшего замыкания «небесного круга» кончик языка следует прижимать к верхнему нёбу. В традиции Сибири такое положение не акцентируется.

Физиологическое действие

Это упражнение улучшает кровообращение, стимулирует работу органов грудной, брюшной и тазовой областей, успокаивает нервную систему и обладает высоким тонизирующим эффектом, вызывая прилив сил и бодрости.

Х. Заклинание удачи

1. Поставьте ноги на ширину плеч, положите левую ладонь в центр груди, а правую руку согните под прямым углом и поднимите в сторону раскрытой ладонью вперед (рис. 2.38). Вдох.
2. Опуститесь на пятки с упором на пальцы ног и положите поверх ног руки (рис. 2.39). Выдох.
3. Поднимите руки максимально вверх, вытягиваясь всем телом и вставая на колени. Ладони должны быть обращены вперед, а пальцы чуть растопырены (рис. 2.40). Вдох.
4. Сохраните положение и задержите дыхание.
5. Стоя на коленях, резко наклонитесь влево, делая рукой мах в сторону наклона, а левой рукой опираясь в землю (рис. 2.41). Выдох.
6. Вернитесь в позицию пункта 3 (рис. 2.40). Вдох.
7. Аналогично наклону влево, произведите наклон вправо, совершив короткий мах немного согнутой в локте левой рукой и опираясь правой рукой. Выдох.
8. Повторите пункты 3, 5, 6 и 7, то есть без задержки дыхания (4) шесть раз.

Упражнение начинается с поднятия правой руки и касания центра груди левой ладонью. Это знак приветствия духов, который говорит о том, что практикующий пришел к ним без оружия и с открытым сердцем. Подобный жест использовали и индейцы лакота (сиу) перед тем, как отправить молодого человека на

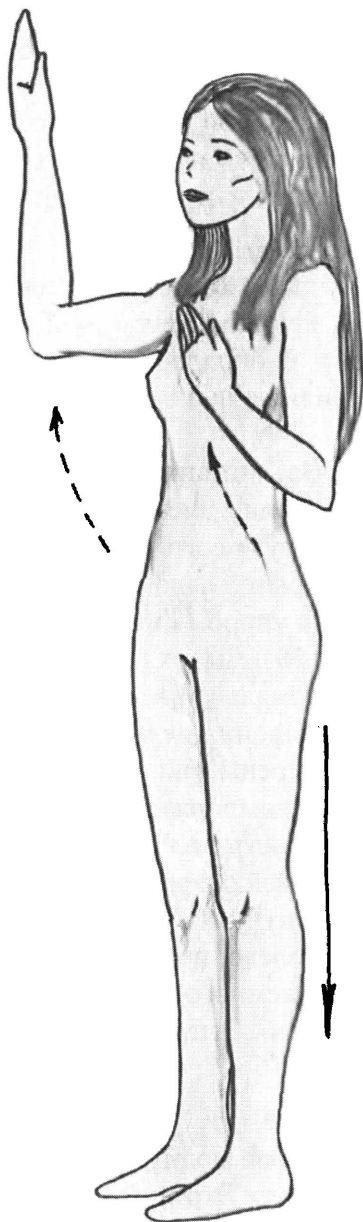


Рисунок 2.38

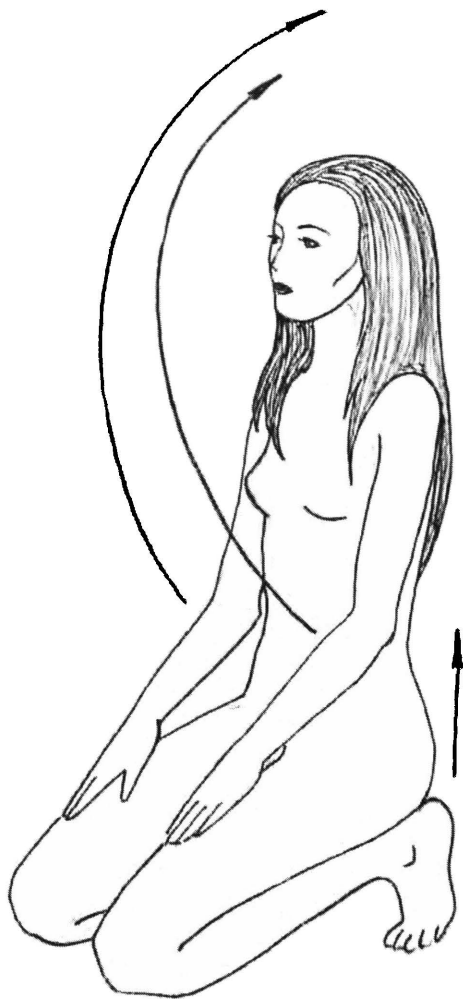


Рисунок 2.39

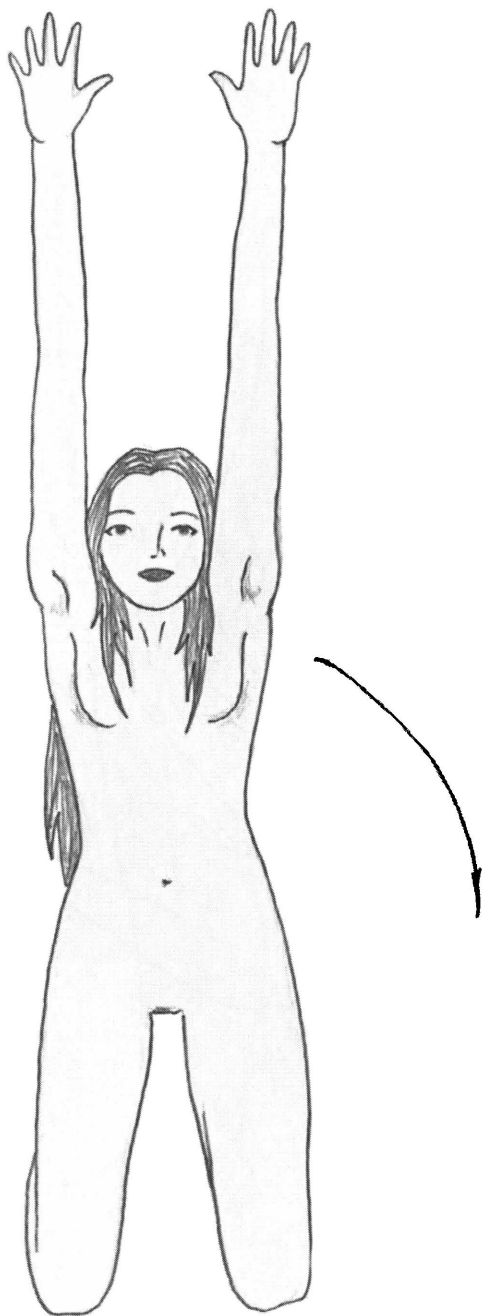


Рисунок 2.40

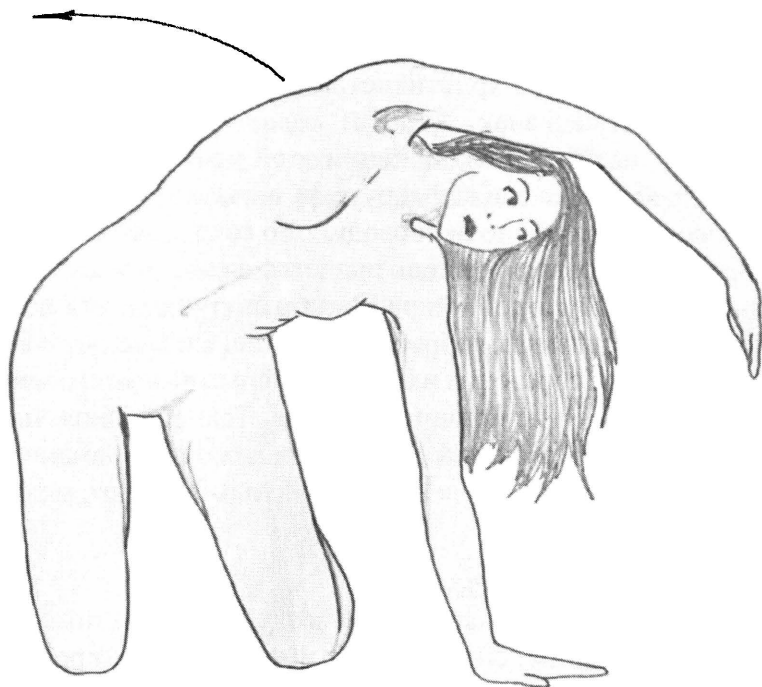


Рисунок 2.41

поиск видения. Наставник, его ученик и все остальные участники церемонии становились лицом на запад (в сторону предков) и поднимали правую руку, после чего произносилось соответствующее взывание к Великому Духу. Поднятые вверх руки выступают сакральным символом Матери Прародительницы – первой эманации Великого Духа, а растопыренные пальцы сравнивают с ветвями Мирового Древа. Согласно якутским сказаниям, в дереве живет дух богини деторождения, а в египетской мифологии богиня Нут обитает в «небесном древе». Подобная связь Великой Богини со священным деревом прослеживается в мифах различных народов, в том числе шумеров, индийцев и грузин. Поднятые руки являются одним из

древнейших символов, позволяющим, как считалось, обрести покровительство и защиту Небес и почувствовать единство с Великим Духом. Со временем этот жест приобрел иную смысловую нагрузку. В христианстве и исламе он был воспринят как молитвенный знак.

При дальнейшем выполнении этой практики совершаются свастикообразные движения руками, символизирующие вечный круговорот Солнца по небосводу. Оно то поднимается из-за горизонта на востоке, то вновь прячется, чтобы продолжить свой путь по другой стороне мира. Взмахами рук практикующий заклиняет все силы как добрые, так и злые. Он взывает к светлым духам дня для обретения их покровительства и к темным духам ночи, чтобы они не причинили вреда. Такие двойственные обращения очень характерны для коренных форм шаманизма, где нет четкого разграничения между черным и белым, между добром и злом.

Физиологическое действие.

Это упражнение благотворно воздействует на позвоночник, укрепляет мышцы, способствует уменьшению жировых отложений в пояснице, стимулирует работу легких и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

XI. Благодарение духов

1. Стоя на коленях, без упора на пальцы ног (рис. 2.42), вытяните руки вперед ладонями вверх (рис. 2.43). Выдох.
2. Разверните руки в стороны ладонями вперед. Пальцы рук должны быть немного растопыренными (рис. 2.44). Вдох.
3. Поверните корпус влево (рис. 2.45). Выдох.
4. Вернитесь в прямое положение (рис. 2.44). Вдох.
5. Наклонитесь вперед, опустив таз на пятки и почти коснувшись головой колен. Одновременно с наклоном согните руки под прямым углом и положите локти на землю так, чтобы они находились на одной прямой с коленями и соприкасались с ними. Ладони должны быть направлены вниз и лежать на земле. Пальцы сомкнуты (рис. 2.46). Выдох.

6. Разогните туловище, вставая на колени и вытягивая выпрямленные руки перед собой (рис. 2.47). Задержка дыхания.
7. Произведите руками мах в стороны, растопыривая пальцы (рис. 2.44). Вдох.
8. Поверните корпус вправо. Выдох.
9. Вернитесь в прямое положение (рис. 2.44). Вдох.
10. Произведите наклон вперед, садясь на пятки и опуская голову вниз (рис. 2.46). Выдох.
11. Повторите упражнение шесть раз в каждую сторону. В конце выполнения выпрямите корпус, оставаясь сидя на пятках (рис. 2.48). Вдох. Затем перейдите в позицию 1 упражнения XII.

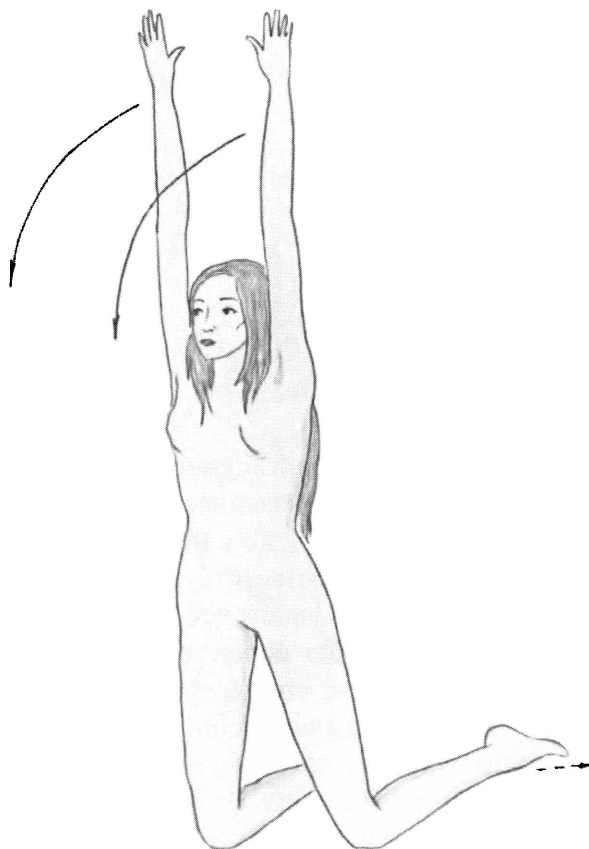


Рисунок 2.42

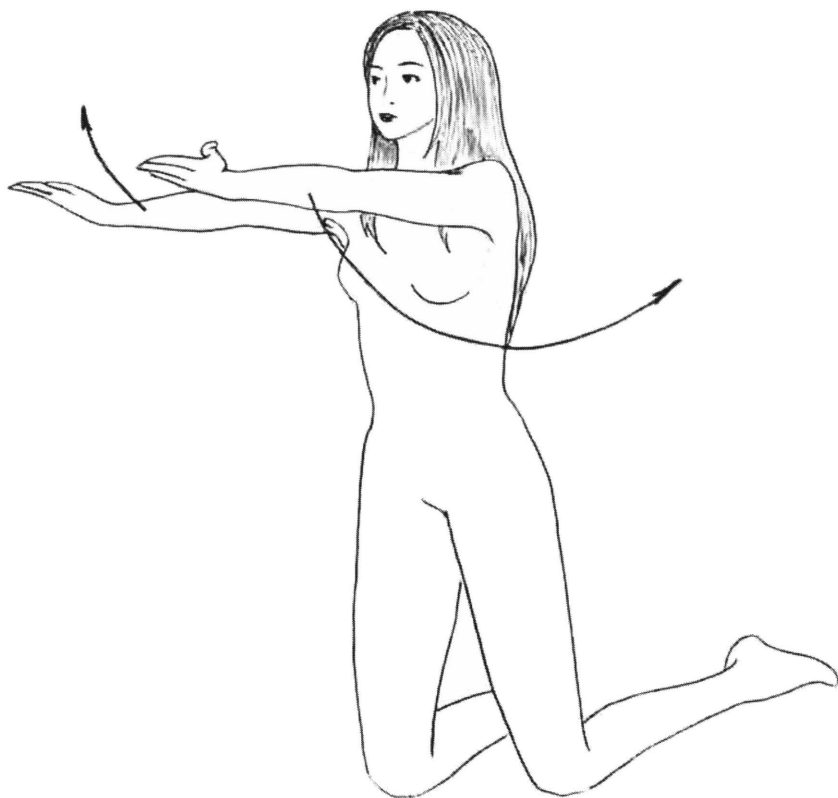


Рисунок 2.43

В этом упражнении практикующий выражает свою признательность всем духам за оказанную поддержку, а также благодарит их за все, что случилось у него в жизни, так как даже из плохого можно извлечь соответствующий урок. При разведении рук в стороны он показывает, что является частью Великого Духа и полностью открыт перед ним. Растопыренные пальцы имеют тот же символизм, что и в предыдущем упражнении. Падение ниц – это благодарение сил Земли за физическое тело – оболочки для духа, без которого невозможно было бы жить и развиваться в мире материи. Этим практикующий связывает силы Неба и Земли и встает под их защиту, подобно шумерской

богине Инанне, которая говорит о себе так: «Мой отец дал мне небеса, дал мне землю. Небо он поместил как корону на мою голову, землю он поместил как сандалии на мои ноги». В позднейших верованиях поза на коленях стала восприниматься, как неотъемлемая часть молитвы о даре, но изначально она была пронизана величием и трепетом перед совершенностью Вселенной вообще и человека в частности.

Физиологическое действие

Это упражнение развивает гибкость позвоночника, улучшает работу сердца, легких, желудка и печени, а также снимает нервное напряжение.

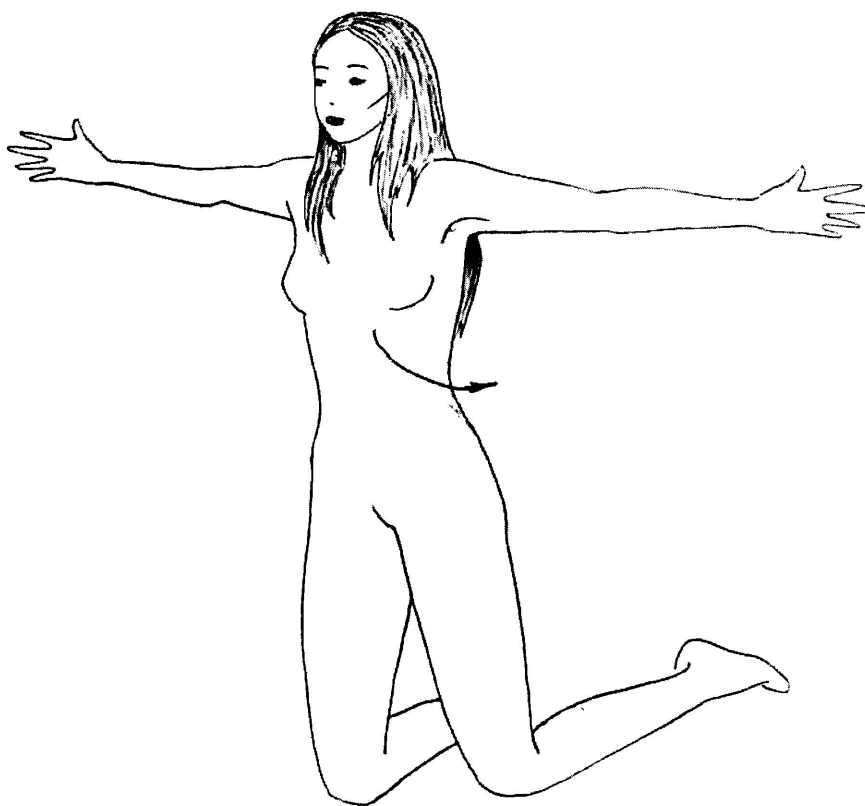


Рисунок 2.44

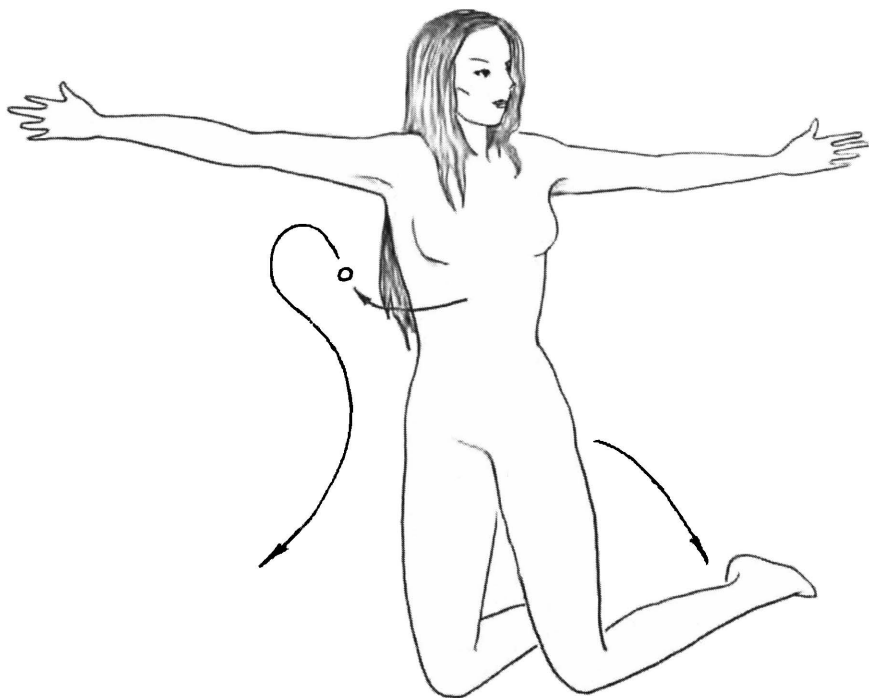


Рисунок 2.45

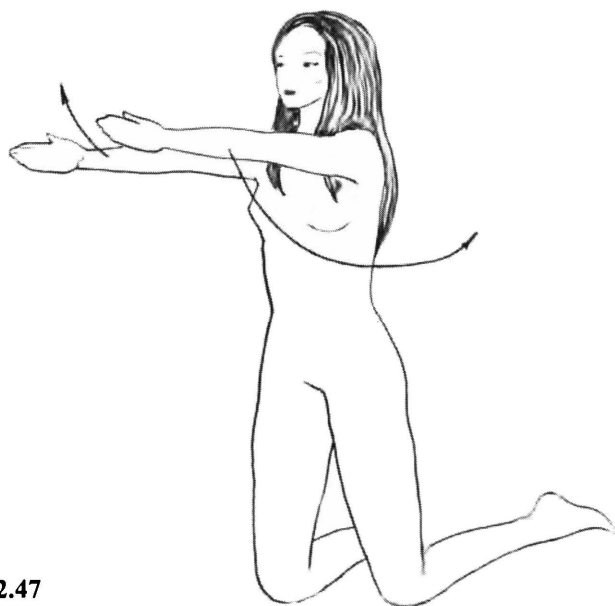


Рисунок 2.47



Рисунок 2.46

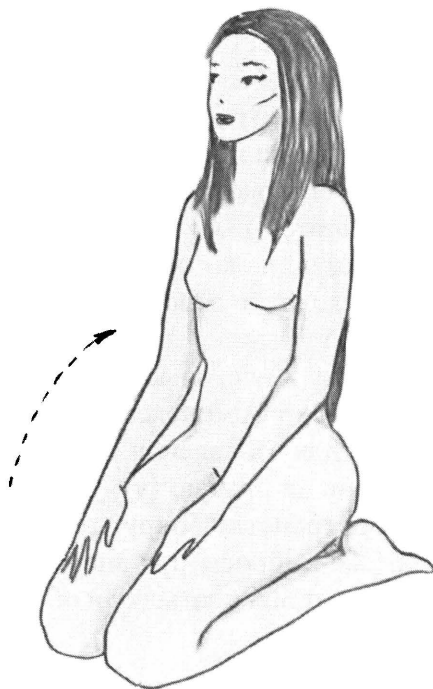


Рисунок 2.48

ХII. Создание щита

1. Сядьте на пятку левой ноги, а ступню правой поставьте у левого колена. Выпрямите спину и опустите руки (рис. 2.49). Выдох.
2. Сгибая руки, медленно поднимите их до уровня верха груди так, чтобы ладони оказались у плеч. Пальцы при этом должны быть чуть напряжены, а ладони направлены вниз (рис. 2.50). Вдох.
3. Сведите лопатки вместе, опустите локти и поверните ладони вперед (рис. 2.51). Задержка дыхания.
4. Поднимитесь на левое колено и с силой трижды выбросьте руки вперед, помогая движению плечами и сопровождая действие троекратным выдохом без вдоха (рис. 2.52). Представьте, что от вас отлетают все невзгоды, болезни и плохие мысли.
5. Повторите упражнение три раза.

Двенадцатое упражнение служит для избавления от болезней и различных негативных энергетических воздействий, а также позволяет поставить барьер, препятствующий их повторному внедрению в организм. Вместе с движением рук происходит подъем темной энергии, как бы собирающейся со всех внутренних органов в единый комок. Девятикратный выброс вперед обеих рук равнозначен изгнанию вторгшихся сил из тела. При этом пальцы рук во время окончания движения почти соединяются большими и указательными пальцами, образуя треугольник пустого пространства, на который и нужно акцентировать внимание. Иногда, после этого совершают небольшое встряхивание пальцев, как бы сбрасывая с кончиков остатки негативных скоплений. Эту практику в несколько измененном виде можно использовать и отдельно от комплекса для устранения локальных болей. Например, для избавления от головной боли нужно положить левую ладонь на правую (у мужчин наоборот) и как бы очистить ими пространство вокруг головы, делая в конце движений троекратные выбросы рук вперед. Вначале, очищается середина головы – от лба к затылку и обратно, а затем – височные области.

Физиологическое действие.

Это упражнение прочищает легкие, снимает стрессы, успокаивает нервную систему и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

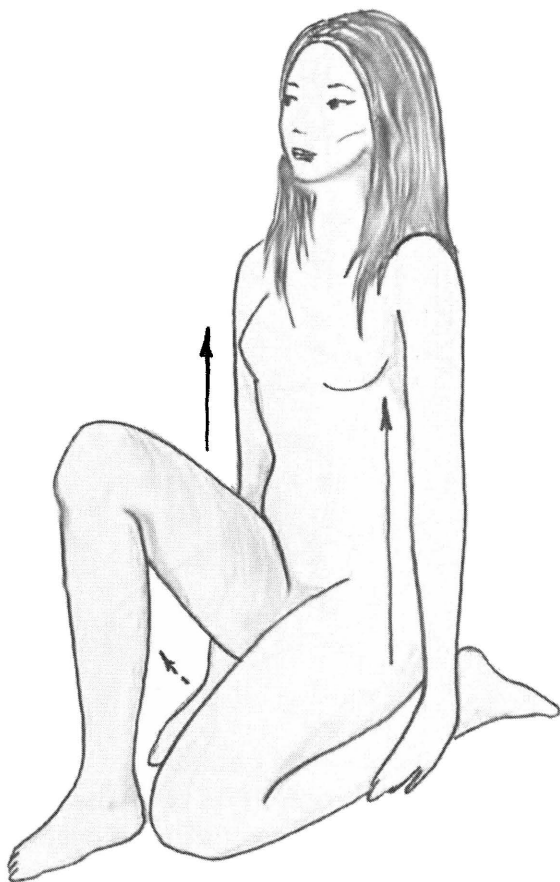


Рисунок 2.49



Рисунок 2.50



Рисунок 2.51



Рисунок 2.52

Поклон Миру (выход)

1. Встаньте прямо (рис. 2.53). Вдох.
2. Сделайте левой ногой небольшой шаг назад и поднимите прямую правую руку вперед чуть выше плеча ладонью вниз (рис. 2.54). Выдох.
3. Наклоните корпус вперед и прижмите правую руку к левой верхней части груди (рис. 2.55).
4. Выпрямите корпус, приставьте правую ногу к левой и кратко прижмите указательный палец правой руки к губам (рис. 2.56).

В завершении комплекса практикующий обязательно должен выполнить выход из Круга Силы, чтобы вернувшись к повседневным делам, не растратить полученный дар. Нагибаясь в почитении, он подносит палец к губам, показывая этим сохранение полученной внутри Круга тайны. С шагом назад практикующий пересекает границу, которую можно увидеть даже обычным взглядом в виде стены из легкой дымки. Этот ритуал сохранился у многих народов. Например, церемониальный поклон совершается у алтаря, особенно в чужом доме, при обращении к огню, а также на празднике ысыах при освящении кумыса (якутский обряд «кымыс йрдэ»).

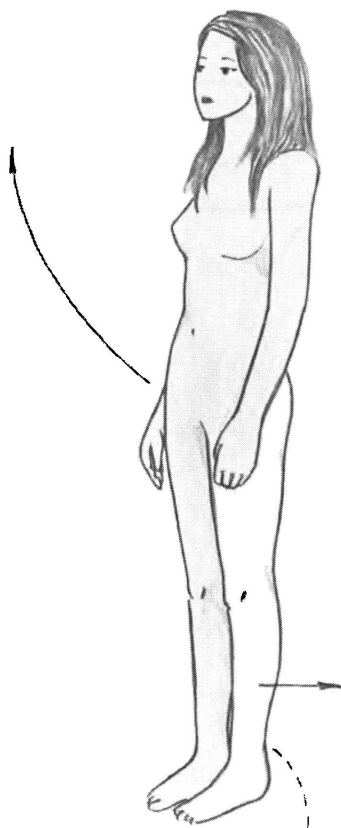


Рисунок 2.53

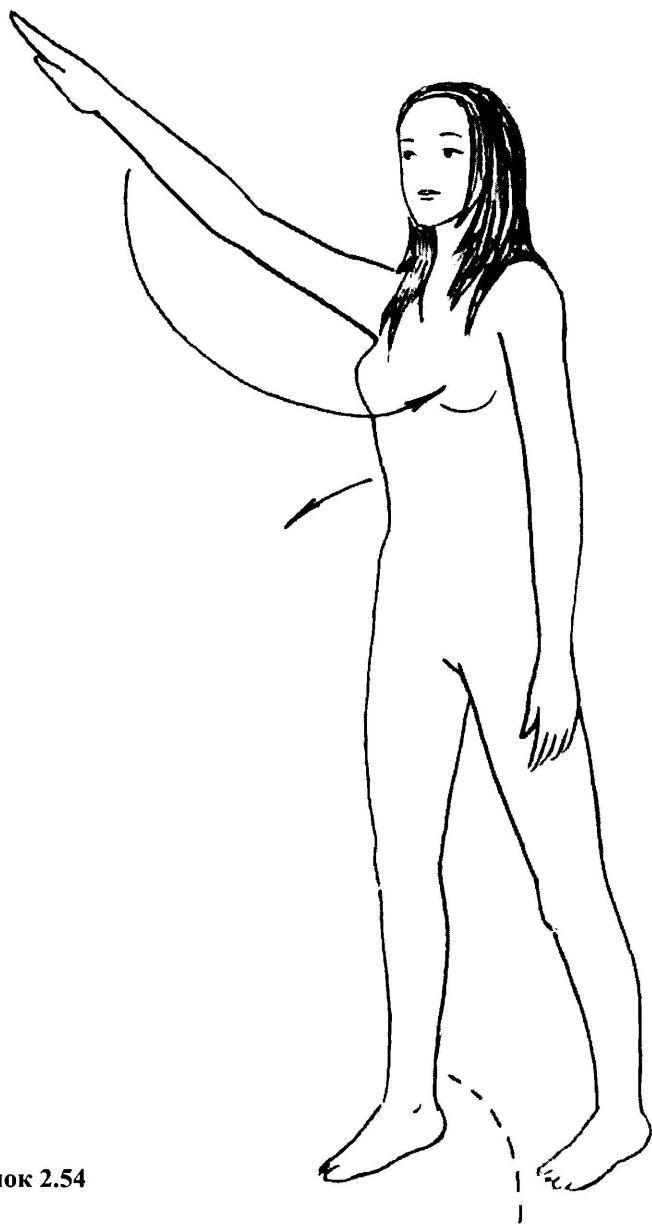


Рисунок 2.54

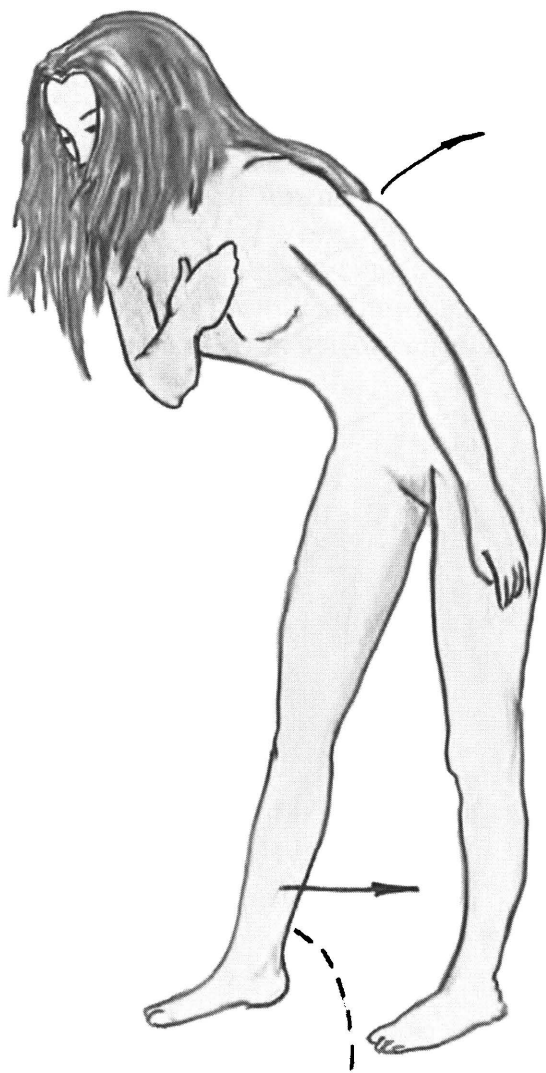


Рисунок 2.55

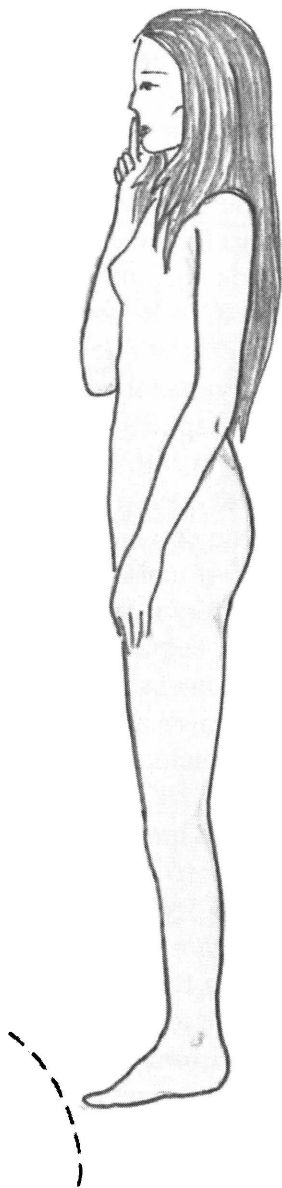


Рисунок 2.56

3. РАДУЖНЫЙ МЯЧ

Комплекс упражнений, рекомендуемый женщинам

Психоэнергетический и духовно-оздоровительный комплекс «Радужный мяч» составлен по рекомендациям новогвинейского шамана Вуану, знание которого было передано миру через американского путешественника Нормана Фостера. Помимо этого, он включает в себя элементы традиционной культуры народов Сибири, Крайнего Севера и Юго-Восточной Азии. Соединение столь различных, на первый взгляд источников, связано с тем, что возникновение данных упражнений, судя по всему, относится к тому историческому периоду, когда все люди Земли использовали одну философскую систему.

Самым главным элементом комплекса выступает сам мяч. Он несет в себе огромный символический смысл, основанный на его внешнем виде. Как говорят шаманы, все что создает Мироздание имеет округлую форму и действует по кругу. Земля и Луна, Солнце и звезды – это шары, движущиеся в бездонном космосе. Небо тоже округло и накрывает Землю подобно куполу. Времена года сменяют друг друга по замкнутому циклу. Жизнь человека тоже циклична: появление на свет, зрелость, старость, смерть и новое рождение. Все эти понятия и многие другие заключены в символизме мяча. При выполнении комплекса мяч становится воплощением самого Великого Духа. Согласно шаманской философии, Великий Дух непознаваем и беспределен. Его частичка есть в любом человеке, но далеко не каждый пробудил ее к жизни. Чтобы семя Великого Духа смогло прорасти необходимо пройти очищение и уравновесить в себе противоположные начала. В этом состоит первостепенная задача шамана и в этом заключается смысл всей его жизни.

Комплекс «Радужный мяч» направлен на настройку всех энергетических центров человека на вибрацию гармонизирующих сил Вселенной, символизируемых мячом. Мяч становится проводником и, одновременно, вместилищем Великого Духа, энергия которого, проникая в организм человека, питает и со-

гревает семя. Очищение происходит во время последующей медитации через визуализацию того или иного спектра радуги, согласно приводимой таблице значений.

Таблица №1.

Соотношения цвета с поставленной задачей.

Цвет	Силовой центр и его локализация	Значение
Пурпурный	Змея (точка между лодыжками, стопы)	Избавление от депрессии, вялости, лени; развитие умственных способностей; излечение от боли в костях рук (от ладоней до локтей) и ног (от стоп до колен).
Красный	Олень (крестцовое сплетение, основание позвоночника).	Уничтожение чувства страха и необъяснимой тревоги; достижение стабильности и уверенности в себе; нахождение сексуального партнера; излечение от боли в костях рук (от локтей до плеч) и ног (от колен до таза).
Оранжевый	Черепаша (точка под пупком, поясничное сплетение).	Повышение сексуальности и красоты тела; развитие творческих способностей; достижение внутренней согласованности и гармонии; контроль над образами сновидений (для женщин); излечение от болезней внутренних органов низа живота (почки, селезенка, мочевого пузыря).
Желтый	Бык (солнечное сплетение).	Получение денег, обогащение; повышение по службе; лидерство в любой сфере деятельности; развитие яркости характера и независимости мышления; достижение контроля над реакциями организма на холод и жар; излечение от болезней печени желчного пузыря и желудка.

Цвет	Силовой центр и его локализация	Значение
Зеленый	Цапля (сердце, сердечное сплетение)	Нахождение партнера, близкого по мировосприятию; обретение внутренней тишины, гармонии и мудрости; достижение измененных состояний сознания; излечение от болезней сердца и легких
Голубой	Паук (горло, шейное сплетение).	Развитие ораторских способностей; успех в карьере актера или певца; достижение контроля над образами сновидений (у мужчин); успех в предсказании будущего; излечение от болезней горла.
Синий	Медведь (нос, основание мозга).	Обретение большой физической силы; сохранение контроля над ситуацией в любых условиях; излечение от головных болей и ЛОР-заболеваний; улучшение работы органов чувств.
Фиолетовый	Тигр (точка выше бровей, «третий глаз»).	Достижение ясновидения, яснослышания и других сверхспособностей; получение знаний от потусторонних существ; излечение от глазных и психических заболеваний.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Сядьте прямо, сделав сзади упор на руки, и вытяните расставленные ноги вперед. Положите мяч по центру между ступнями (рис. 3.1). Выдох. На вдохе поднимите руки в стороны, как крылья птицы (рис. 3.2). Выдох. Задержитесь в этом положении и произведите девять глубоких волнообразных вдохов-выдохов от живота к ключицам.

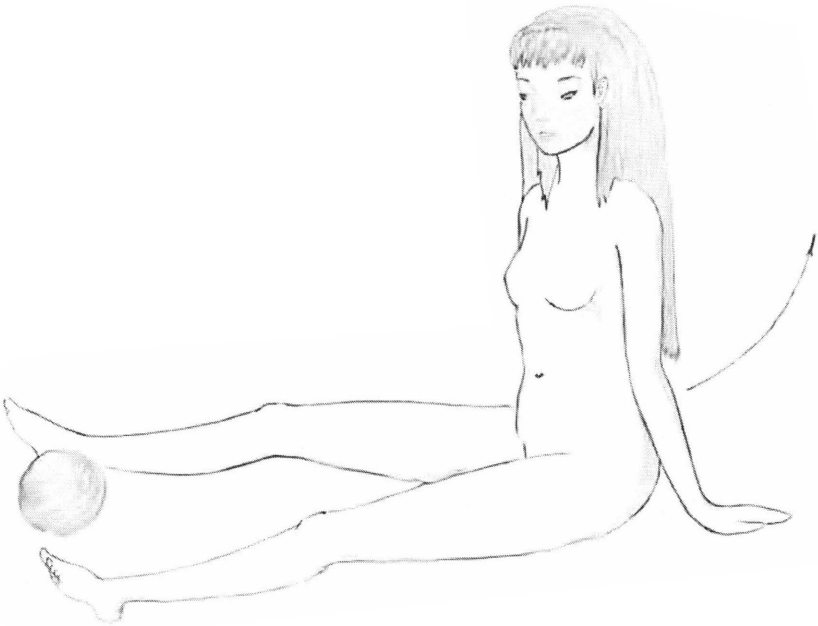


Рисунок 3.1

2. На последнем выдохе обхватите мяч ступнями и, сделав наклон вперед, коснитесь его ладонью левой руки. Правую руку при этом отведите назад (рис.3.3). Вновь выпрямите спину и раскиньте руки на уровне плеч (рис. 3.4). Вдох. Повторите аналогичный наклон к мячу правой рукой. В общей сложности должно получиться девять таких наклонов каждой рукой.
3. Из положения, показанного на рис. 3.4, наклоните корпус вперед и дотроньтесь до мяча обеими руками (рис. 3.5). Сохраняя позицию, выполните девять вдохов-выдохов.

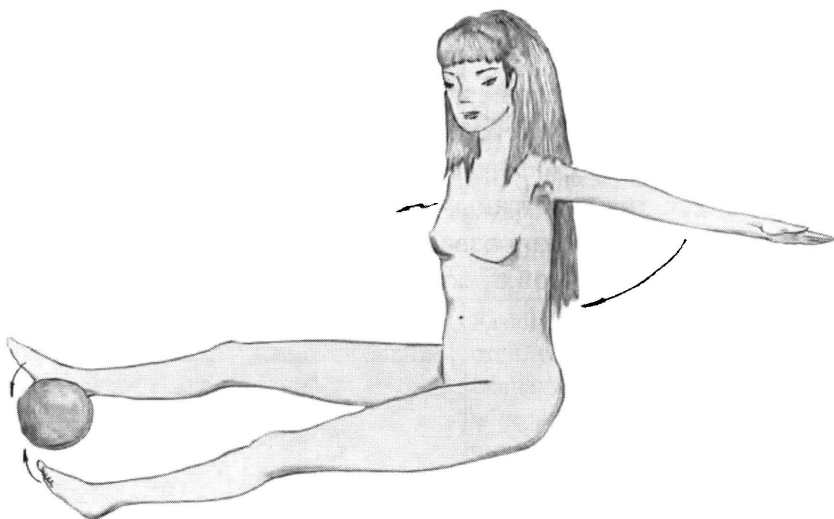


Рисунок 3.2

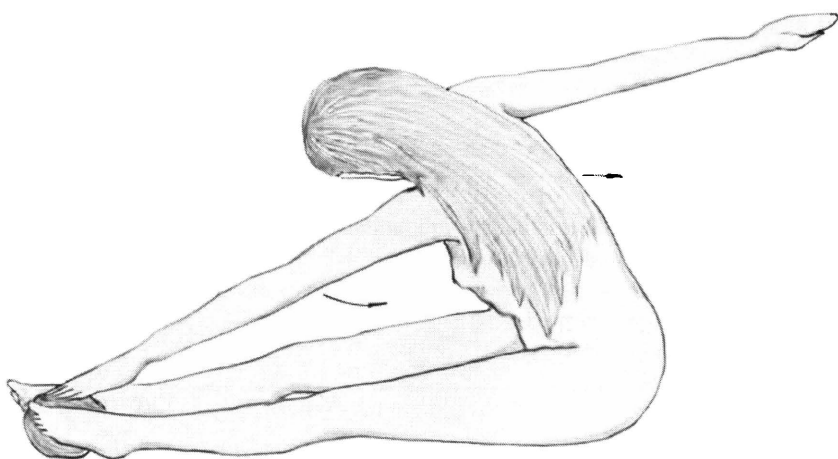


Рисунок 3.3

4. Делая выдох, выпрямите спину и обопритесь сзади на руки (рис. 3.6). Кисти при этом должны смотреть назад. На вдохе, сгибая ноги в коленях, подтяните мяч по направлению к туловищу, зажав его между стопами (рис. 3.7). Колени чуть разведены. Вновь распрямите ноги, удерживая мяч стопами и производя выдох. Повторите движение девять раз.

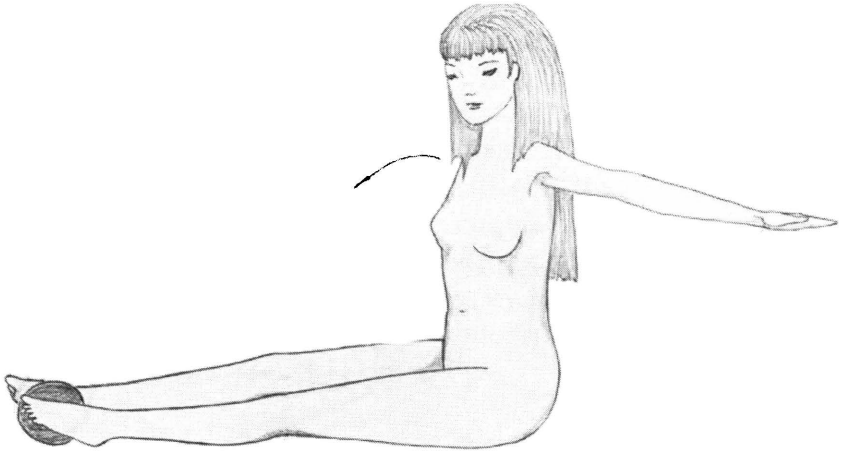


Рисунок 3.4

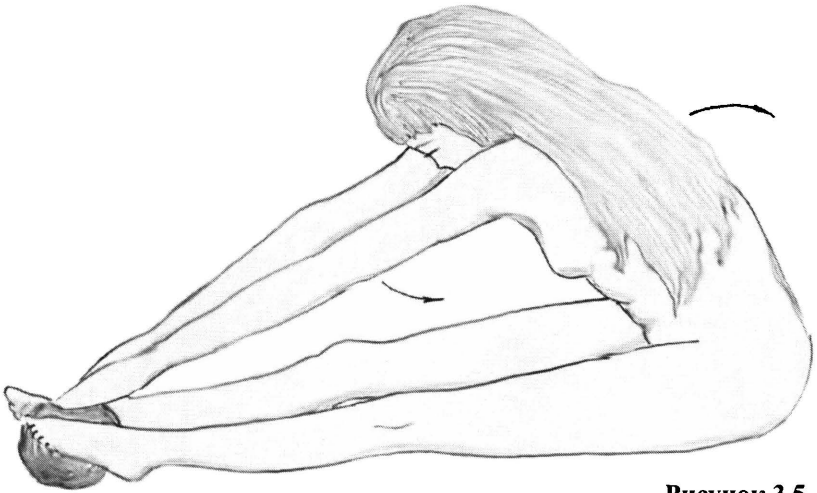


Рисунок 3.5



Рисунок 3.6



Рисунок 3.7

5. Соединив стопы друг с другом, передвиньте мяч так, чтобы он оказался у паха (рис. 3.8). Вдох. Пружинисто потянитесь руками вперед многократно (рис. 3.9). Дыхание произвольное.
6. Подогните правую ногу под себя и сделайте три резких пружинистых маха левой рукой вправо. Правую руку установите при этом на локоть (рис. 3.10). Во время наклонов следует выполнить три коротких выдоха без вдоха. Вдох производится при смене положения ног и рук, после чего надо наклониться в другую сторону. В общей сложности необходимо сделать поочередно шесть махов влево и шесть махов вправо (рис. 3.11).



Рисунок 3.8



Рисунок 3.9



Рисунок 3.10



Рисунок 3.11

7. Обопритесь сзади на руки и максимально разведите ноги в стороны (рис. 3.12). Вдох. Положите руки на мяч и как можно дальше прокатите его вперед, делая наклон корпуса (рис. 3.13). Выдох. На вдохе перекатите мяч руками обратно к области паха. Повторите упражнение девять раз.
8. Снова прокатите мяч вперед. Задержавшись в этом положении, произведите глубокий вдох. Обхватите мяч стопами и обопритесь сзади на локти (рис. 3.14). Выдох. Делая вдох, поднимите ноги с зажатым между стопами мячом перпендикулярно полу (рис. 3.15). Опустите ноги. Выдох. Упражнение нужно выполнить девять раз.
9. В верхнем положении ног отпустите мяч и поймите его рукой. Поставьте ноги на пол, согнув их в коленях. Положите мяч под спину и, закидывая руки за голову, прогнитесь на нем (рис. 3.16). В этой позиции сделайте девять вдохов-выдохов.
10. На последнем выдохе положите руки вдоль корпуса. Мяч при этом самостоятельно откатится назад и встанет под шейю, как подушка (рис. 3.17). Попробуйте выгнуть плечи и достать лопатками до пола. Задержавшись в этом положении, выполните девять вдохов-выдохов.



Рисунок 3.12



Рисунок 3.13

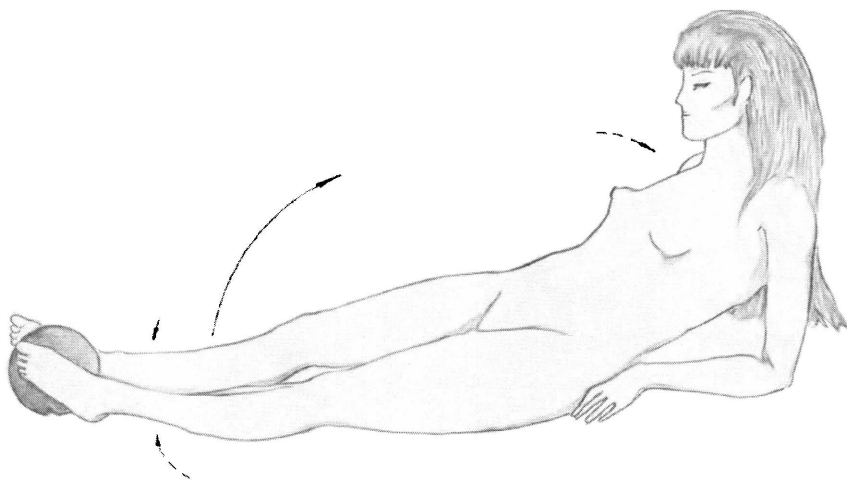


Рисунок 3.14

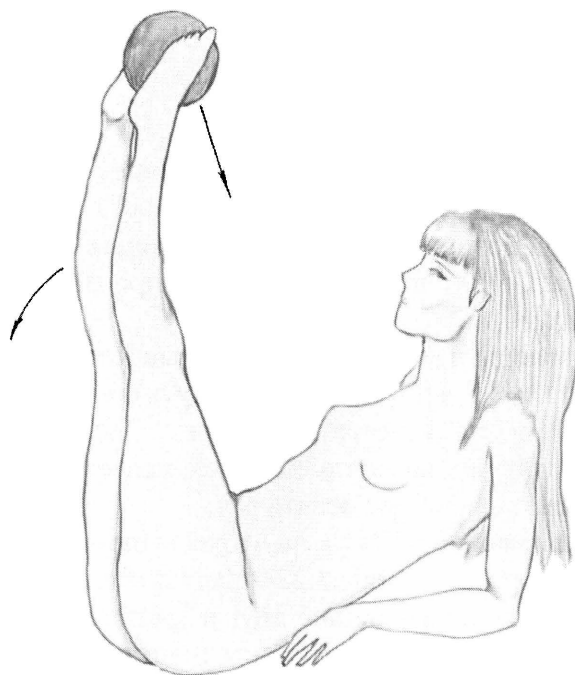


Рисунок 3.15

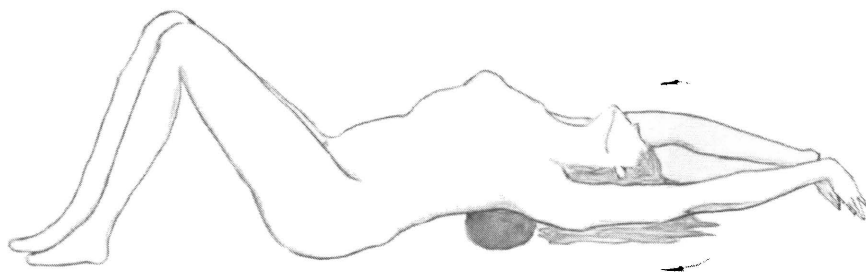


Рисунок 3.16

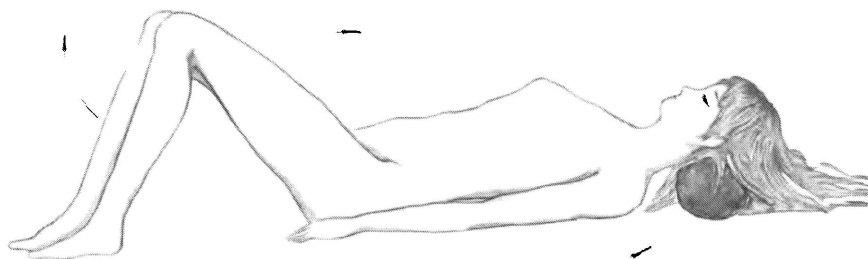


Рисунок 3.17

11. Придерживая мяч руками, подтяните колено левой ноги к лицу, а правую ногу выпрямите (рис. 3.18). Не задерживаясь в этой позиции, поменяйте положение ног, по типу велосипеда. Сохраняя ровное дыхание, произведите движения ногами многократно.
12. Переведите мяч через сомкнутые ноги (рис. 3.19) и положите его под поясницу. Ноги, чуть согнув в коленях или выпрямив, поднимите вверх (рис. 3.20). Вдох. На выдохе опустите их на пол в согнутом положении (рис. 3.21). Повторите движение девять раз.
13. Поднимая ноги вверх на вдохе, выпрямите их и чуть разведите в стороны (рис.3.22). Сделайте ими три круговых движения по направлению друг к другу (снаружи – во внутрь), а затем в обратные стороны (изнутри – наружу). Дыхание произвольное. После этого ноги опустите. Выдох. Повторите вышеизложенное девять раз.

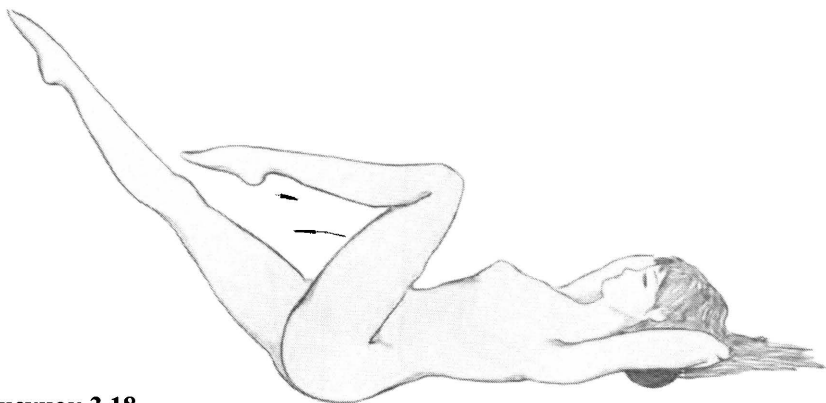


Рисунок 3.18

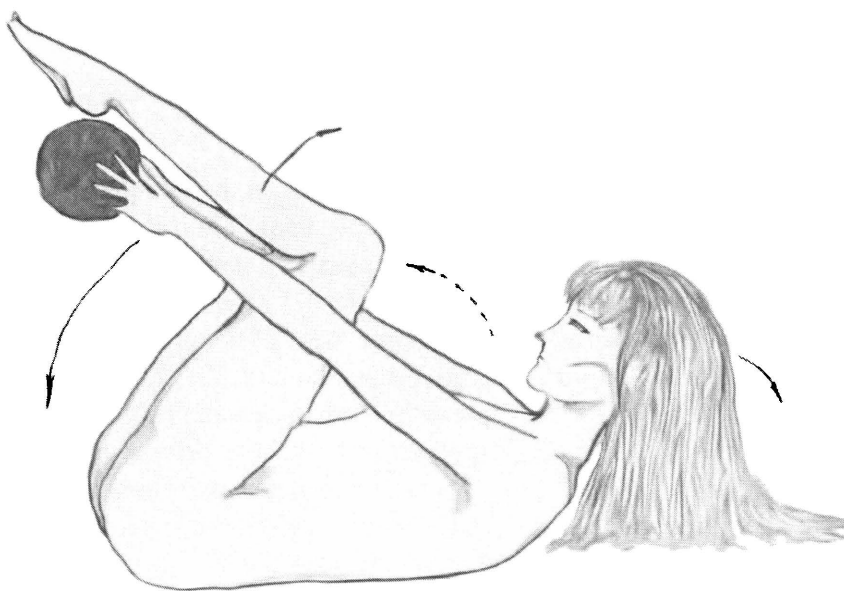


Рисунок 3.19

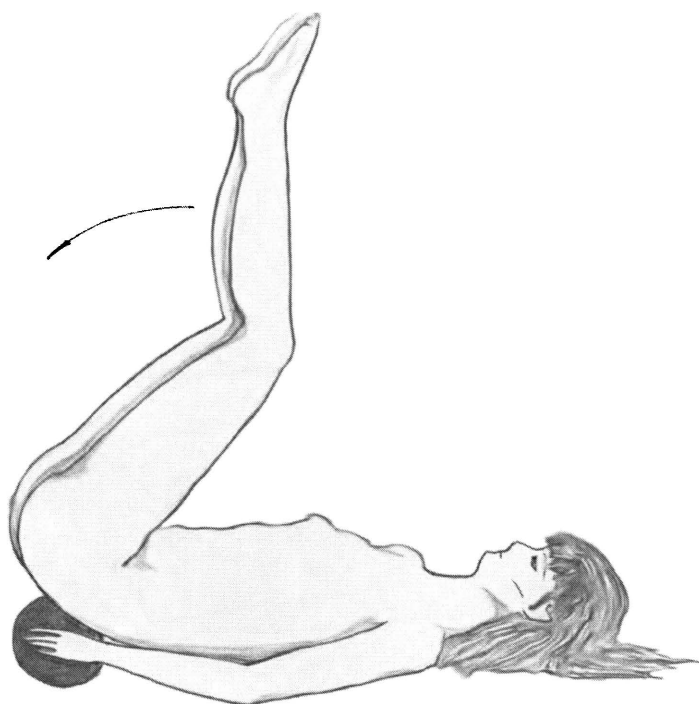


Рисунок 3.20

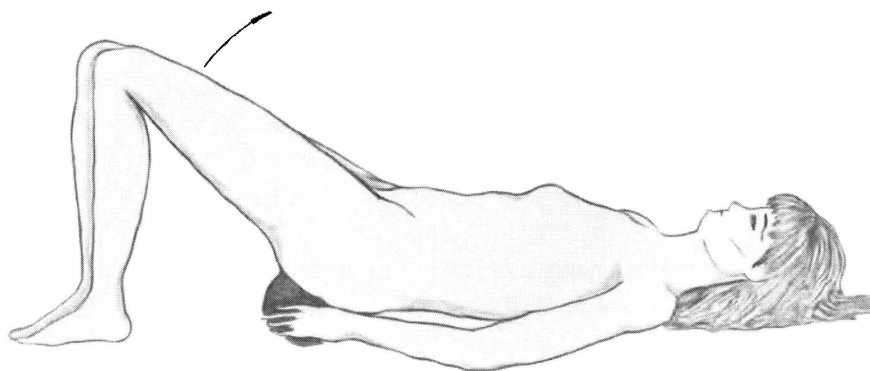


Рисунок 3.21

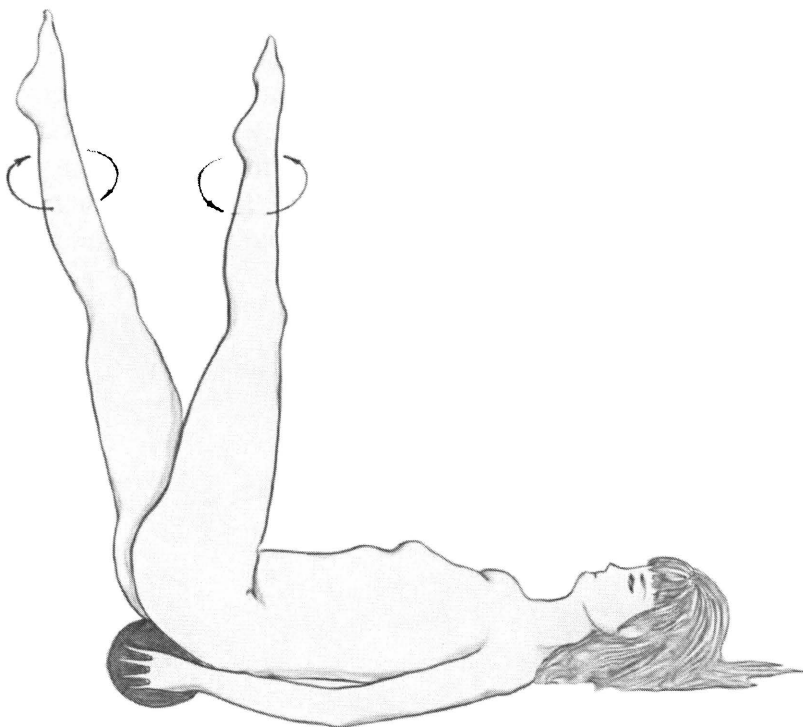


Рисунок 3.22

14. Перевернитесь на левый бок и положите мяч так, чтобы он находился под талией. Левую ногу вытяните, а правую согните и поставьте перед левой у колена. Руки свободно закиньте за голову (рис. 3.23). Полежите немного в этом положении. Попробуйте покатайте мяч туловищем, а затем проделайте аналогичные действия на правом боку. Дыхание произвольное.
15. Перевернувшись на живот, подложите под него мяч. Выгните спину, сделав упор на руки (рис. 3.24). Произведите девять вдохов-выдохов.
16. Вытяните руки с мячом вперед (рис.3.25). Делая вдох и напрягая мышцы брюшного пресса, прогнитесь, отрывая руки и ноги от пола (рис. 3.26). Задержите дыхание и вернитесь в исходное положение. Упражнение следует выполнить девять раз.
17. Сделайте упор на локти и обопритесь о мяч лбом. Пальцы ног поставьте на носки (рис. 3.27). Выдох. Набирая в грудь воз-

- дух, приподнимите таз, в виде мостика, равномерно распределяя вес тела между локтями, лбом и пальцами (рис. 3.28). Опустите таз вниз. Выдох. Повторите упражнение девять раз.
18. Займите упор на коленях и локтях, держа мяч в руках (рис. 3.29). Поочередно произведите махи согнутыми ногами вверх, начиная с левой (рис. 3.30). Дыхание произвольное. Каждой ногой сделайте по девять энергичных движений.

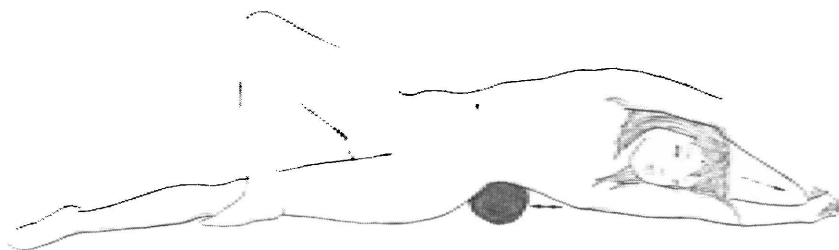


Рисунок 3.23

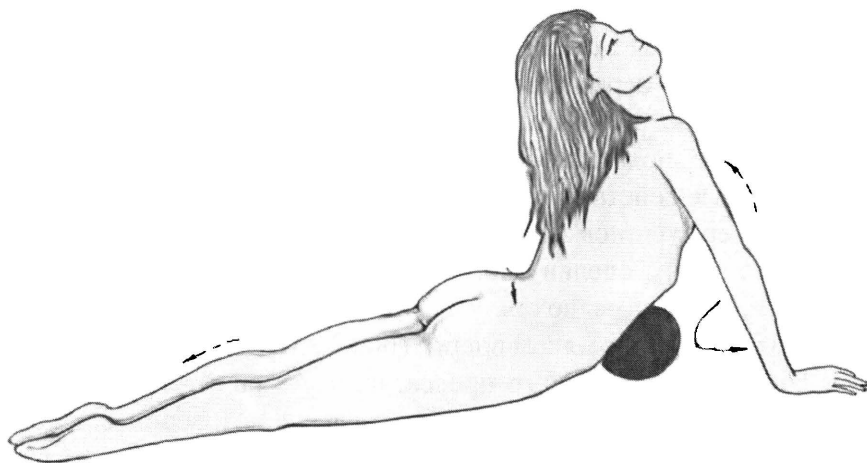


Рисунок 3.24

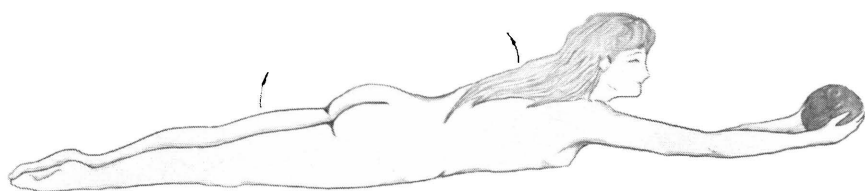


Рисунок 3.25

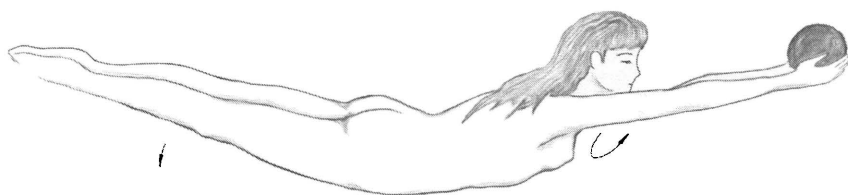


Рисунок 3.26

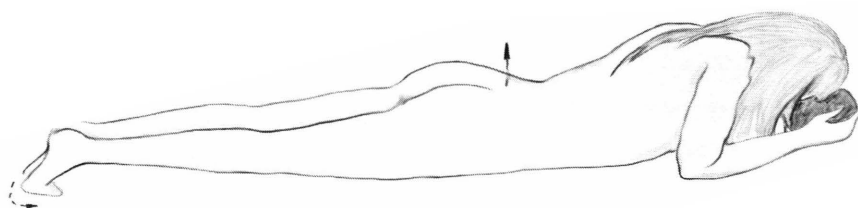


Рисунок 3.27

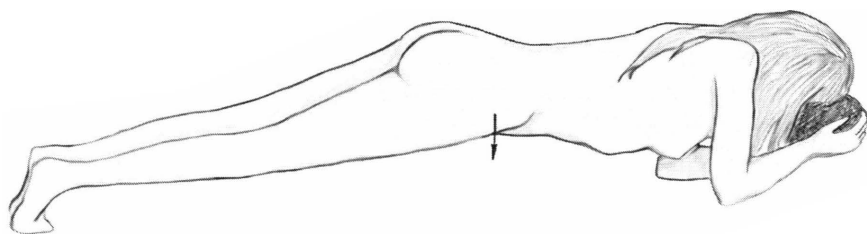


Рисунок 3.28

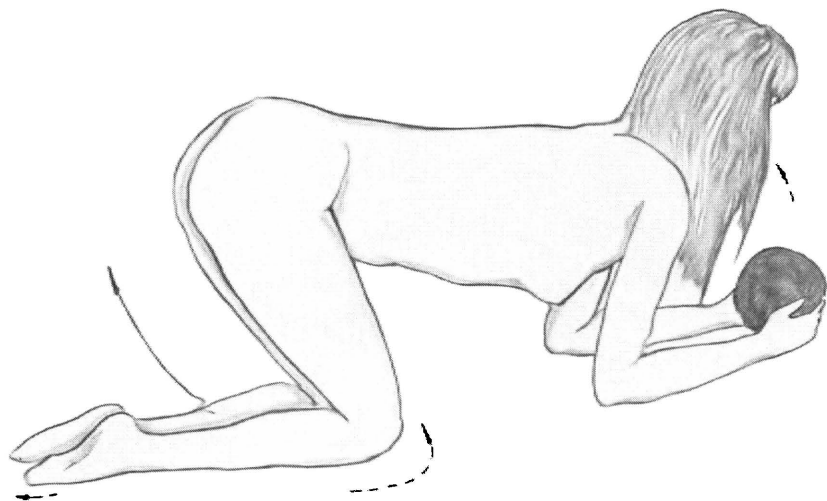


Рисунок 3.29

После выполнения комплекса сядьте на пятки и положите мяч на колени (рис. 3.31). Закройте глаза и расслабьтесь. Почувствуйте тепло, исходящее от мяча и пронизывающее все клеточки вашего тела. Визуализируйте разноцветные энергетические волны, растекающиеся по всему организму. Они прино-

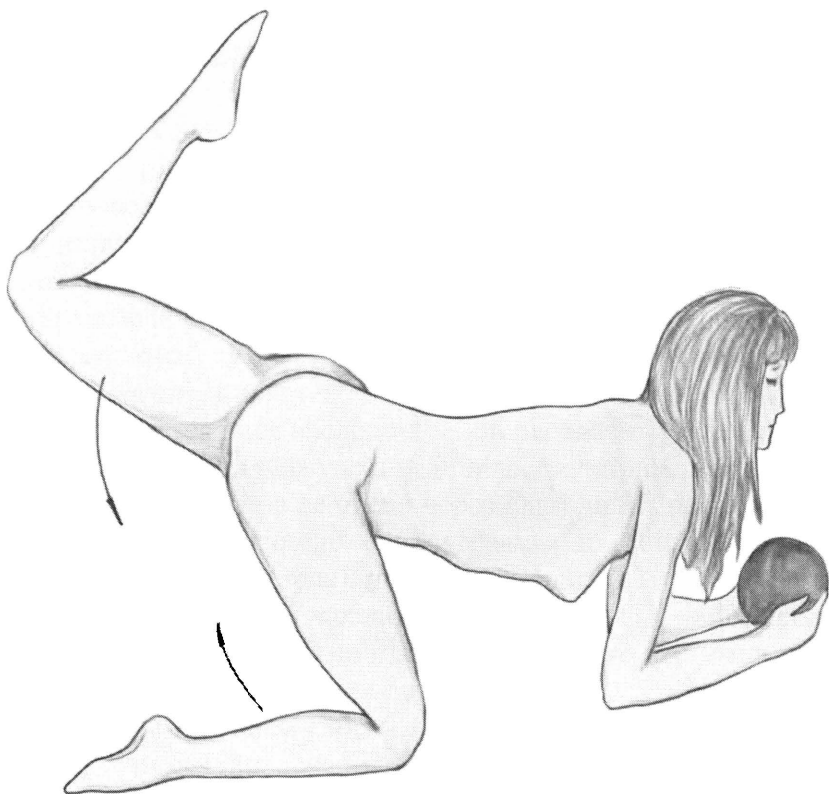


Рисунок 3.30

сят умиротворение и гармонию. Все болезни и невзгоды уходят прочь. Происходит полное очищение. Вы погружаетесь в тишину и покой. Теперь вы и радужный свет – одно целое. Сияние распространяется все дальше и дальше, постепенно охватывая всю Вселенную. Вы находитесь в центре этой Вселенной и одновременно ощущаете себя во всех ее частях. Сохраните достигнутое душевное равновесие и уверенность в собственных силах и после выхода из медитации.



Рисунок 3.31

4. ДЫХАНИЕ ОГНЯ

Комплекс упражнений для женщин

«Дыхание Огня» является неотъемлемой частью женских магических практик, некогда распространенных в шаманской среде повсеместно. Обучение этой технике обязательно входило в инициацию девушек, выбравших для себя путь шаманки. У нанайцев, якутов, ульчей, бурят, телеутов и других народов Сибири такое посвящение предполагало мистический половой акт с тем или иным духом. Штенберг писал, что первичным элементом шаманизма является сексуальная эмоция, к которой затем присоединяется идея наследственной передачи духов. Во время обряда посвящения девушка уединялась в тайном месте и призывала духов войти в ее чрево через влагалище, подобно тому, как когда-то произошло совокупление земной женщины и птицы (Ворона или Орла), после чего родился Первый Шаман. Девушка должна была находиться в укрытии до тех пор, пока к ней не являлся дух во сне или наяву. Обычно это была птица или молодой сын небесных светил – Солнца, Луны, плеяд и т. д. Затем она вступала с ним в связь и испытывала энергетический оргазм без применения стимулирующих средств. В конце концов, дух становился ее мистическим супругом, источником силы и могущества. В течение жизни, шаманка неоднократно использовала своего экстатического мужа подобным образом. Она исполняла в его честь специальные эротические танцы и кормила его изображение. С утратой шаманских представлений, у некоторых народов этот комплекс, в несколько измененном виде из-за влияния новых идеологий, вошел в иные учения, например, в индуизм и буддизм.

Традиционно «Дыхание Огня» выполняется в обнаженном виде, в чем прослеживается символизм, связанный с отождествлением практикующего с Вселенской Матерью. «Дыхание Огня» — это женская практика, помогающая развить внутреннюю созидательную силу за счет овладения некоторыми группами мышц влагалища. Философия дыхания Огня основана на

том, что женщина, по представлениям шаманов, изначально наделена бесконечной Пустотой, символизируемой плетеной корзинкой, а мужчина – нескончаемой Полнотой. Мужчина боготворит женщину за Пустоту, которая находится в ней и которой он сам не обладает. Соединяясь с женщиной, мужчина имеет возможность реализации Полноты, составляющей его суть. Другими словами, женщина предоставляет мужчине беспредельное поле для деятельности. Агнес-Быстрая Лосиха, шаманка кри, говорит по этому поводу: «Существует закон, согласно которому все вещи зарождаются в женщине, даже те вещи, которые изобретают мужчины. Все звезды рождены в пустоте. А пустота есть женщина. Сотворение мира придумали мужчины, чтобы уравновесить это. Ведь сказано: «Я помещу мужчину внутрь нее». В каждом мужчине живет муза-женщина... Женщина рождается оплодотворенной. Мужчина должен быть оплодотворен женщиной. Шаману дает силу женщина, и так было всегда». Но для того, чтобы раскрыть в себе великую силу, женщине необходимо учиться всему заново.

Физиологически, дыхание Огня увеличивает степень и продолжительность оргазма. Чукотские шаманы говорят, что женщина, дышащая, как огонь, подобна свежести рассвета. Такую женщину слышит само Солнце и вся Вселенная согревается от ее горячего дыхания. Вокруг нее поют птицы, трубят олени и даже волчий вой становится похожим на радостное повизгивание собаки.

Желание женщины наполнить свою потенциально созидательную Пустоту и желание мужчины отдать свою Полноту женщине – и есть любовь в своем истинном понимании. Этот взаимообмен, качество которого у практикующего дыхание Огня многократно увеличивается, и достижение гармонии начал находится в противовесе похоти и разврату, при которых половой акт является самоцелью. Развратная женщина и похотливый мужчина не стремятся познать природу друг друга, ту их сущность, которая скрыта за понятием пола. За их действиями не стоит сила созидания, творческий процесс. Это лишь еще большее возвращение чувства собственной исключительности

и лжецелостности. Такие отношения неизбежно приводят к половой слабости у мужчин и бесплодию у женщин. «Мужчины присвоили себе Пустоту, – заявляет шаманка Агнес. – По этой причине Мать-Земля утратила равновесие». Дыхание Огня восстанавливает забытую многими женщинами способность использовать свою «пустую корзинку» для достижения связи со всем мирозданием, с самой Великой Матерью Природой.

Техника выполнения комплекса основана на рекомендациях индейского шамана из племени чероки Харли — Быстрого Оленя

ВЫПОЛНЕНИЕ

Снимите одежду и лягте спиной на коврик (лучше из шкуры оленя), положенный на ровную твердую поверхность. Согните слегка расставленные ноги в коленях и положите руки вдоль туловища, так чтобы подмышечные впадины были чуть приоткрыты (рис. 4.1). Сделав полный выдох, расслабьтесь и отбросьте все мысли. Глубоко вдохните на восемь счетов от живота к ключицам, выдержите паузу на два счета, произведите медленный выдох на восемь счетов и задержите дыхание на два счета. Эта последовательность равняется одному агым-циклу. Сделайте еще восемь таких циклов. Сконцентрируйте внимание на стопах, через которые в тело проникает сила Матери Земли. Почувствуйте ее тепло, поднимающееся по ногам и входящее в крестцовое сплетение (копчик) в виде красного шара. Приступите к выполнению дыхания Огня, набирая воздух в легкие через чуть высунутый изо рта и свернутый в трубочку язык и делая выдох через нос. Представьте, как цвет шара становится все более и более насыщенным. При этом область половых органов (силовой центр Оленя)⁴ постепенно нагревается.

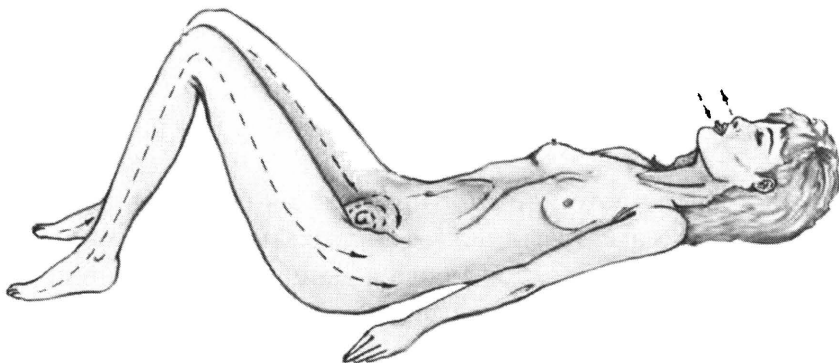


Рисунок 4.1

4 Названия и местоположения силовых центров (чокыров) в теле человека приводятся в таблице к комплексу упражнений «Радужный мяч».

Через 3–5 мин. выполнения дыхания Огня на вдохе приподнимите бедра вверх и сожмите мышцы влагалища и ануса (рис. 4.2). На выдохе опуститесь вниз, разведите колени в стороны, подобно крыльям бабочки и расслабьте внутренние мышцы (рис. 4.3). Приподнимая колени вверх на начальной стадии вдоха (рис. 4.1), энергично повторите движения бедрами многократно (последовательность рис. 4.1, 4.2, 4.3, 4.1...). Сопровождайте выполнение частыми вдохами через высунутый язык, выдохами через нос и напряжением-расслаблением мышц влагалища и ануса. В процессе выполнения упражнения почувствуйте, как от выбранного быстрого темпа красный шар нагревается все сильнее и сильнее. Когда он станет совсем огненным, что произойдет примерно через 3–5 мин., прекратите движения и расслабьтесь, соединив стопы и разведя колени в стороны (рис. 4.4).

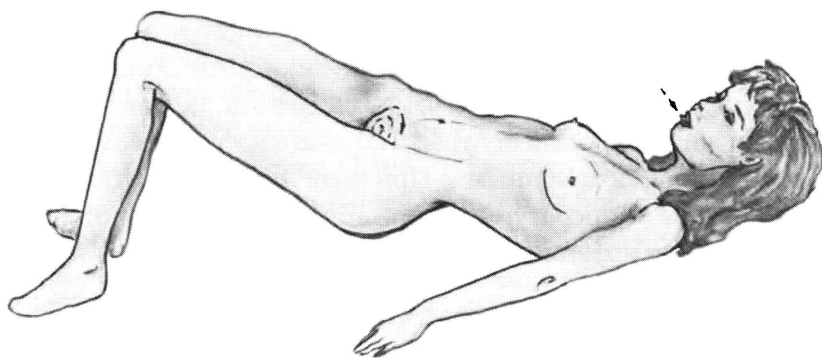


Рисунок 4.2

На фазе расслабления дышите через нос. Почувствуйте горячий энергетический поток, поднимающийся из влагалища в матку (центр Черепахи) и формирующий оранжевый шар. После того, как шар раскалится, вновь переключите внимание на половые органы (центр Оленя), и выполните последовательность движений «крыльев бабочки» (рис. 4.1, 4.2, 4.3), сопровождая их дыханием Огня.

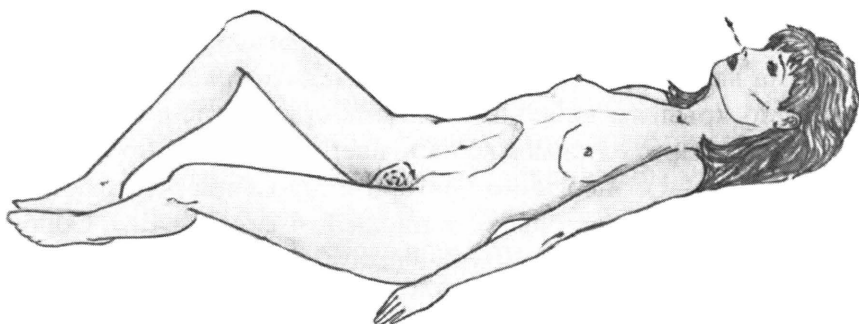


Рисунок 4.3

После расслабления (рис. 4.4) ощутите, как энергия вновь поднимается в матку, а затем входит желтым горячим шаром в солнечное сплетение (центр Быка). Аналогичным образом активизируются сердечный сплетение — центр Цапли (зеленый цвет шара), горло в районе щитовидной железы — центр Паука (голубой), нижняя часть головы — центр Медведя (синий) и точка, расположенная в районе межбровья — центр Тигра (темно-синий). Энергетические сгустки, по мере продвижения вверх, должны растрчивать часть своего тепла, так чтобы заключительные силовые центры, находящиеся в голове (Медведь и Тигр) остались холодными. При выполнении практики такое отслеживание температуры внутри тела необходимо, потому что в результате неправильных действий может повысится внутричерепное давление.

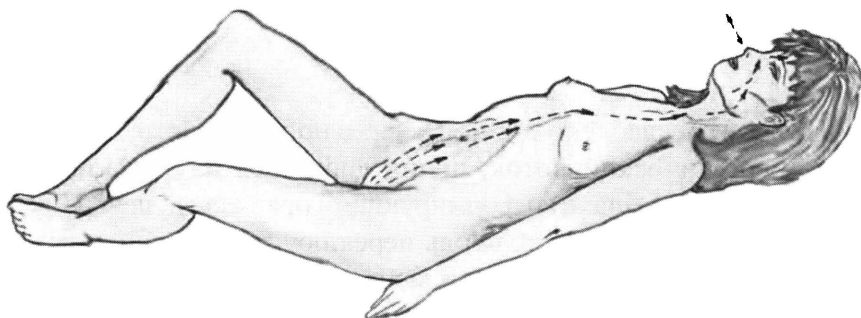


Рисунок 4.4

Когда энергия, поднимаясь до уровня межбровья, будет четко визуализироваться чистым темно-синим цветом, нужно выпрямить ноги и расслабиться еще больше (рис. 4.5). Сокрушительным потоком направьте энергию вверх, чтобы она волнами стала изливаться через макушку головы. В это время вы сможете испытать ни с чем не сравнимые ощущения, вибрацию во всем теле, чувство полета. Достижение такого состояния называется энергетическим оргазмом, который во много раз превосходит обычный и соединяет женщину с животворящими силами всей Вселенной.

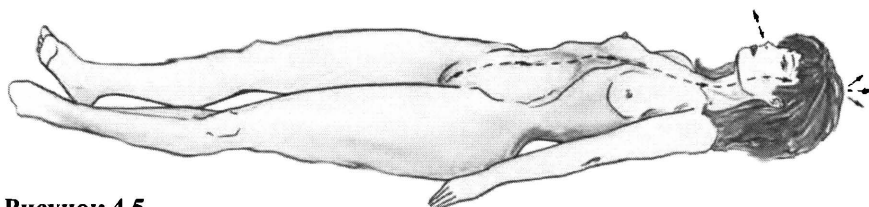


Рисунок 4.5

Конечно, яркие переживания возникнут не сразу, особенно, если мышцы влагалища у женщины находятся в ослабленном состоянии. После регулярных занятий мышцы окрепнут, что будет способствовать появлению желаемого эффекта. Тренировку мышц также можно проводить в любое время, не прибегая к практике «Дыхание Огня». Для этого просто сжимайте и расслабляйте их в течение пяти минут несколько раз в день.

Дыхание Огня и движение «крыльев бабочки» также оказывает на организм мощное терапевтическое воздействие. Сексуальная энергия Огня преобразуется в матке в животворящую силу, которая питает все внутренние органы. При акцентировании внимания на центре Черепахи (точка чуть ниже пупка), происходит «оживление» низа живота, селезенки, почек и мочевого пузыря. Сосредоточение на центре Быка (солнечное сплетение) улучшает работу печени, желчного пузыря и желудка. Правильное функционирование сердца и легких зависит от центра Цапли, а заболевания верхних дыхательных путей устраняются при активизации центра Паука. При выполнении дыхания Огня можно сохранить часть жизненной силы, вырабатываемой яичниками для производства яйцеклетки, гормонов и выстелки матки (питательной среды для

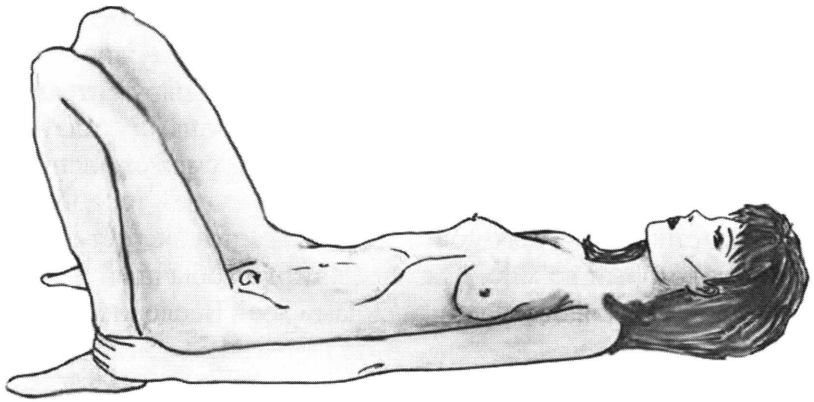


Рисунок 4.6

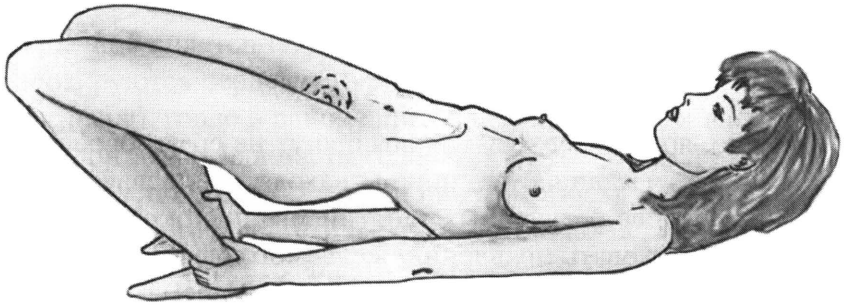


Рисунок 4.7

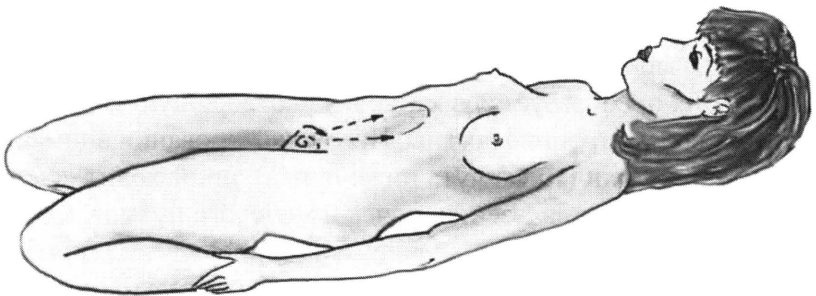


Рисунок 4.8

яйцеклетки). Ежемесячно происходит разрушение яйцеклетки, и все связанные с ней вещества выделяются из организма в виде менструальной крови. Дыхание Огня сохраняет потенциальную

созидающую силу яичников, в результате чего исчезают все побочные явления, сопровождающие менструацию – боли в животе, набухание молочных желез, подавленное состояние. Месячные выделения становятся менее обильными и быстро прекращаются.

Для достижения только общеоздоровительного эффекта можно выполнять сокращенный вариант «Дыхания Огня», при котором энергия поднимается из центра Оленя по позвоночному столбу до центра Медведя и опускается вниз, проходя через все внутренние органы. Этот энергетический путь называется «малым небесным кругом».

Чтобы активизировать центр Оленя, лягте на спину и охватите ладонями лодыжки ног (рис. 4.6). Тремя рывками приподнимите таз, так чтобы бедра между рывками не касались земли (рис. 4.7). При этом носом делается три выдоха без вдоха. Вдох производится только тогда, когда бедра опускаются вниз (рис. 4.6). Повторите упражнение девять раз. Затем подверните ноги под себя (рис. 4.8) и сядьте на пятки (рис. 4.9). Руки свободно положите на колени. Задержите дыхание и, сжав мышцы влагалища и ануса, сделайте трехкратное круговое движение бедрами, не отрывая их от стоп, как будто на шарнирах. Вместе с агым-вдохом поднимите энергетическую волну вверх по позвоночнику, а на агым-выдохе опустите ее вниз по передней части туловища. Повторите цикл «малого небесного круга» девять раз.



Рисунок 4.9

5. СЧАСТЛИВОЕ РОЖДЕНИЕ

Комплекс упражнений для беременных женщин

Беременность, с древнейших времен, рассматривалась человеком, как акт чисто мистического характера. Рождение новой жизни было облачено в магические покровы и приравнялось к величайшим тайнам Бытия. На беременных женщин смотрели со страхом и трепетом, так как они напоминали своим видом Мать Прародительницу Бугады Энинтын, которая, согласно шаманской философии, является Творцом всей Природы.

Много лет назад посвященные, в ходе наблюдения за беременными женщинами, отметили определенные закономерности, которые сейчас можно назвать «азбукой материнства». Согласно этому, женщины, выполняющие определенные физические и дыхательные упражнения во время беременности, как правило, легко рожали, имели здоровых детей и быстро адаптировались к дальнейшей жизни. Различные варианты этих упражнений можно встретить практически во всех культурах Земного шара, где они передавались из поколения в поколение от матери к дочери. Часть из них, со временем, была разбита на самостоятельные группы и вошла в иные духовные практики, другая же, будучи оторвана от целого, вовсе потеряла свое энергетическое значение и переродилась в обыкновенную гимнастику.

Полный свод всех движений, применяемых роженицами, представлен в психоэнергетическом комплексе «Счастливое рождение». Он представляет собой одиннадцатимесячный курс упражнений, способствующий накоплению жизненной силы с ее последующим распределением по организму. Все движения совершаются последовательно, плавно и медленно. Дыхание должно быть глубоким и ровным. Упражнения следует выполнять ежедневно по утрам до завтрака, повторяя составленный блок три раза подряд. Для большей эффективности лучше снять с себя одежду и металлические предметы.

Комплекс «Счастливое рождение», подобно другим аналогичным системам упражнений, требует осторожности. Поэтому, в начале, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом для выявления противопоказаний. При возникновении любых неприятных ощущений или боли выполнение комплекса следует немедленно прекратить.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Упражнения для благоприятного течения беременности

Приведенные упражнения нужно выполнять лицом на восток, в сторону рождения Солнца.

До 16 недель (1 - 3 месяц)

1. Встать прямо, сомкнув ноги и опустив руки вниз (рис.5.1). Это основная стойка⁵. Выдох.

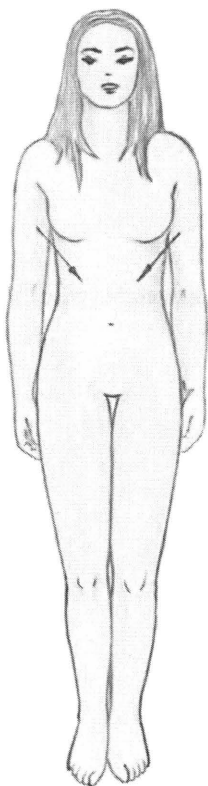


Рисунок 5.1

5 Во всем комплексе под основной стойкой понимается вертикальное положение тела со свободно опущенными вниз руками.

2. Медленно поднять руки вперед (рис.5.2) и, прогибаясь, развести их в стороны (рис.5.3). Вдох.

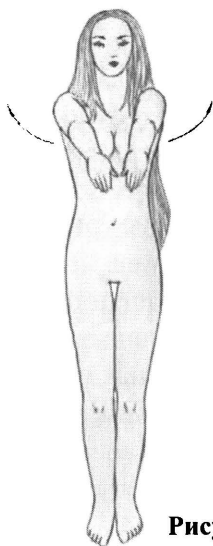


Рисунок 5.2

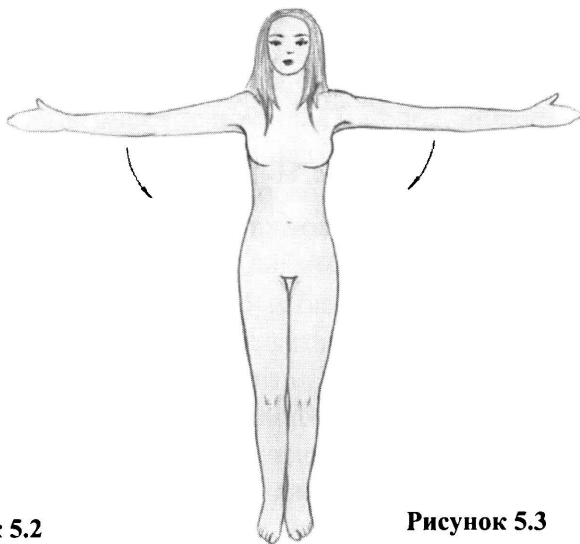


Рисунок 5.3

3. Перейти в основную стойку (рис.5.4). Выдох.

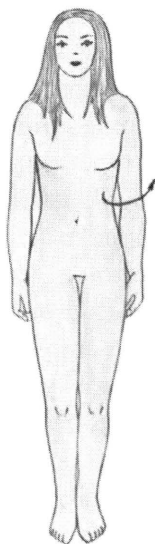


Рисунок 5.4

4. Повернуть туловище влево, руки расслабить так, чтобы они следовали за туловищем свободно (рис.5.5).

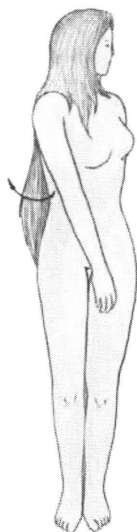


Рисунок 5.5

5. Основная стойка (рис.5.6). Дыхание равномерное.

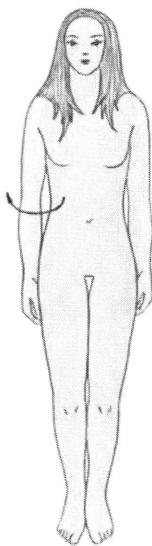


Рисунок 5.6

6. Повернуть туловище вправо, руки расслабить так, чтобы они свободно следовали за туловищем (рис.5.7).

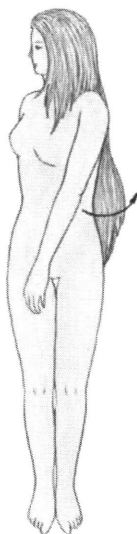


Рисунок 5.7

7. Возвращаясь в основную стойку, завести руки назад (рис.5.8). Дыхание равномерное.

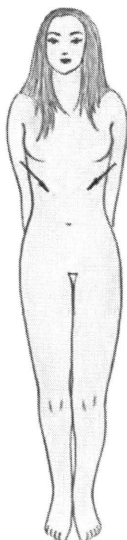


Рисунок 5.8

8. Вытянуть руки перед собой (рис.5.9) и плавно завести их за голову (рис.5.10), сцепив кисти в «замок». Вдох.

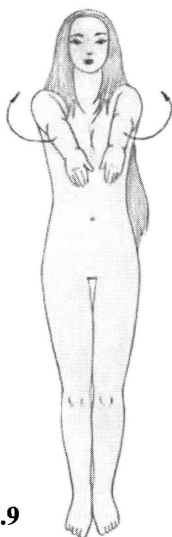


Рисунок 5.9

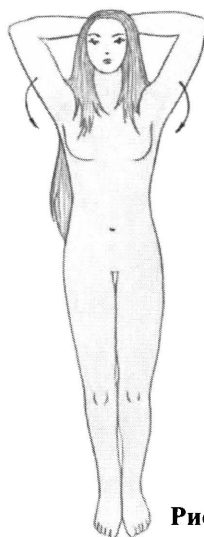


Рисунок 5.10

9. Наклоняясь, вытянуть руки вперед, сохраняя «замок» (рис.5.11). При наклоне голову не опускать. Выдох.

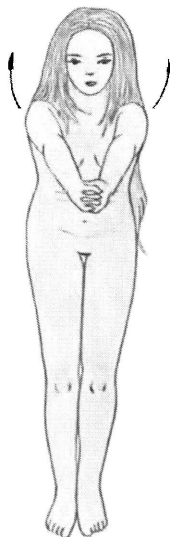


Рисунок 5.11

10. Возвращаясь обратно, медленно поднять руки вверх, расцепив «замок» (рис.5.12). Вдох.

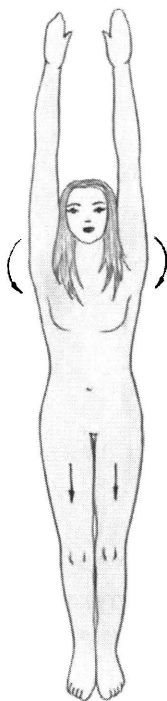


Рисунок 5.12

11. Присесть, опуская руки вниз и немного отводя их назад (рис.5.13). Выдох.

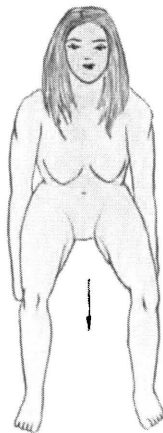


Рисунок 5.13

12. Сделать упор на руки, сесть и вытянуть ноги (рис.5.14). Дыхание равномерное.

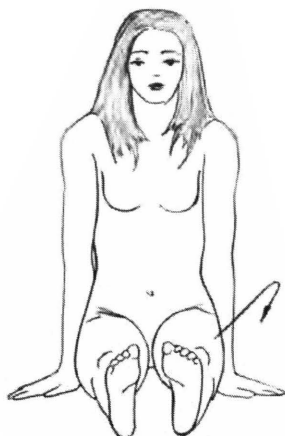


Рисунок 5.14

13. Согнуть левую ногу и отвести колено сначала в сторону (рис.5.15), потом внутрь (рис.5.16).



Рисунок 5.15

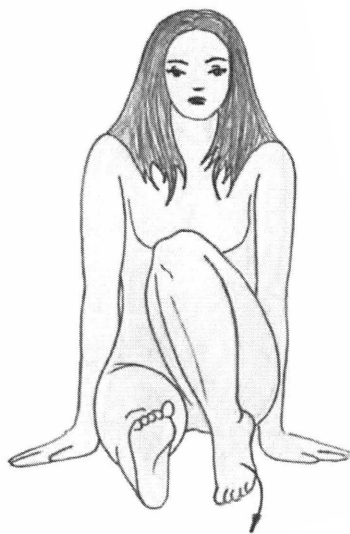


Рисунок 5.16

14. Вернуть ногу в исходную позицию⁶ (рис.5.17).



Рисунок 5.17

15. Согнуть правую ногу и отвести колено сначала в сторону (рис.5.18), потом внутрь (рис.5.19).



Рисунок 5.18



Рисунок 5.19

6 Под исходной позицией здесь и далее нужно понимать промежуточное положение тела, которое практикующий принимает перед выполнением того или иного гимнастического блока упражнений внутри самого комплекса. В пункте 14 — это сидячее положение с упором на руки, в пункте 18 — положение лежа на спине, в пункте 23 — положение лежа на животе с упором на предплечья и т.д.

16. Вернуть ногу в исходное положение, лечь и вытянуть руки вдоль туловища (рис.5.20). Дыхание равномерное.



Рисунок 5.20

17. Поднять вытянутую левую ногу не менее, чем на 45° (рис.5.21).

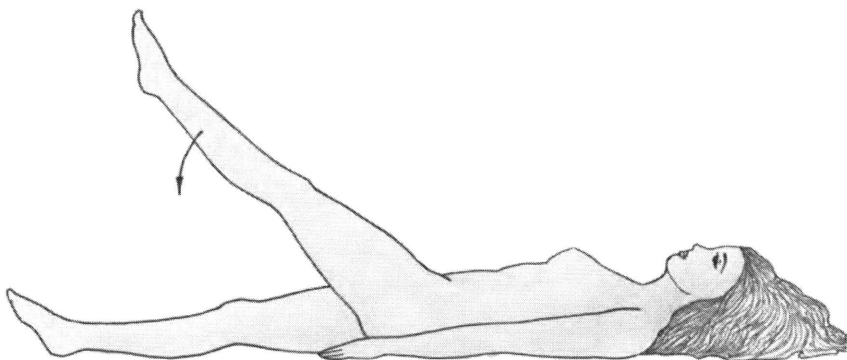


Рисунок 5.21

18. Вернуть ногу в исходную позицию (рис.5.22).



Рисунок 5.22

19. Поднять вытянутую правую ногу не менее, чем на 45° (рис.5.23).

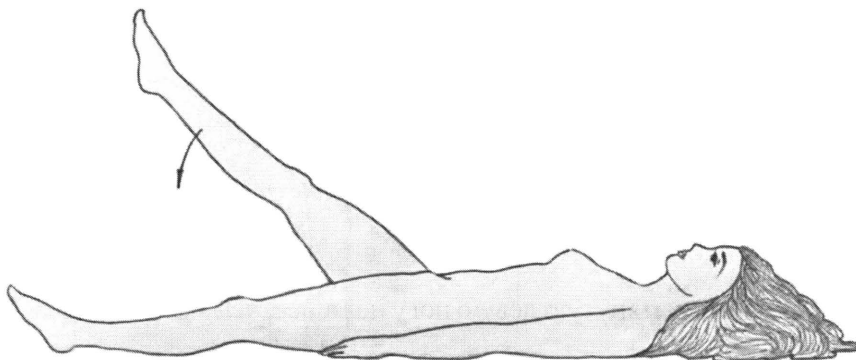


Рисунок 5.23

20. Вернуть ногу в исходную позицию (рис.5.24).

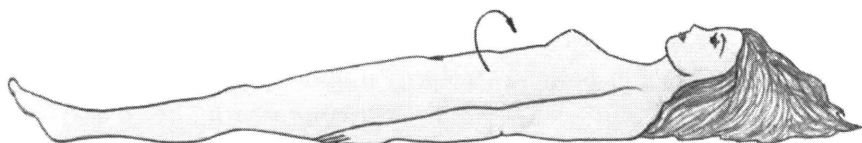


Рисунок 5.24

21. Перевернуться на живот и сделать упор на предплечьях (рис.5.25). Дыхание равномерное.

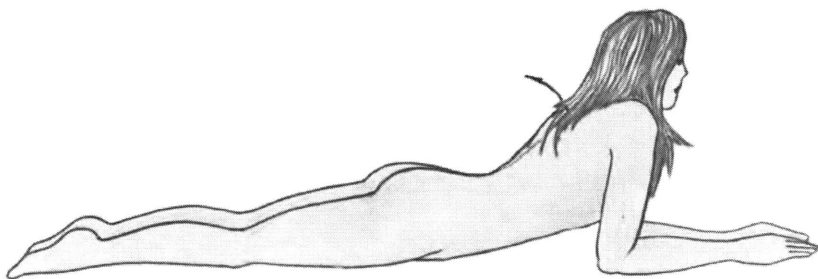


Рисунок 5.25

22. Опираясь на ладони, прогнуться (рис.5.26). Бедра должны оставаться неподвижными. Вдох.

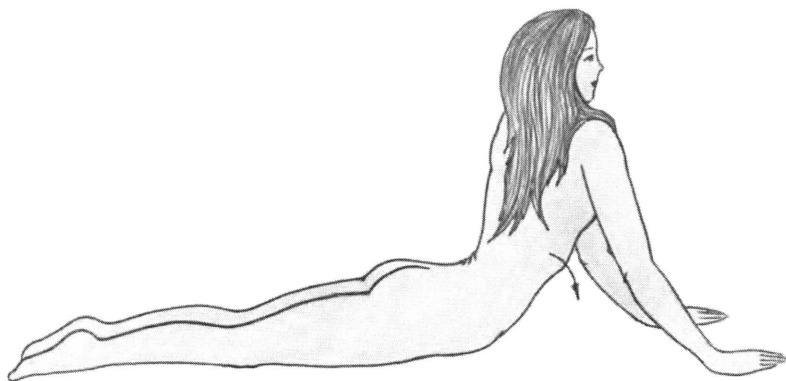


Рисунок 5.26

23. Вернуться в исходную позицию (рис.5.27). Выдох.

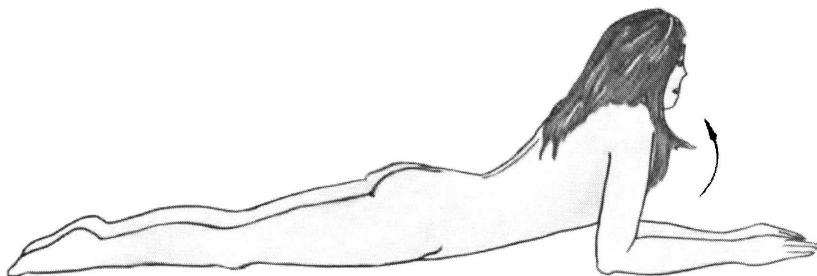


Рисунок 5.27

24. Опираясь на ладони, перейти в сидячее положение (рис.5.28) и, вставая, принять основную стойку. Дыхание равномерное.

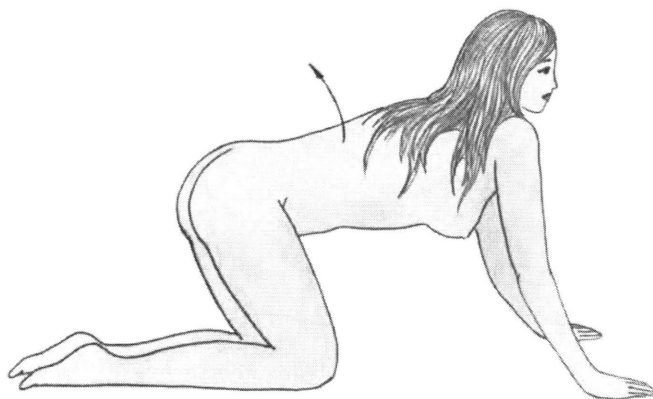


Рисунок 5.28

От 16 до 24 недель (4 - 5 месяц)

1. Основная стойка (рис.6.1). Выдох.

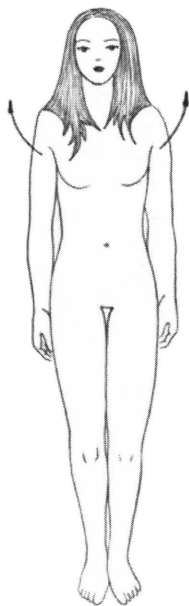


Рисунок 6.1

2. Медленно поднять руки вверх и, прогибаясь, развести их в стороны (рис.6.2). Вдох.

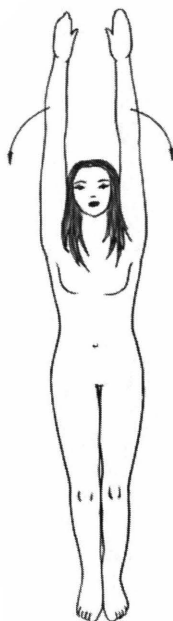


Рисунок 6.2

3. Возвращаясь в основную стойку, положить руки на пояс (рис.6.3). Выдох.

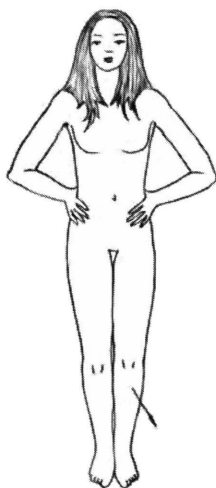


Рисунок 6.3

4. Выставить левую ногу вперед и в сторону (рис.6.4). Дыхание равномерное.

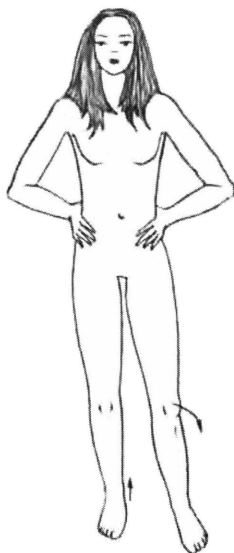


Рисунок 6.4

5. Согнуть ее в колене, а правую поставить на носок (рис.6.5). Туловище держать вертикально.

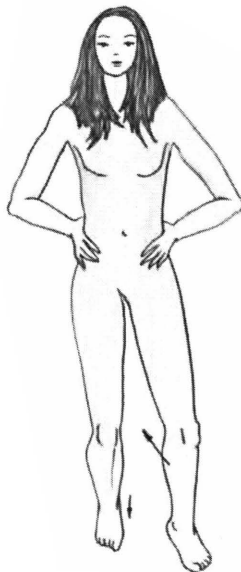


Рисунок 6.5

6. Вернуться в исходную позицию, не снимая рук с пояса (рис.6.6).

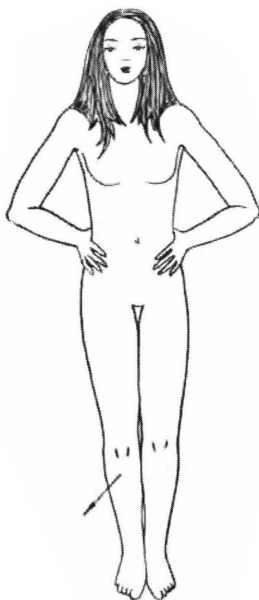


Рисунок 6.6

7. Выставить правую ногу вперед и в сторону (рис.6.7). Дыхание равномерное.

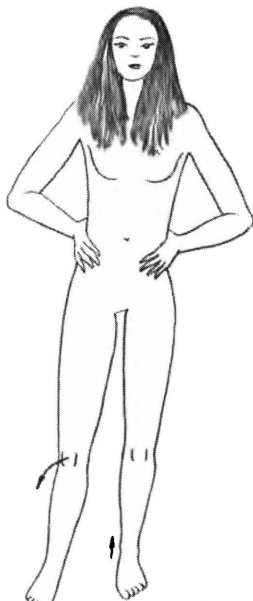


Рисунок 6.7

8. Согнуть ее в колене, а левую поставить на носок (рис.6.8). Туловище держать вертикально.

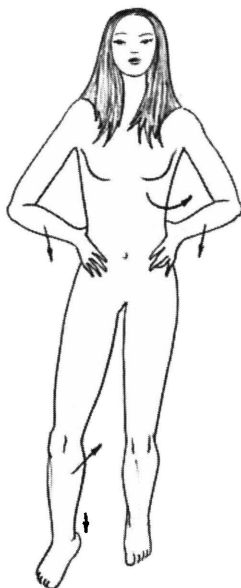


Рисунок 6.8

9. Перейти в основную стойку и повернуть туловище влево (рис.6.9). Руки расслабить так, чтобы они свободно следовали за туловищем.

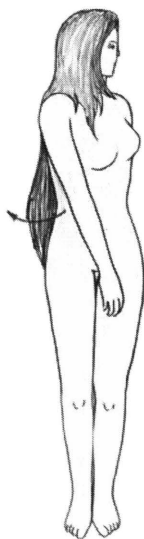


Рисунок 6.9

10. Основная стойка (рис.6.10). Дыхание равномерное.

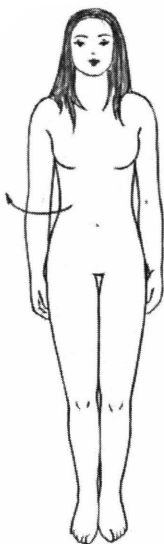


Рисунок 6.10

11. Повернуть туловище вправо (рис.6.11), руки расслабить так, чтобы они свободно следовали за туловищем.



Рисунок 6.11

12. Возвращаясь в основную стойку, поставить ноги на ширину плеч и завести руки назад (рис.6.12). Дыхание равномерное.

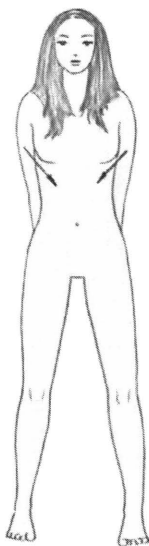


Рисунок 6.12

13. Вытянуть руки перед собой (рис.6.13) и плавно завести их за голову, сцепив кисти в «замок» (рис.6.14). Вдох.

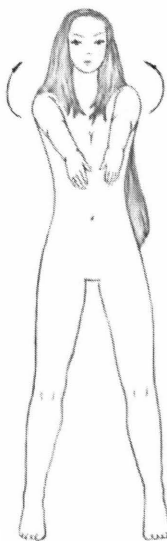


Рисунок 6.13

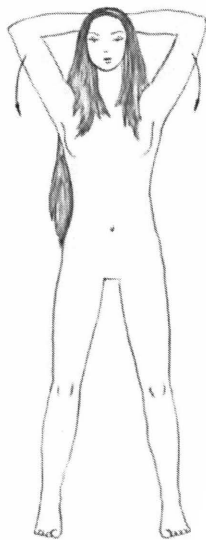


Рисунок 6.14

14. Наклоняясь, вытянуть руки вперед, сохраняя «замок» (рис.6.15). При наклоне голову не опускать. Выдох.

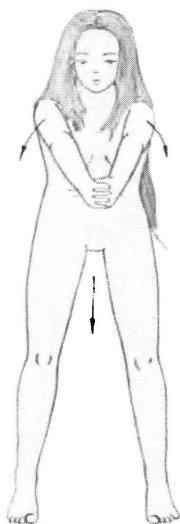


Рисунок 6.15

15. Вернуться в основную стойку и сесть, вытянув ноги и сделав сзади опору на руки (рис.6.16). Дыхание равномерное.

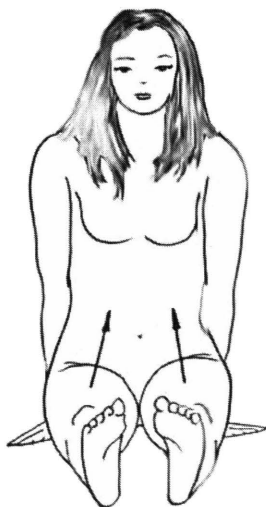


Рисунок 6.16

16. Согнуть ноги в коленях (рис.6.17).

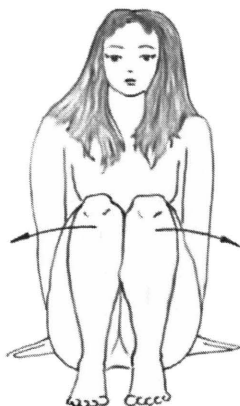


Рисунок 6.17

17. Развести колени в стороны (рис.6.18) и соединить их (рис.6.19).



Рисунок 6.20

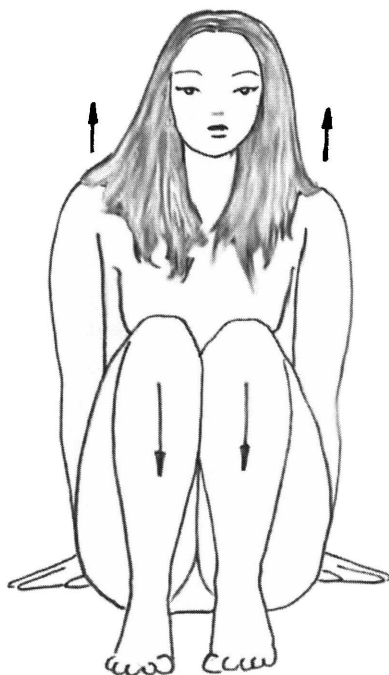


Рисунок 6.19

18. Вытянуть ноги и, убрав опору, лечь на спину (рис.6.20). Вдох.



Рисунок 6.20

19. Перейти в сидячее положение, опираясь на руки (рис.6.21). Вдох.

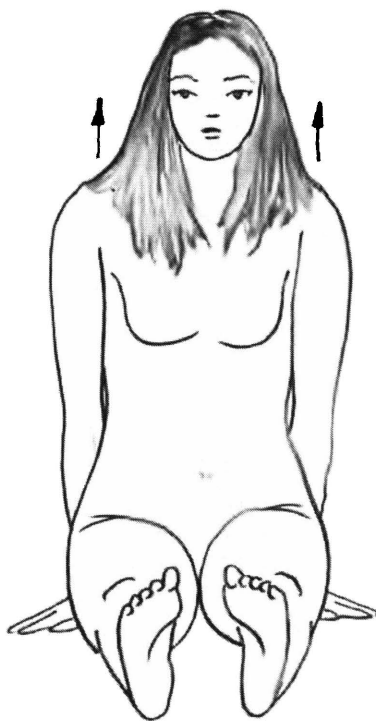


Рисунок 6.21

20. Вернуться в положение лежа и поднять бедра (рис.6.22). Вдох.

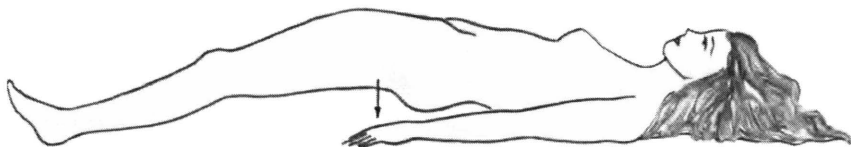


Рисунок 6.22

21. Опустить бедра вниз (рис.6.23). Выдох.

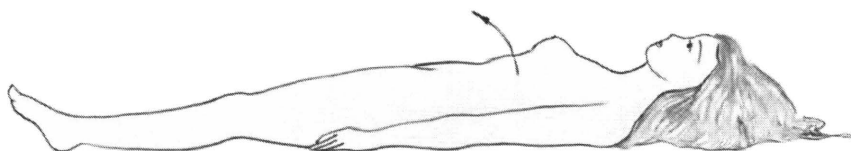


Рисунок 6.23

22. Опираясь на ладони, перейти в сидячее положение (рис.6.24) и, вставая, принять основную стойку. Дыхание равномерное.

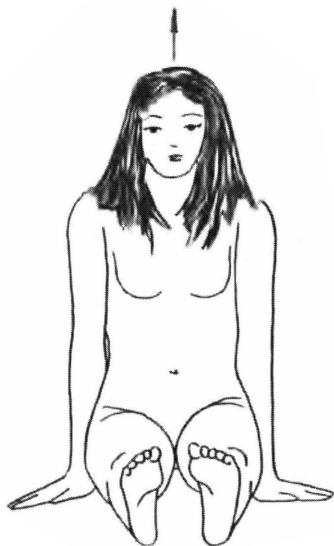


Рисунок 6.24

От 24 до 32 недель (6 -7 месяц)

1. Основная стойка (рис.7.1). Выдох.

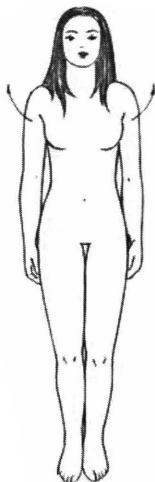


Рисунок 7.1

2. Медленно поднять руки вверх (рис.7.2) и, выгибаясь, развести их в стороны (рис.7.3). Вдох.

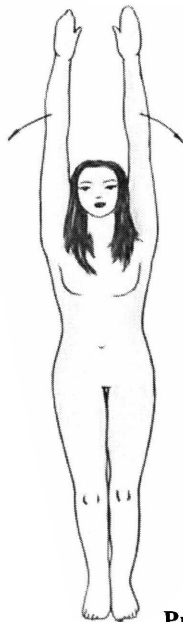


Рисунок 7.2

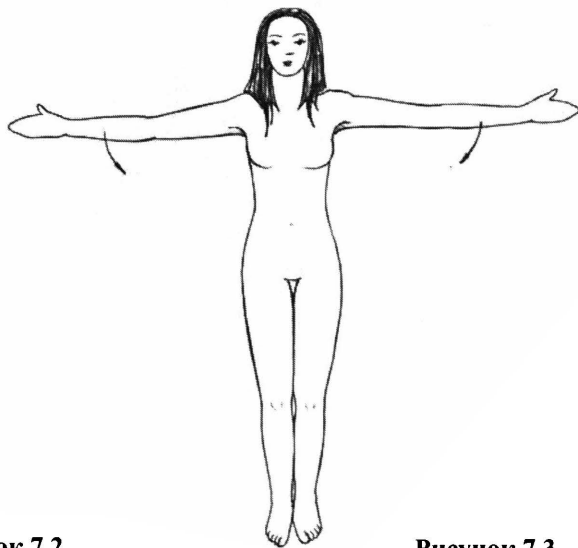


Рисунок 7.3

3. Возвращаясь в основную стойку, положить руки на пояс (рис.7.4). Выдох.

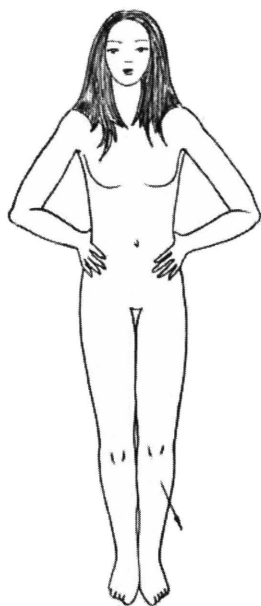


Рисунок 7.4

4. Выставить левую ногу вперед и в сторону (рис.7.5). Дыхание равномерное.

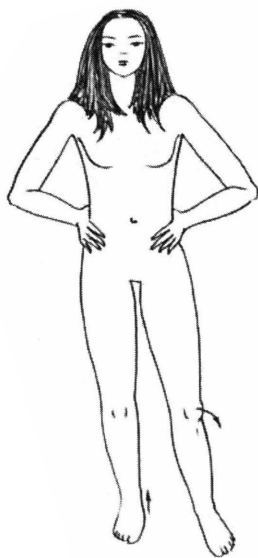


Рисунок 7.5

5. Согнуть ее в колене, а правую поставить на носок (рис.7.6).
Туловище держать вертикально.

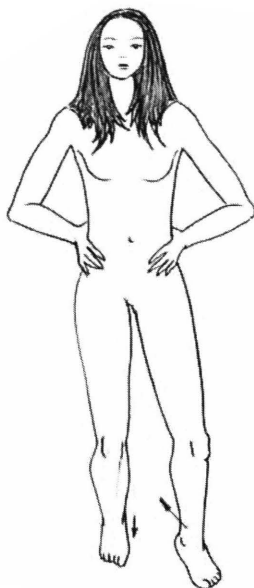


Рисунок 7.6

6. Вернуться в исходную позицию, не снимая рук с пояса (рис.7.7).

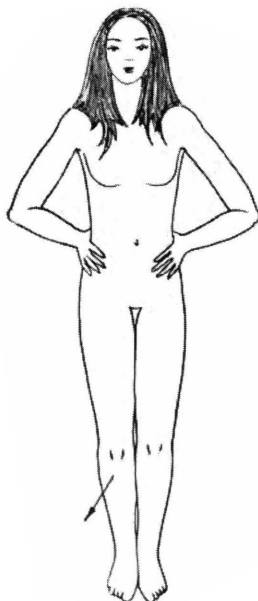


Рисунок 7.7

7. Выставить правую ногу вперед и в сторону (рис.7.8). Дыхание равномерное.

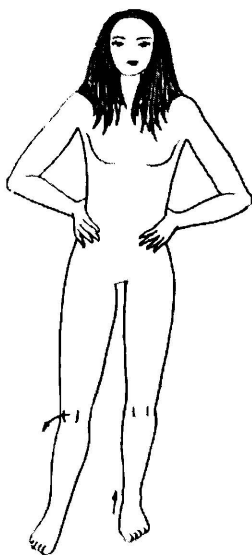


Рисунок 7.8

8. Согнуть ее в колене, а левую поставить на носок (рис.7.9). Туловище держать вертикально.

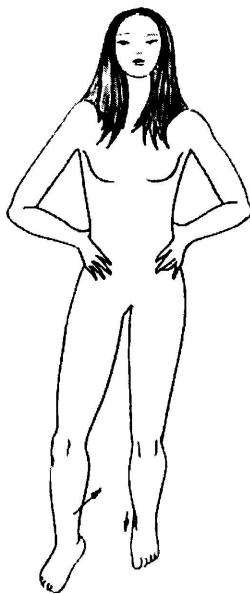
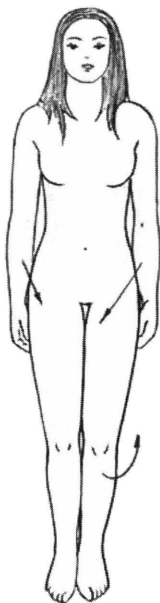


Рисунок 7.9

9. Перейти в основную стойку (рис.7.10). Вдох.



10. Согнуть левую ногу под прямым углом назад и наклониться к правой ноге (рис.7.11). Руки должны расслабленно следовать за туловищем. Выдох.



Рисунок 7.11

11. Основная стойка (рис.7.12). Вдох.

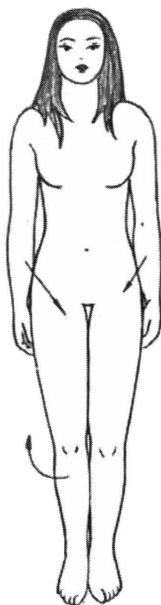


Рисунок 7.12

12. Согнуть правую ногу под прямым углом назад и наклониться к левой ноге (рис.7.13). Руки должны расслабленно следовать за туловищем. Выдох.

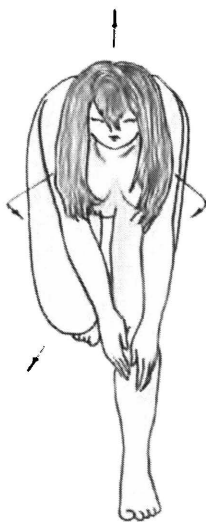


Рисунок 7.13

13. Возвращаясь в основную стойку, поставить ноги немного шире плеч, согнуть руки под прямым углом в локтях и сжать пальцы в кулаки (пальцы смотрят вверх) (рис.7.14). Вдох.

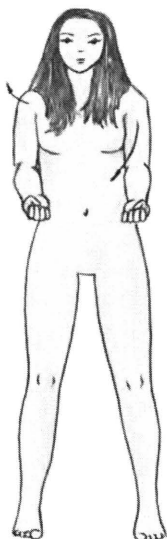


Рисунок 7.14

14. Выбросить левую руку вперед с поворотом туловища вправо, перевернув кулак (пальцы смотрят вниз) (рис.7.15). Выдох.

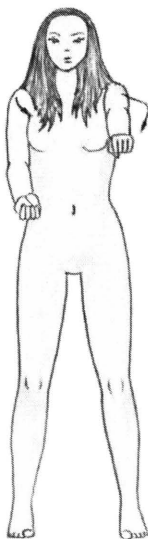


Рисунок 7.15

15. Вернуть левую руку в исходную позицию (рис.7.16). Вдох.

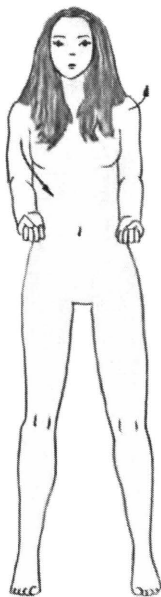


Рисунок 7.16

16. Выбросить правую руку вперед с поворотом туловища влево, перевернув кулак (пальцы смотрят вниз) (рис.7.17). Выдох.



Рисунок 7.17

17. Вернуться в исходную позицию (ноги на ширине плеч), перевести руки на затылок и сцепить кисти в «замок» (рис.7.18). Вдох.

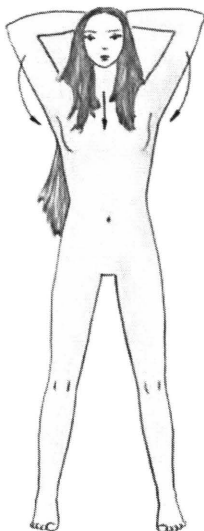


Рисунок 7.18

18. Наклоняясь, вытянуть руки вперед, сохраняя «замок» (рис.7.19) При наклоне голову не опускать. Выдох.

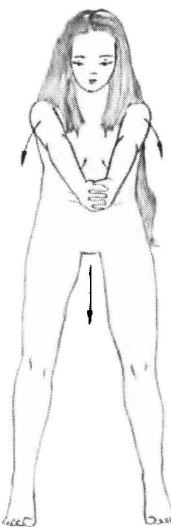


Рисунок 7.19

19. Вернуться в основную стойку и сесть, вытянув ноги и сделав сзади опору на руки (рис.7.20). Дыхание равномерное.

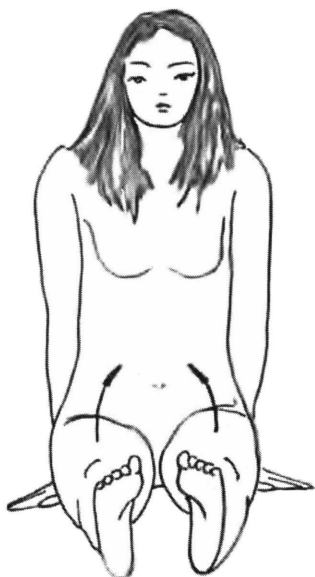


Рисунок 7.20

20. Согнуть ноги в коленях (рис.7.21).

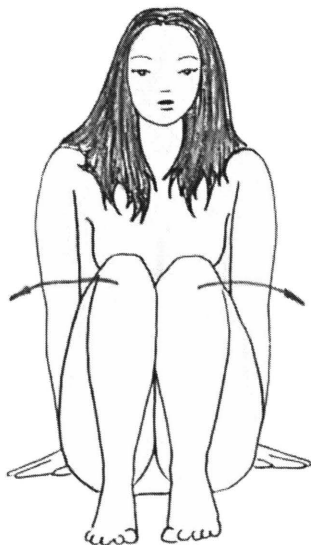


Рисунок 7.1

21. Развести колени в стороны (рис.7.22) и соединить их (рис.7.23).



Рисунок 7.22

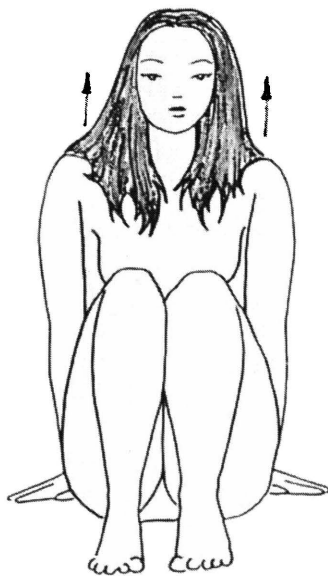


Рисунок 7.23

22. Оставляя ноги согнутыми, убрать опору и лечь на спину (рис.7.24).

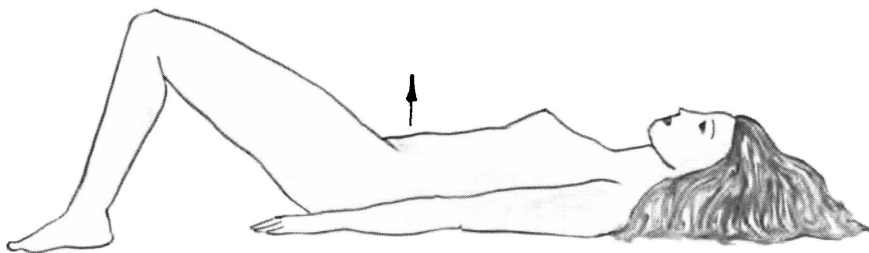


Рисунок 7.24

23. Медленно приподнять бедра (рис.7.25). Вдох.

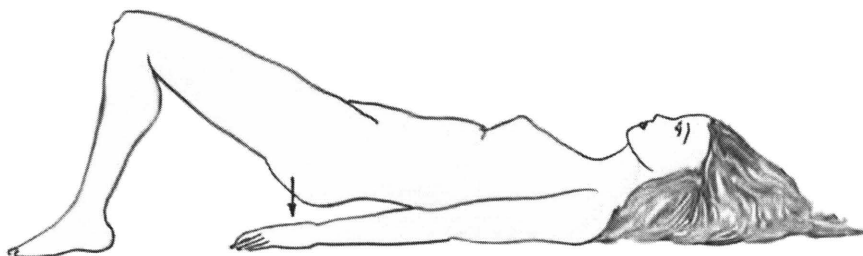


Рисунок 7.25

24. Опустить бедра (рис.7.26). Выдох.

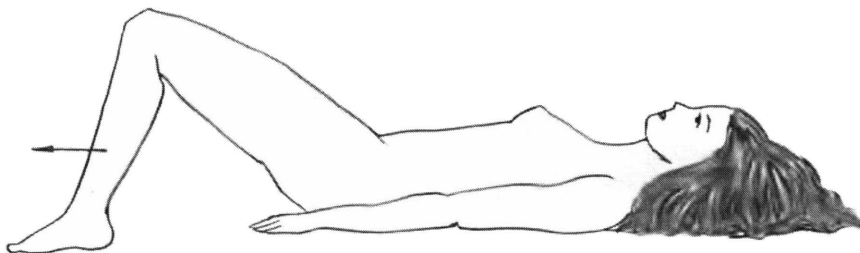


Рисунок 7.26

25. Вытянуть ноги (рис.7.27). Вдох.

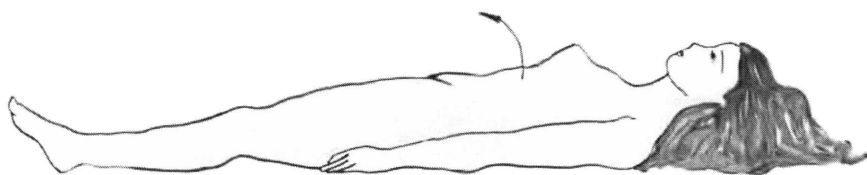


Рисунок 7.27

26. Опираясь на руки, перейти в сидячее положение (рис.7.28).
Выдох.

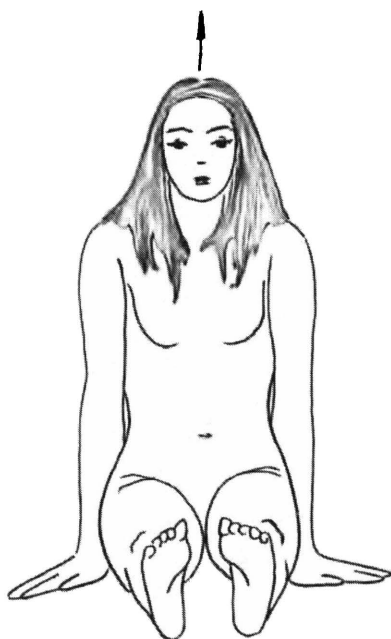


Рисунок 7.28

27. Встать и принять основную стойку.

От 32 до 35 недель (8 – 9 месяц)

1. Основная стойка (рис.8.1). Выдох.

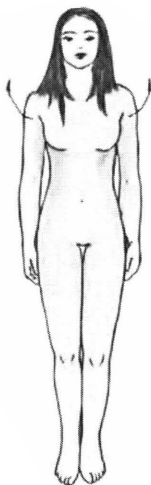


Рисунок 8.1

2. Медленно поднять руки вверх (рис.8.2)и, прогибаясь развести их в стороны (рис.8.3). Вдох.

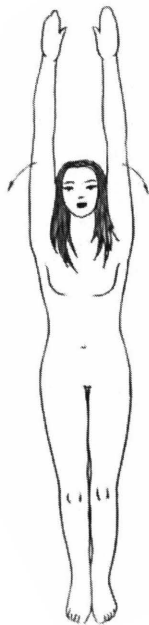


Рисунок 8.2

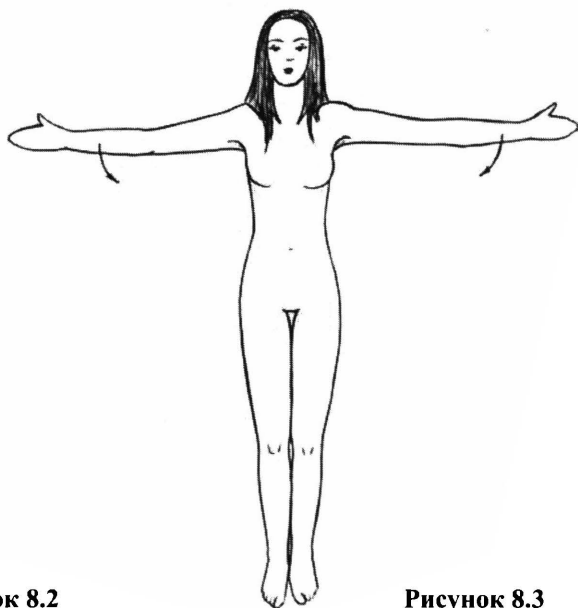


Рисунок 8.3

3. Возвращаясь в основную стойку положить руки на пояс (рис.8.4). Выдох.

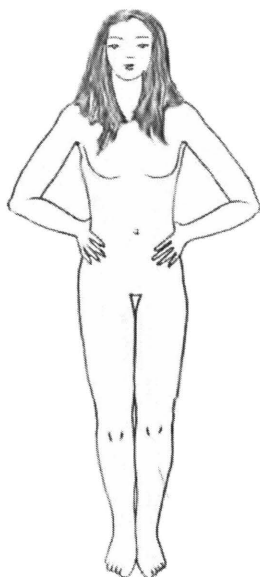


Рисунок 8.4

4. Выставить левую ногу вперед и в сторону (рис.8.5). Дыхание равномерное.

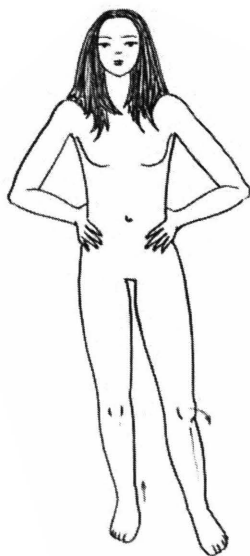


Рисунок 8.5

5. Согнуть ее в колене, а правую поставить на носок (рис.8.6).
Туловище держать вертикально.

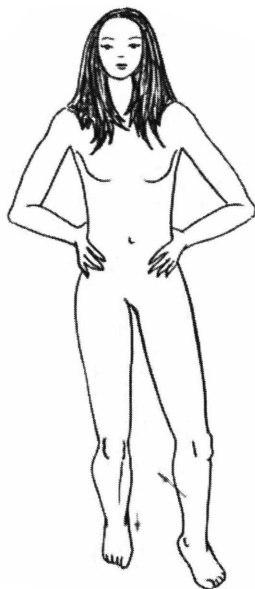


Рисунок 8.6

6. Вернуться в исходную позицию, не снимая рук с пояса (рис.8.7).

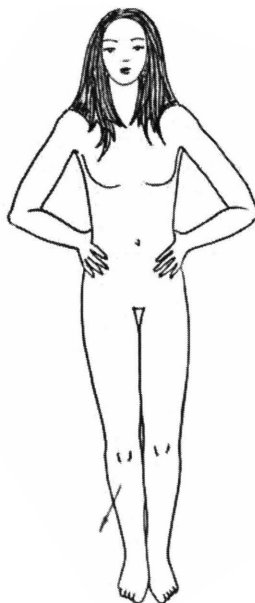


Рисунок 8.7

7. Выставить правую ногу вперед и в сторону (рис.8.8). Дыхание равномерное.

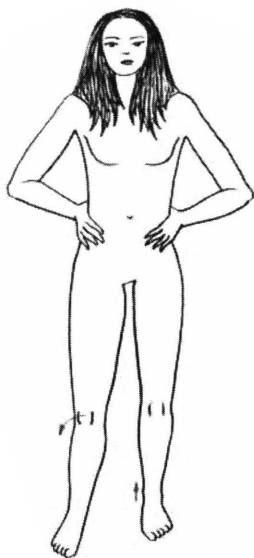


Рисунок 8.8

8. Согнуть ее в колене, а левую поставить на носок (рис.8.9). Туловище держать вертикально.

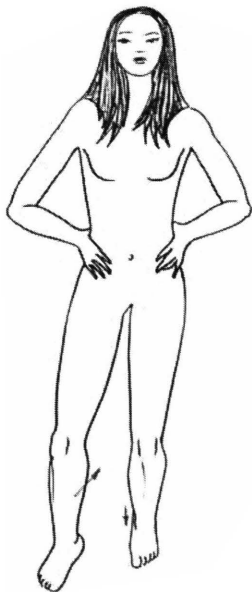


Рисунок 8.9

9. Перейти в основную стойку (рис.8.10) и лечь на спину, раскинув руки по сторонам ладонями вверх (рис.8.11). Вдох.

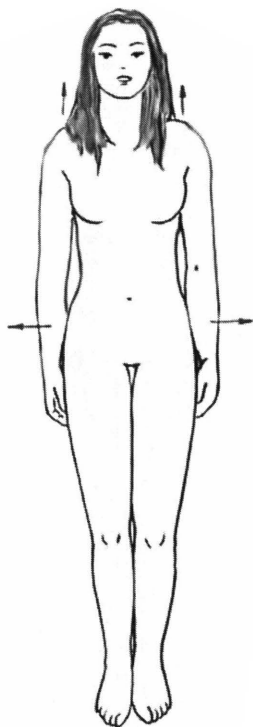


Рисунок 8.10

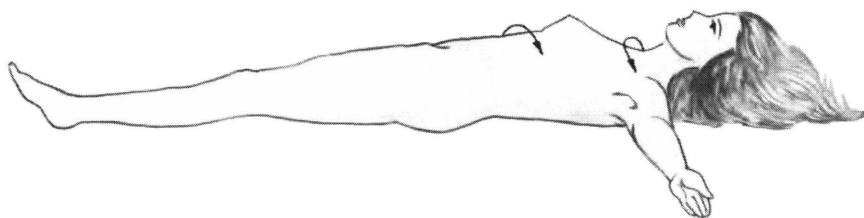


Рисунок 8.11

10. Повернув корпус влево, положить правую ладонь на левую (рис.8.12). Выдох.

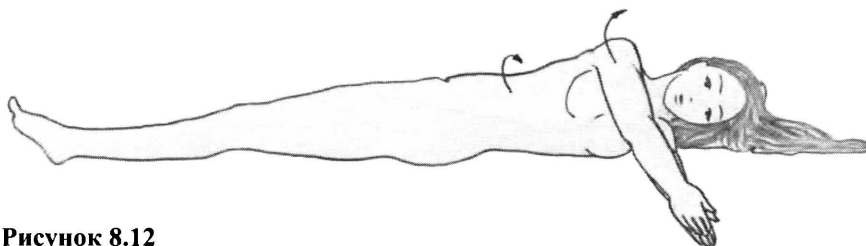


Рисунок 8.12

11. Вернуться в исходную позицию (рис.8.13). Вдох.

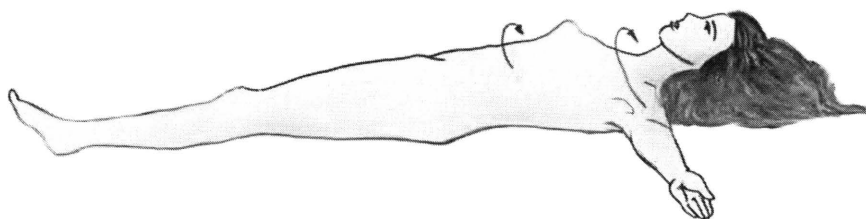


Рисунок 8.13

12. Повернув корпус вправо, положить левую ладонь на правую (рис.8.14). Выдох.

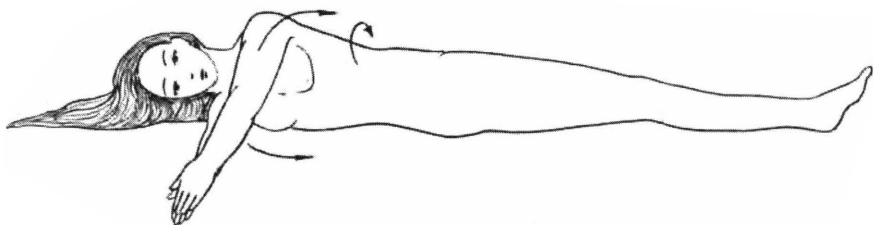


Рисунок 8.14

13. Возвращаясь в исходное положение, вытянуть руки вдоль туловища (рис.8.15). Дыхание равномерное.



Рисунок 8.15

14. Поднять вытянутую левую ногу вверх и опустить ее (рис.8.16).

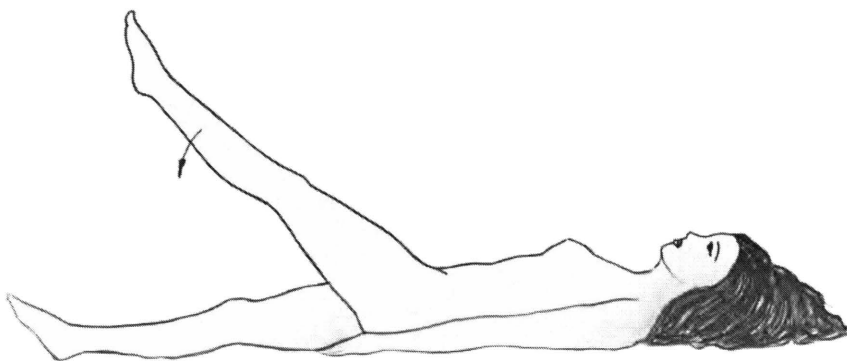


Рисунок 8.16

15. Поднять вытянутую правую ногу вверх (рис.8.17) и опустить ее (рис.8.18).

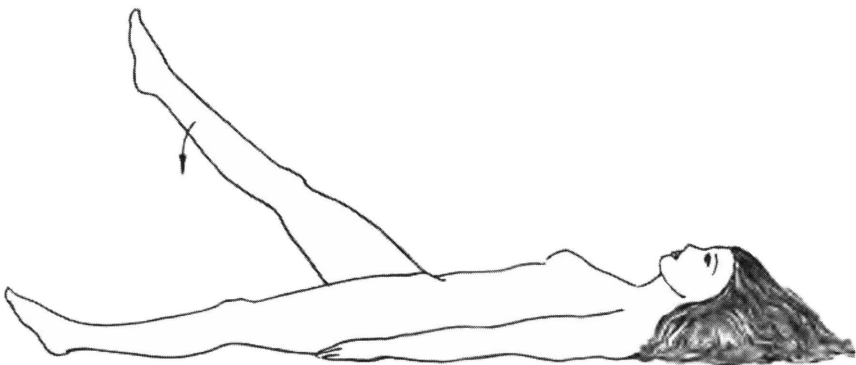


Рисунок 8.17

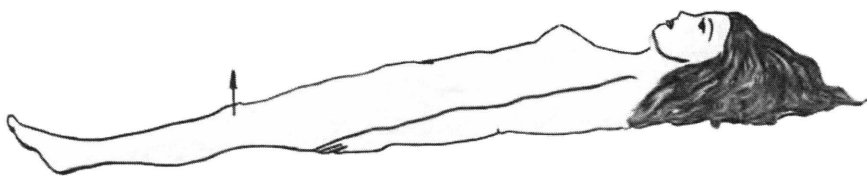


Рисунок 8.18

16. Согнуть ноги в коленях (рис.8.19).

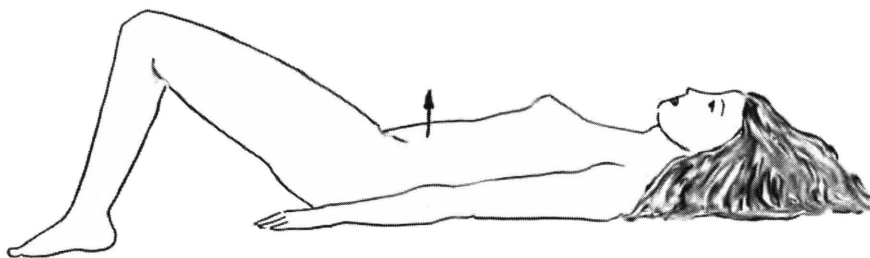


Рисунок 8.19

17. Медленно приподнять бедра (рис.8.20). Вдох.

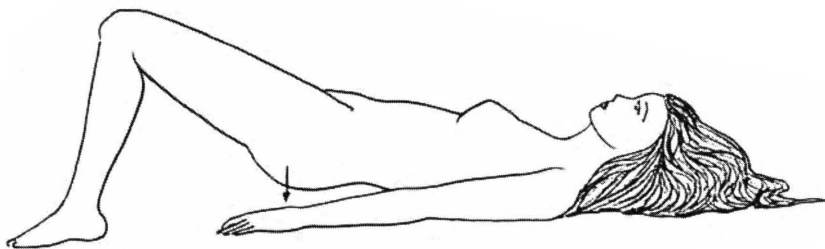


Рисунок 8.20

18. Вернуться в исходную позицию, не разгибая ног (рис.8.21). Выдох.

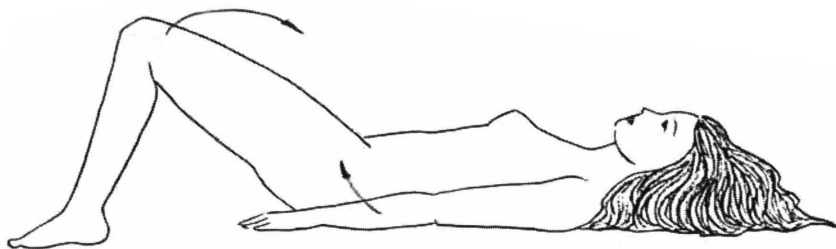


Рисунок 8.21

19. Положить руки на колени и притянуть ноги к животу (рис.8.22). Дыхание равномерное.

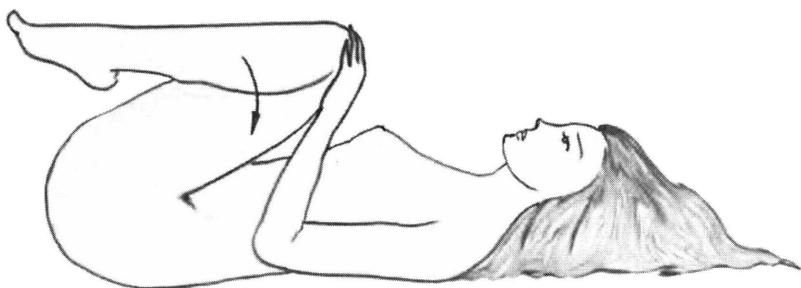


Рисунок 8.22

20. Развести колени в стороны (рис.8.23) и свести их вместе (рис.8.24).

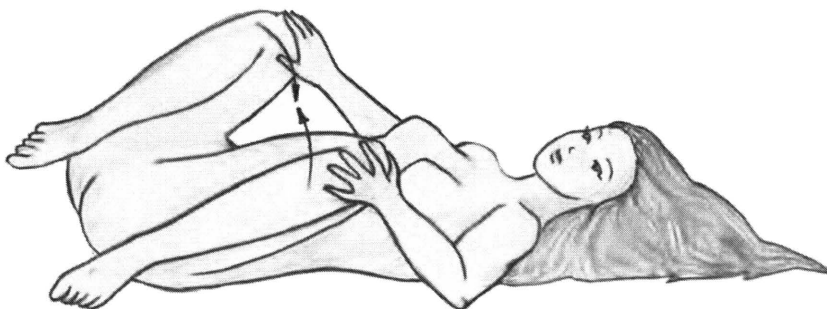


Рисунок 8.23

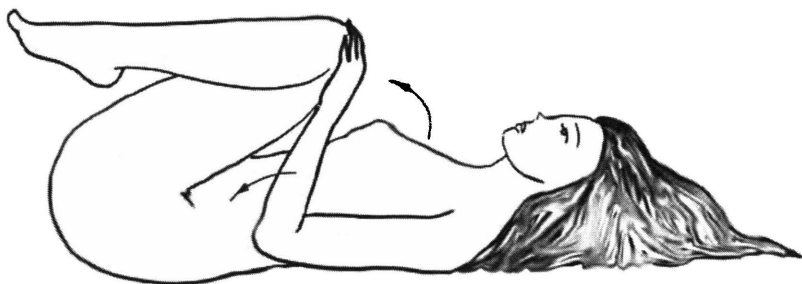


Рисунок 8.24

21. Вернуться в исходную позицию и, опираясь на ладони, перейти в сидячее положение (рис.8.25).

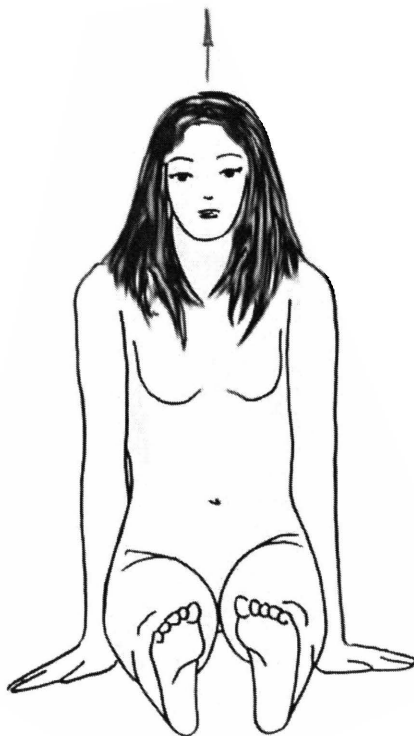


Рисунок 8.25

22. Встать и принять основную стойку.

Упражнения для послеродового периода

Приведенные упражнения нужно выполнять лицом на юг, к неиссякаемому источнику жизненных сил.

На 2 -3 неделе

1. Встать прямо, сомкнув ноги и опустив руки вниз (основная стойка). Выдох (рис.9.1).

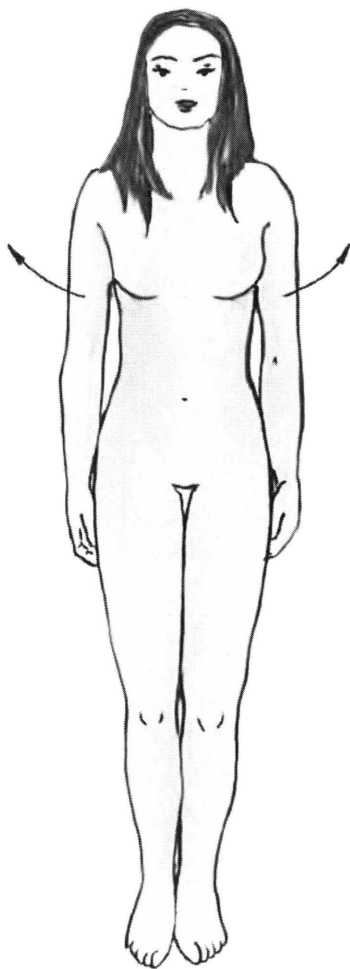


Рисунок 9.1

2. Сгибая пальцы в кулаки, раскинуть руки в стороны (рис.9.2) и, прогибаясь, отвести их назад (рис.9.3). Вдох.

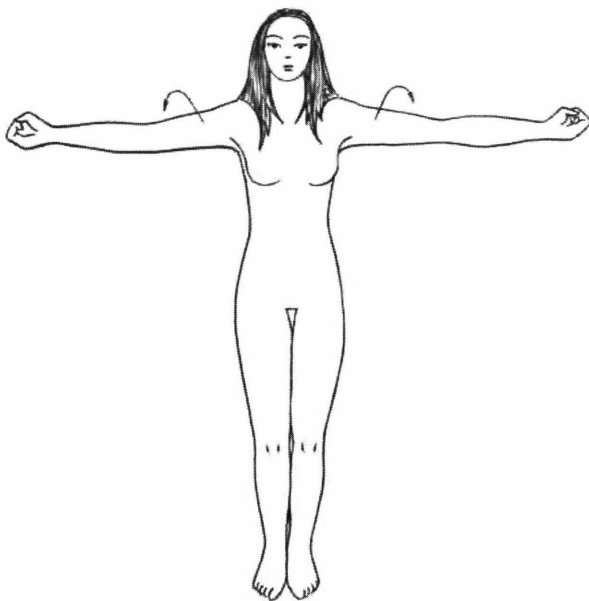


Рисунок 9.2

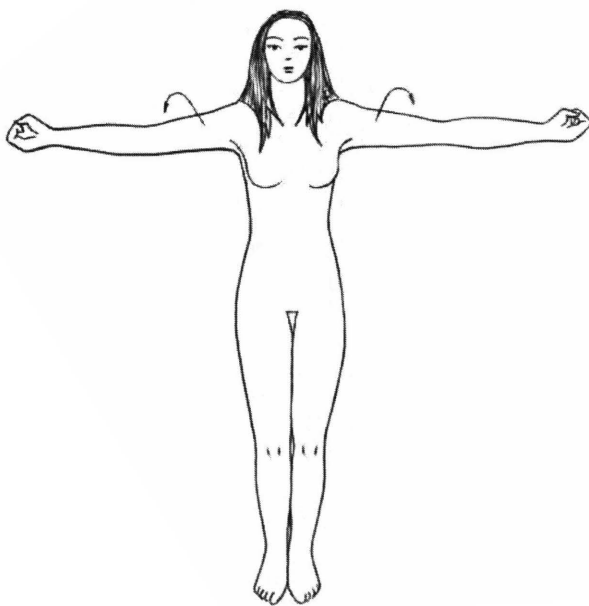


Рисунок 9.3

3. Разжать пальцы, опустить руки и вернуться в основную стойку (рис.9.4) . Дыхание равномерное.

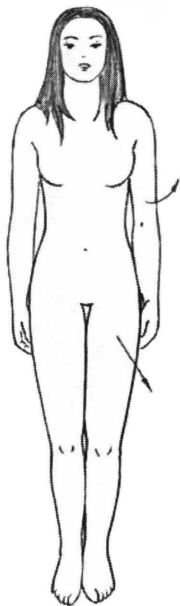


Рисунок 9.4

4. Левую ногу поднять вперед, а левую руку отвести назад (рис.9.5).



Рисунок 9.5

5. Отвести левую ногу назад, а левую руку поднять вверх (рис.9.6).

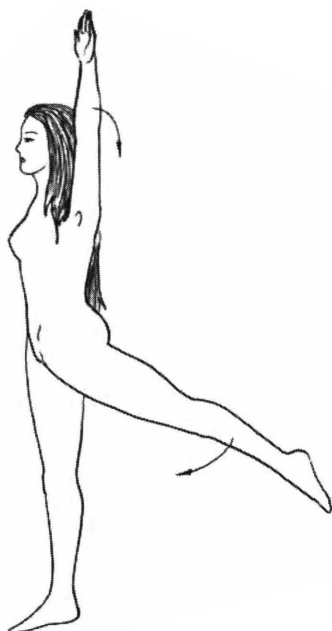


Рисунок 9.6

6. Вернуться в исходную позицию (рис.9.7). Дыхание равномерное.

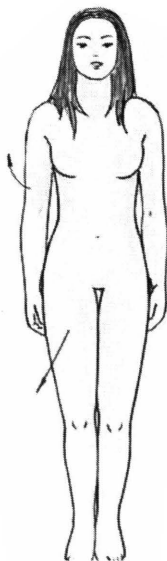


Рисунок 9.7

7. Правую ногу поднять вперед, а правую руку отвести назад (рис.9.8).



Рисунок 9.8

8. Отвести правую ногу назад, а правую руку поднять вверх (рис.9.9).

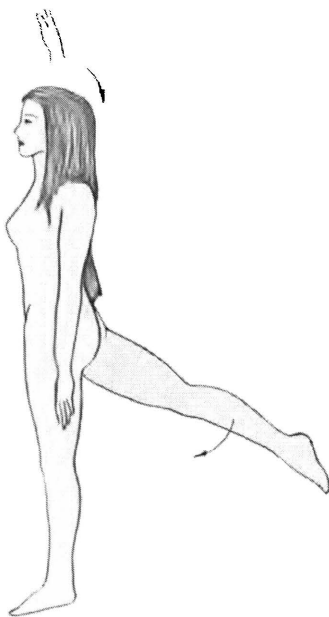


Рисунок 9.9

9. Возвращаясь в основную стойку, поставить ноги немного шире плеч и, согнув руки в локтях, положить ладони на затылок (рис.9.10). Вдох.

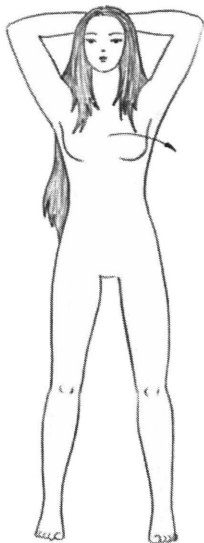


Рисунок 9.10

10. Сделать наклон влево (рис.9.11). Выдох.

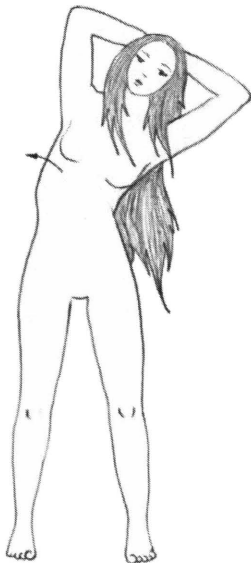


Рисунок 9.11

11. Вернуться в исходное положение (рис.9.12). Вдох.

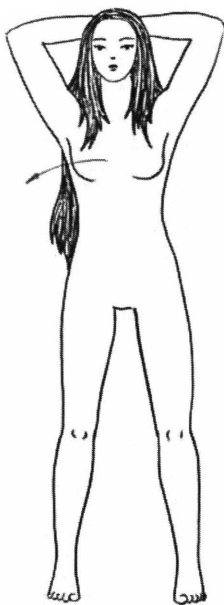


Рисунок 9.12

12. Сделать наклон вправо (рис.9.13). Выдох.

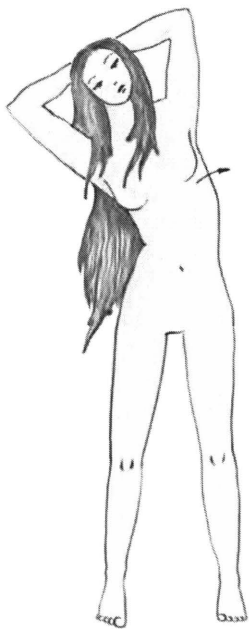


Рисунок 9.13

13. Вернуться к основной стойке и лечь (рис.9.14). Дыхание равномерное.



Рисунок 9.14

15. Согнуть ноги и притянуть их к животу (рис.9.15).

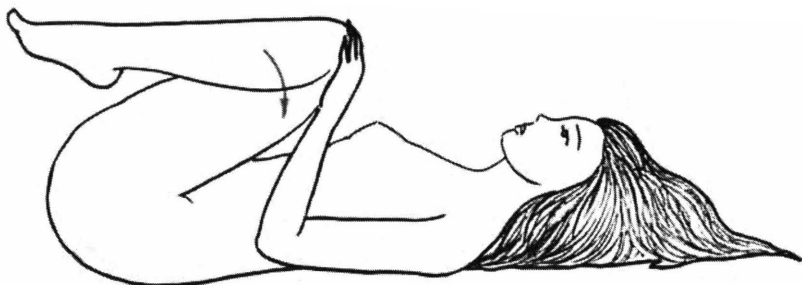


Рисунок 9.15

16. Развести колени в стороны (рис.9.16), поддерживая их руками, и свести вместе (рис.9.17).

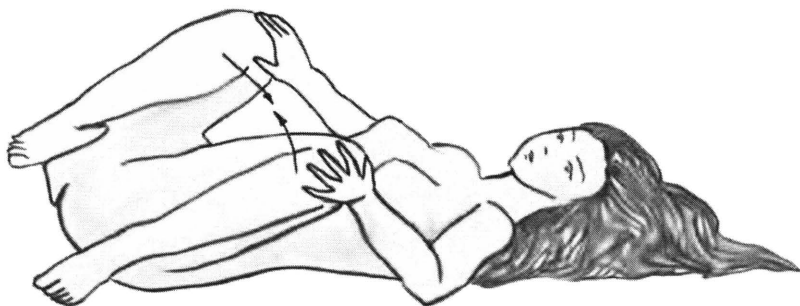


Рисунок 9.16



Рисунок 9.17

17. Опустить, не разгибая, ноги и положить руки вдоль туловища (рис.9.18).

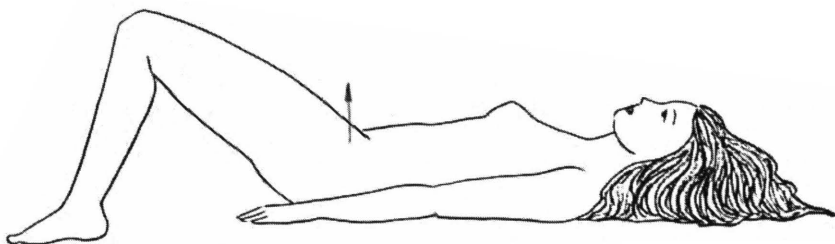


Рисунок 9.18

18. Поднять бедра (рис.9.19). Вдох.

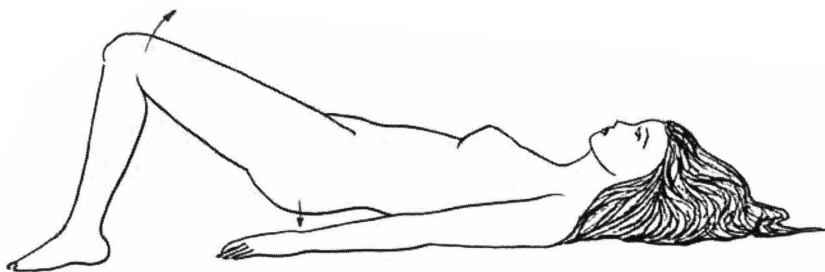


Рисунок 9.19

19. На выдохе вернуться в исходное положение и согнуть ноги под прямым углом так, чтобы стопы были на весу (рис.9.20). Дыхание равномерное.

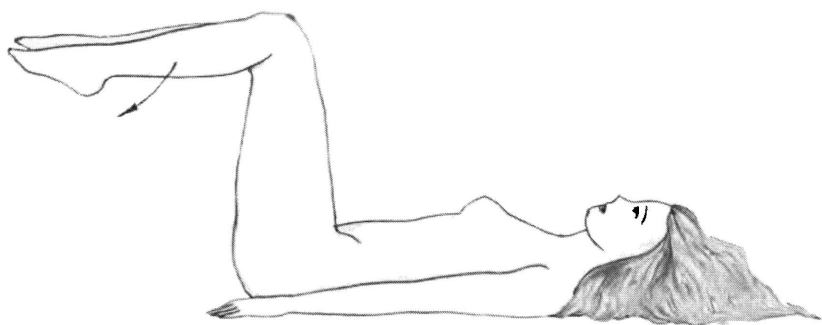


Рисунок 9.20

20. Выпрямить и опустить левую ногу (рис.9.21).

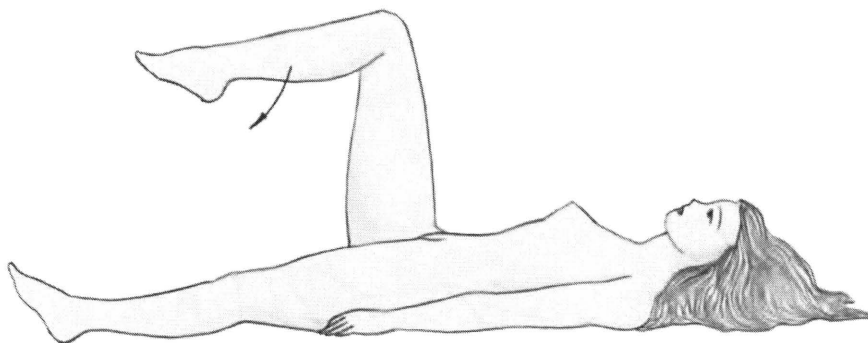


Рисунок 9.21

21. Выпрямить и опустить правую ногу (рис.9.22).



Рисунок 9.22

22. Перевернуться на живот (рис.9.23). Дыхание равномерное.

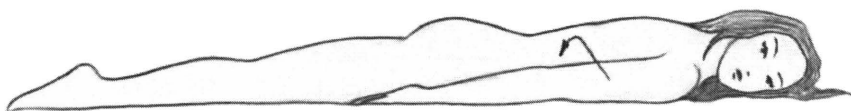


Рисунок 9.23

23. Сделать упор на локтях (рис.9.24).

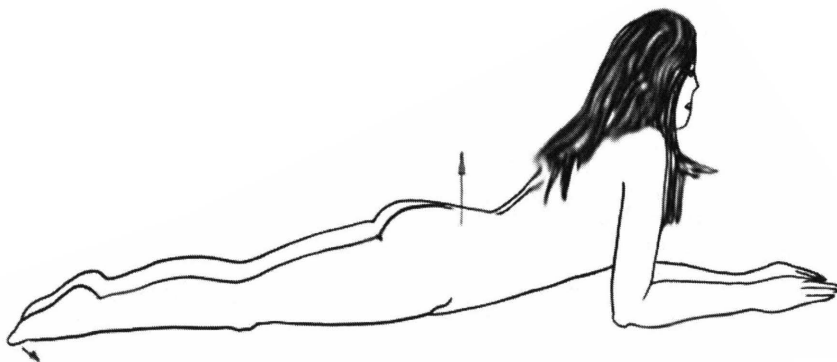


Рисунок 9.24

24. Поднять туловище, опираясь на носки (рис.9.25).

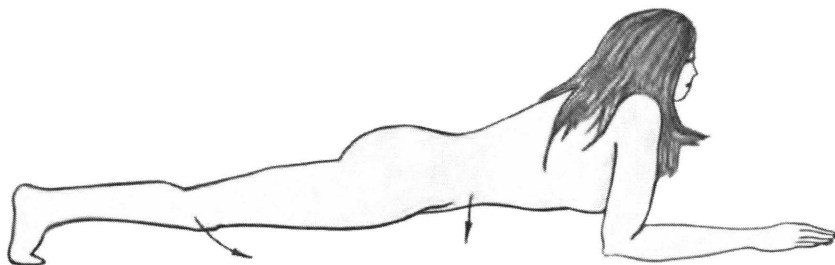


Рисунок 9.25

25. Вернуться в исходное положение, подтянуть под себя колени (рис.9.26) и, встав, принять основную стойку.

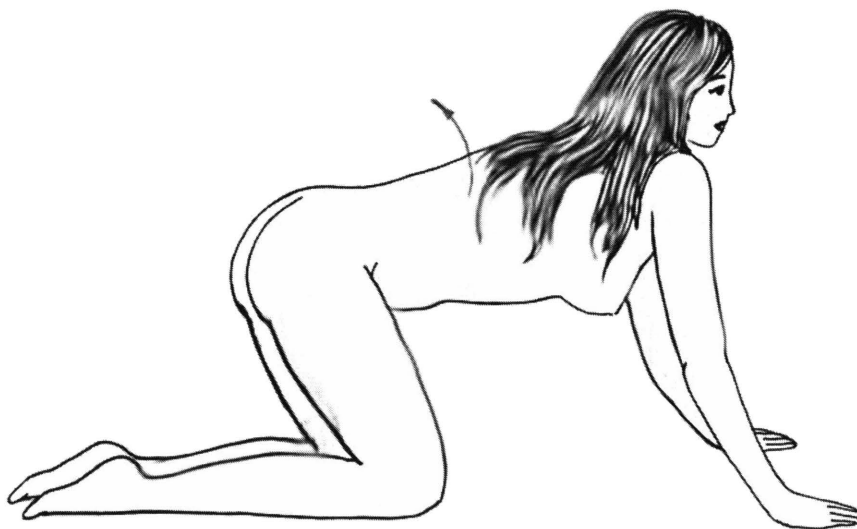


Рисунок 9.26

На 4 -5 недели

1. Основная стойка (рис.10.1). Выдох.

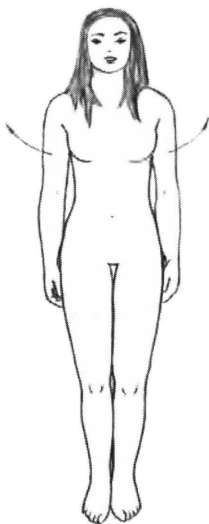


Рисунок 10.1

2. Поднять руки через стороны вверх (рис.10.2), соединить кисти над головой тыльными сторонами и выгнуться назад (рис.10.3). Вдох.

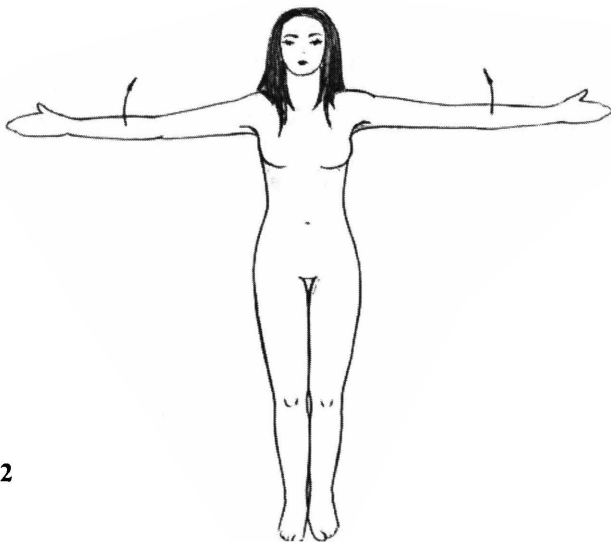


Рисунок 10.2

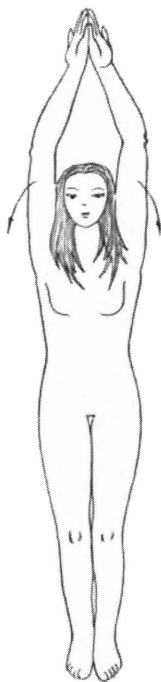


Рисунок 10.3

3. Вернуться к основной стойке (рис.10.4). Выдох.

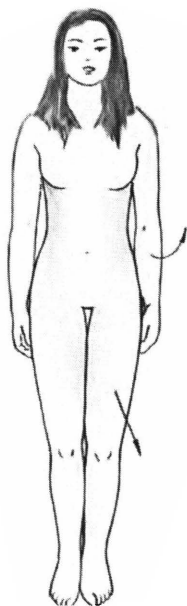


Рисунок 10.4

4. Левую ногу поднять вперед, а левую руку отвести назад (рис.10.5). Дыхание равномерное.



Рисунок 10.5

5. Отвести левую ногу назад, а левую руку поднять вверх (рис.10.6).

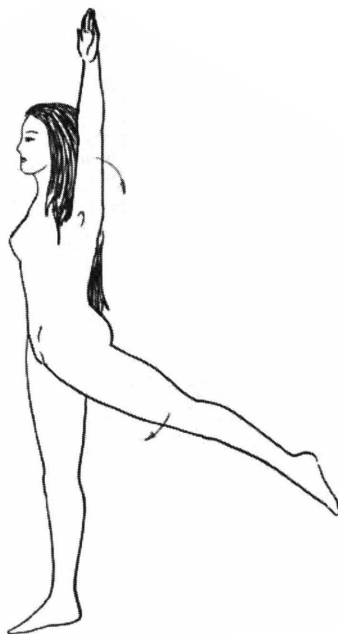


Рисунок 10.6

6. Вернуться в исходную позицию (рис.10.7).

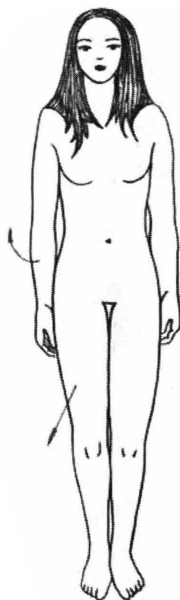


Рисунок 10.7

7. Правую ногу поднять вперед, а правую руку отвести назад (рис.10.8). Дыхание равномерное.



Рисунок 10.8

8. Отвести правую ногу назад, а правую руку поднять вверх (рис.10.9).

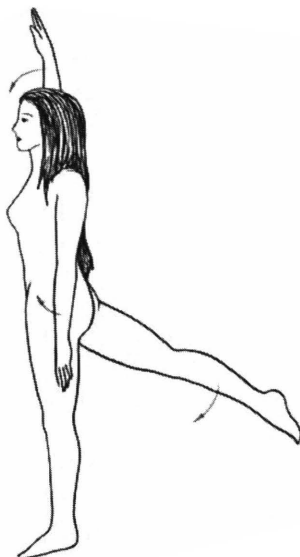


Рисунок 10.9

9. Возвращаясь к основной стойке, поставить ноги немного шире плеч и, согнув руки в локтях, положить ладони на затылок (рис.10.10). Вдох.



Рисунок 10.10

10. Сделать наклон влево (рис.10.11). Выдох.

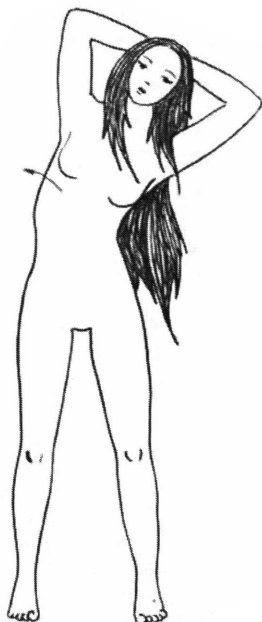


Рисунок 10.11

11. Вернуться в исходное положение (рис.10.12). Вдох.

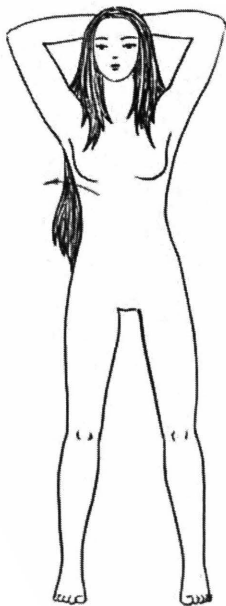


Рисунок 10.12

12. Сделать наклон вправо (рис.10.13). Выдох.

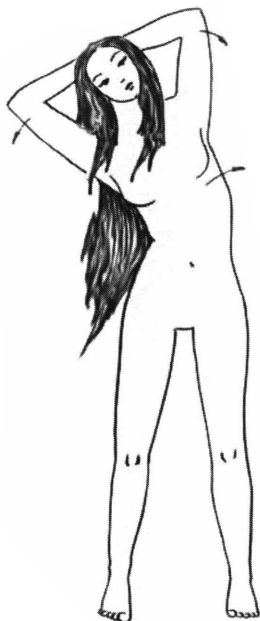


Рисунок 10.13

13. Возвращаясь в исходное положение, согнуть руки под прямым углом в локтях (рис.10.14). Вдох.

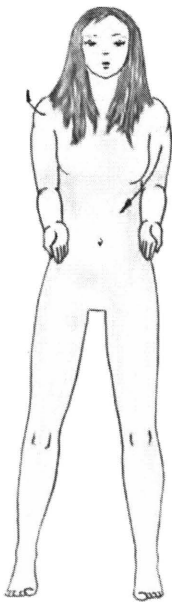


Рисунок 10.14

14. Выбросить левую руку ребром ладони вперед, с поворотом туловища вправо плотно сжав пальцы руки (но не в кулак) (рис.10.15). Выдох.



Рисунок 10.15

15. Вернуть левую руку обратно к поясу в исходную позицию (рис.10.16). Вдох.

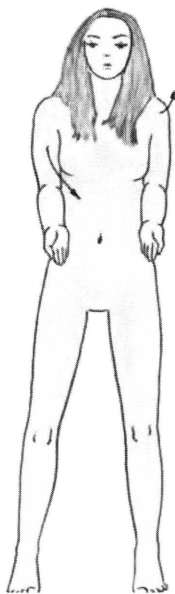


Рисунок 10.16

16. Выбросить правую руку ребром ладони вперед, с поворотом туловища влево, плотно сжав пальцы руки (но не в кулак) (рис.10.17). Выдох.

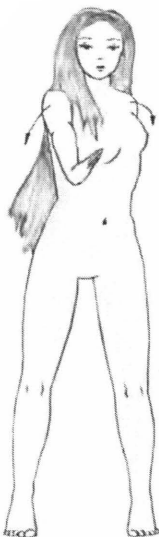


Рисунок 10.17

17. Вернуть правую руку в обратно, после чего, расслабить руки (рис.10.18) и сесть (рис.10.19). Дыхание равномерное.

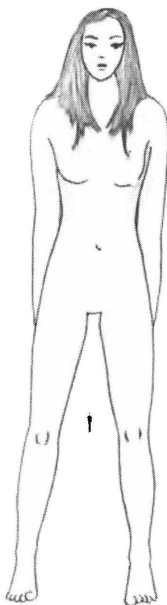


Рисунок 10.18

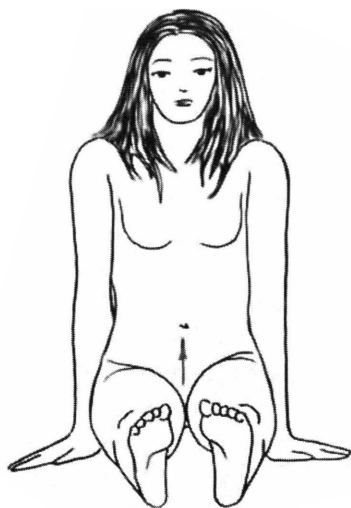


Рисунок 10.19

18. Сделать упор на руки и, поднимая бедра, выпрямиться, чтобы тело составило ровную линию (рис.10.20).

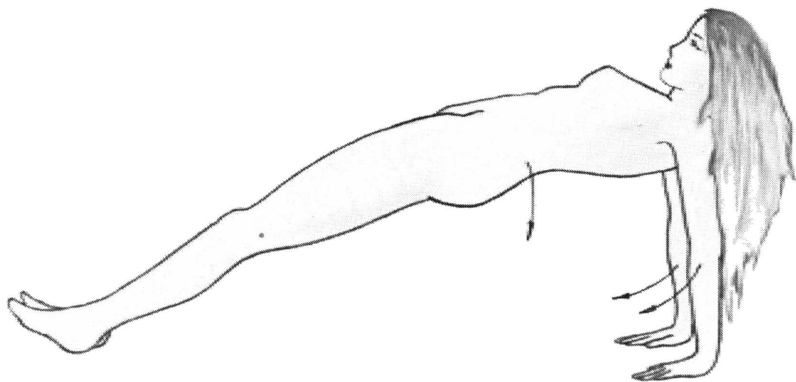


Рисунок 10.20

19. Опуститься вниз и лечь, положив руки вдоль туловища (рис.10.21). Дыхание равномерное.

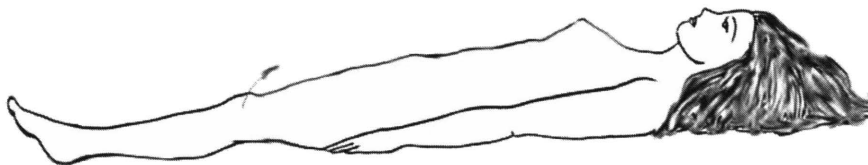


Рисунок 10.21

20. Согнуть ноги в коленях (рис.10.22) и, постепенно выпрямляя их, поднять не менее чем на 45° (рис.10.23).

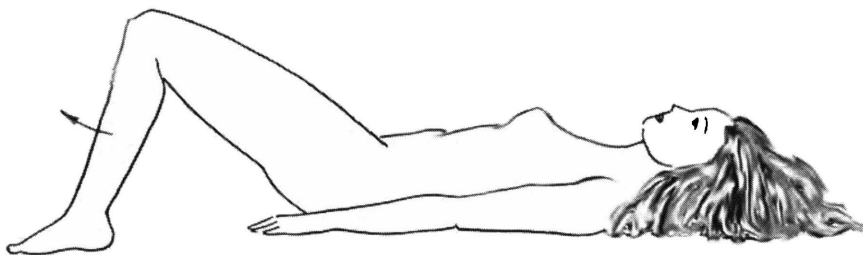


Рисунок 10.22

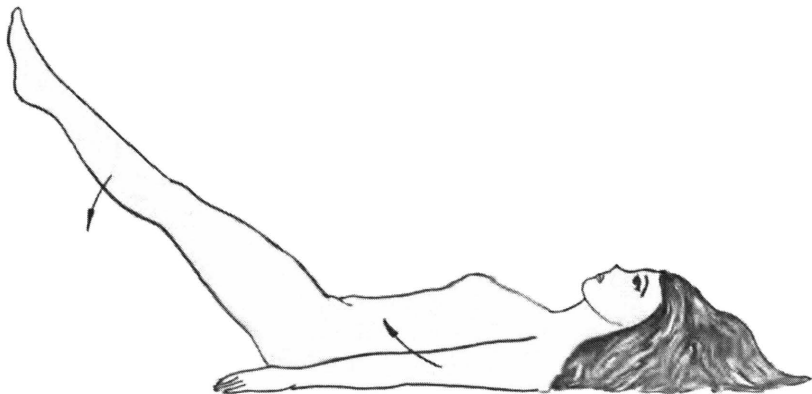


Рисунок 10.23

21. Вернуться в исходное положение, согнуть ноги в коленях и положить на них руки (рис.10.24). Дыхание равномерное.

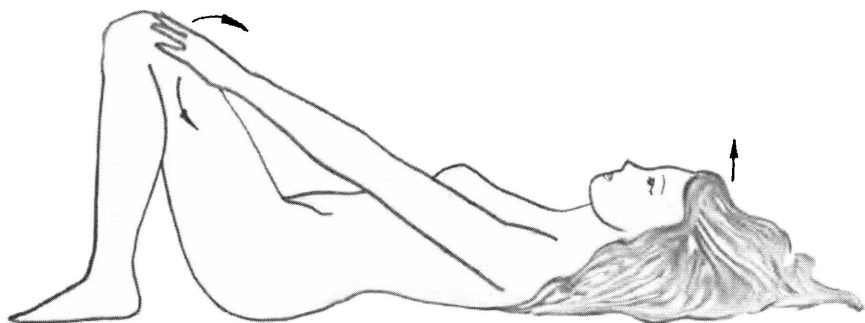


Рисунок 10.24

22. Подняв голову, развести колени в стороны, противодействуя этому руками (рис.10.25).



Рисунок 10.25

23. Перехватив руки, свести колени вместе, противодействуя этому движению, как и в предыдущем случае (рис.10.26).

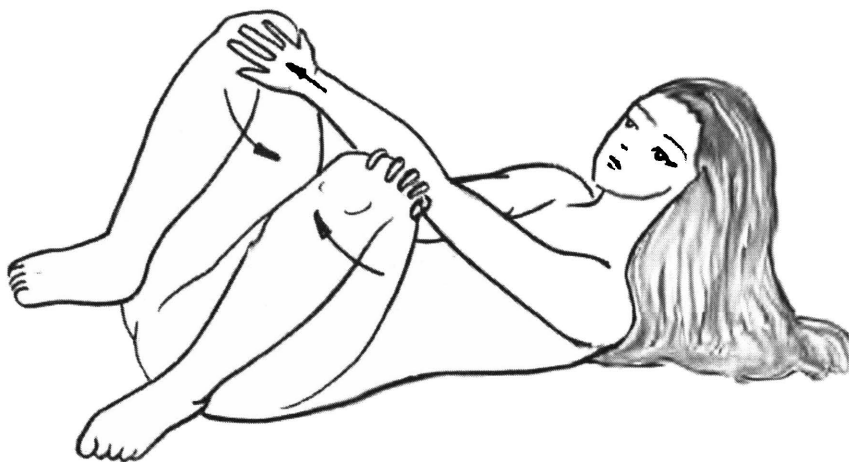


Рисунок 10.26

24. Вернуться к исходной позиции (рис.10.27) и перевернуться на живот (рис.10.28). Дыхание равномерное.



Рисунок 10.27

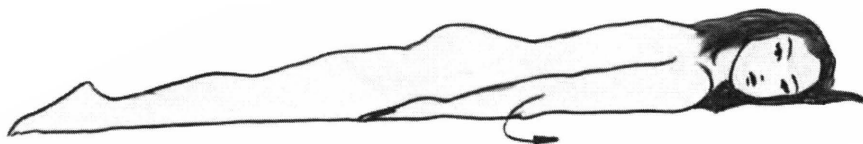


Рисунок 10.28

25. Сделать упор на локтях (рис.10.29)

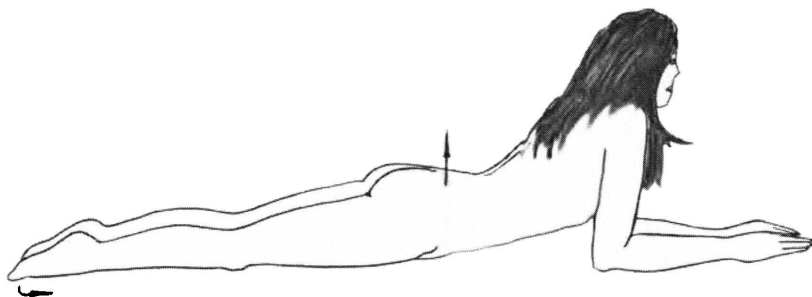


Рисунок 10.29

26. Поднять туловище, опираясь на носки (рис.10.30).

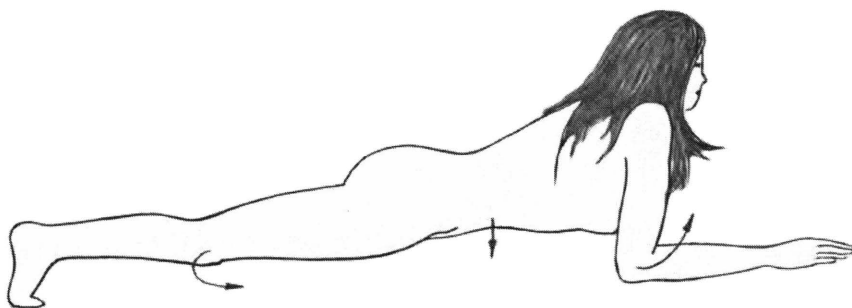


Рисунок 10.30

27. Вернуться в исходное положение, подтянуть под себя колени (рис.10.31) и, встав, принять основную стойку.



Рисунок 10.31

На 6 – 8 неделе

1. Основная стойка (рис.11.1). Выдох.

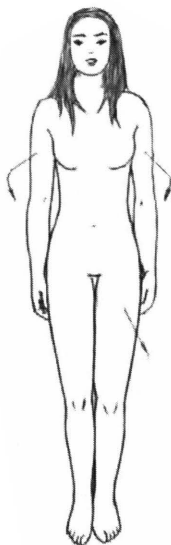


Рисунок 11.1

2. Поставить руки на пояс и поднять согнутую в колене левую ногу (рис.11.2). Дыхание равномерное.

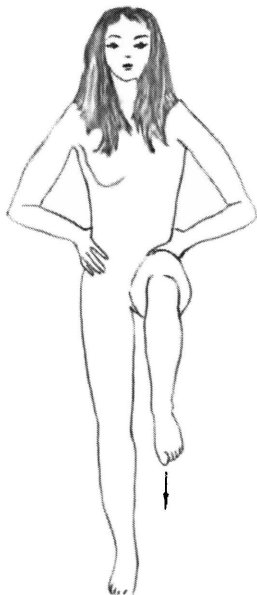


Рисунок 11.2

3. Разогнуть левую ногу.
4. Снова согнуть левую ногу и опустить вниз (рис.11.3).

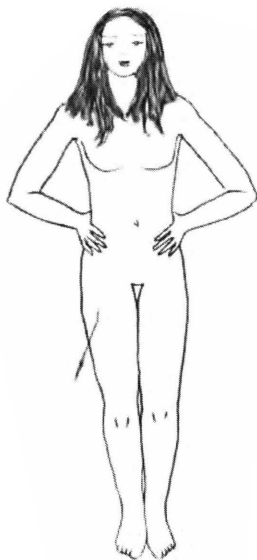


Рисунок 11.3

5. Поднять согнутую в колене правую ногу (рис.11.4). Дыхание равномерное.

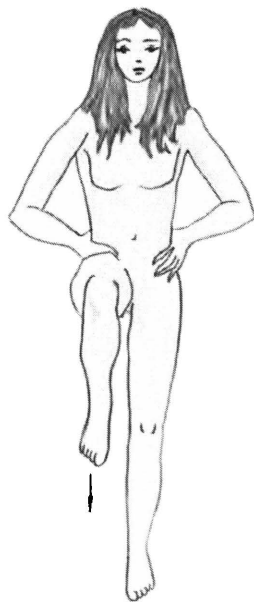


Рисунок 11.4

6. Разогнуть правую ногу.
7. Снова согнуть правую ногу и опустить вниз (рис.11.5).

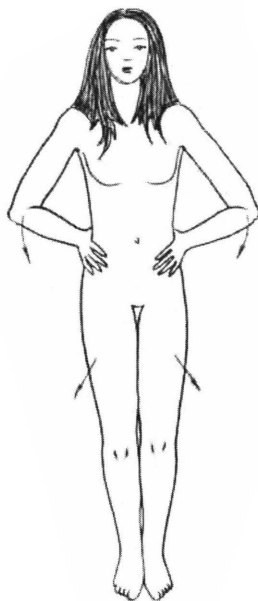


Рисунок 11.5

8. Опустить руки и поставить ноги на ширину плеч (рис.11.6).

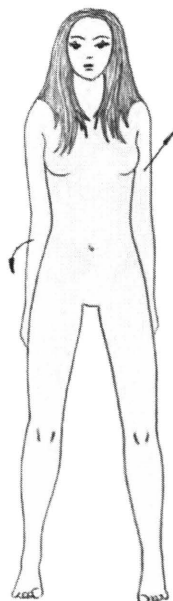


Рисунок 11.6

9. Поднимая левую руку вперед и вверх, отвести правую назад, слегка прогнув туловище (рис.11.7). Вдох.

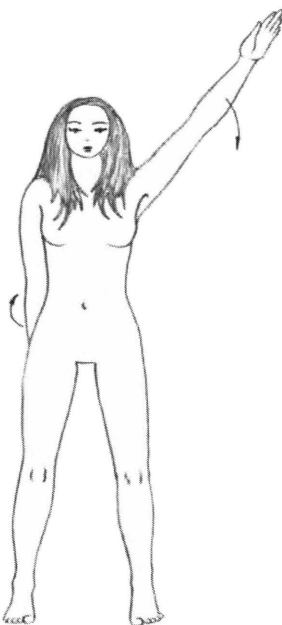


Рисунок 11.7

10. Вернуться в исходное положение (рис.11.8). Выдох.

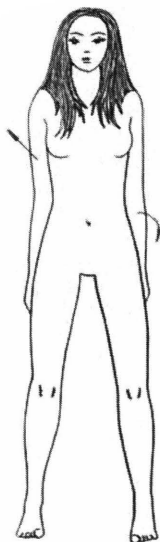


Рисунок 11.8

11. Поднимая правую руку вперед и вверх, отвести левую назад, слегка прогнув туловище (рис.11.9). Вдох.

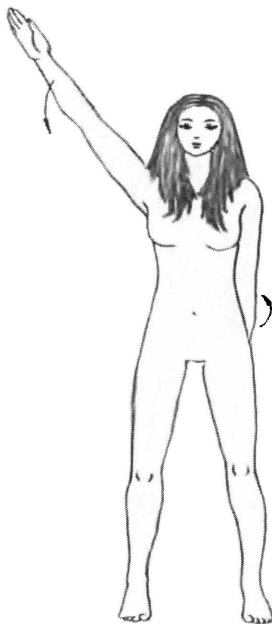


Рисунок 11.9

12. Вернуться в исходное положение (рис.11.10). Выдох.



Рисунок 11.10

13. Согнуть руки под прямым углом в локтях (рис.11.11). Вдох.

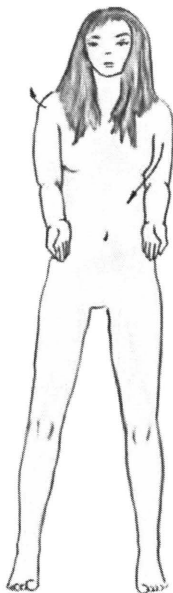


Рисунок 11.11

14. Выбросить левую руку ребром ладони вперед, с поворотом туловища вправо, плотно сомкнув пальцы рук (не в кулак) (рис.11.12). Выдох.

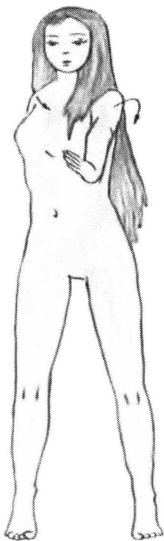


Рисунок 11.12

15. Вернуть левую руку в исходную позицию (рис.11.13). Вдох.

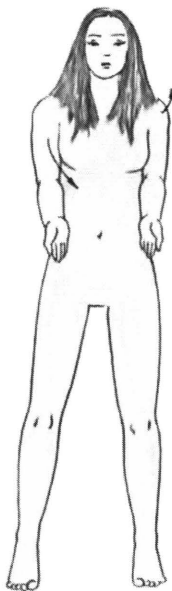


Рисунок 11.13

16. Выбросить правую руку ребром ладони вперед, с поворотом туловища влево, плотно сомкнув пальцы рук (рис.11.14). Выдох.

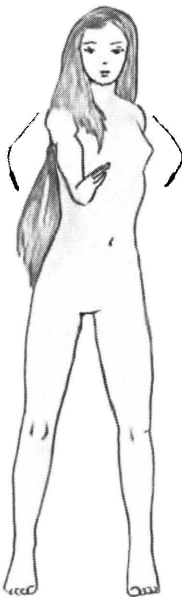


Рисунок 11.14

17. Вернуть правую руку в исходную позицию и поставить руки на пояс (рис.11.15). Дыхание равномерное.

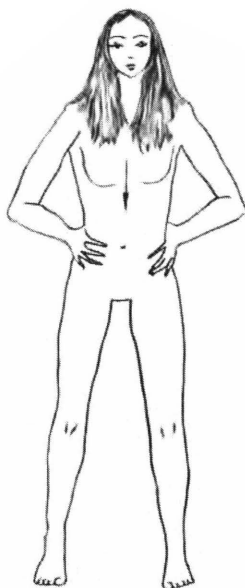


Рисунок 11.15

18. Наклониться вперед (рис.11.16).



Рисунок 11.16

19. Выпрямляясь, сделать круговое движение туловищем в левую сторону (рис.11.17).



Рисунок 11.17

20. Принять исходное положение (руки на талии) (рис.11.18) и наклониться вперед (рис.11.19).

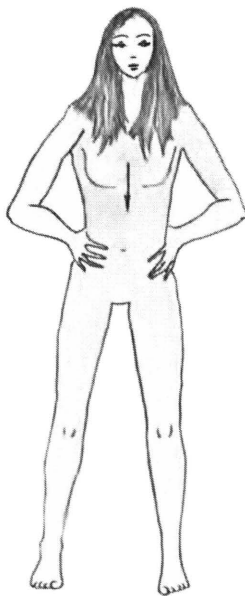


Рисунок 11.18

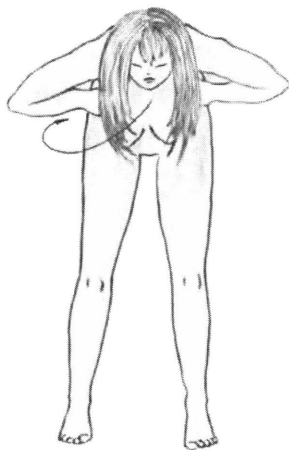


Рисунок 11.19

21. Выпрямляясь, сделать круговое движение туловищем в правую сторону (рис.11.20).

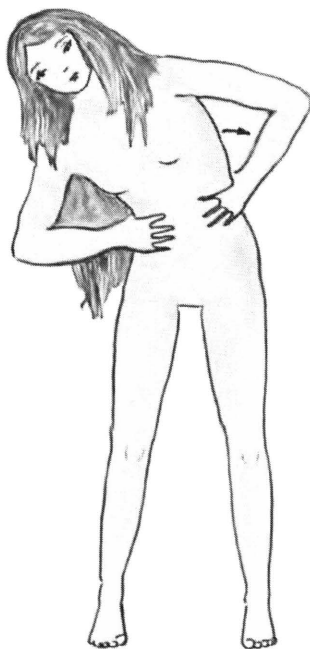


Рисунок 11.20

22. Принять основную стойку (рис.11.21) и лечь на спину, положив руки вдоль туловища (рис.11.22). Дыхание равномерное.

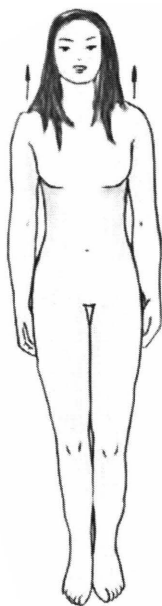


Рисунок 11.21



Рисунок 11.22

23. Поднять выпрямленные ноги вверх (рис.11.23).

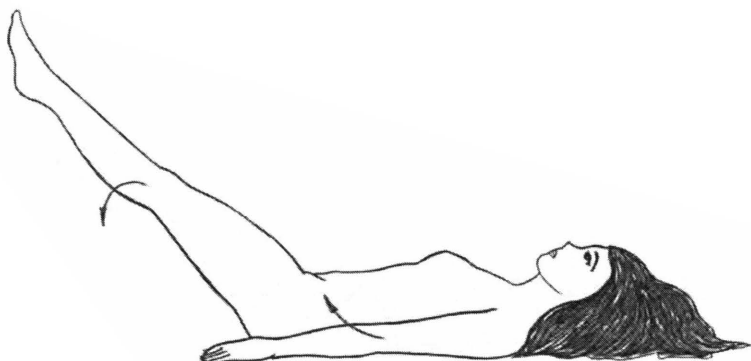


Рисунок 11.23

24. Вернуться в исходное положение, согнуть ноги в коленях и положить на них руки (рис.11.24). Дыхание равномерное.

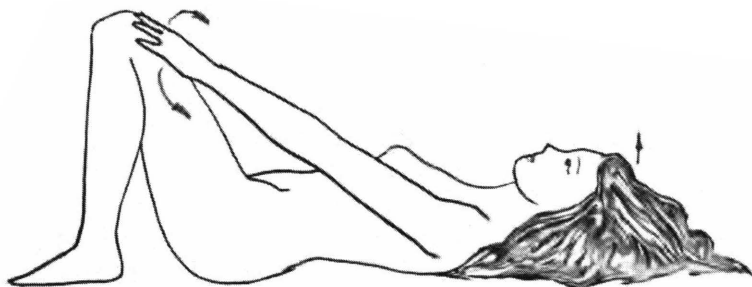


Рисунок 11.24

25. Приподняв голову, развести колени в стороны, противодействуя этому руками (рис.11.25).

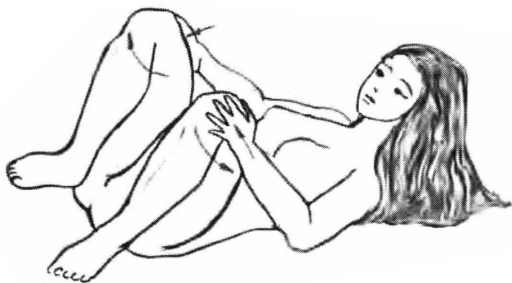


Рисунок 11.25

26. Перехватив руки, свести колени вместе, противодействуя этому движению, как и в первом случае (рис.11.26).

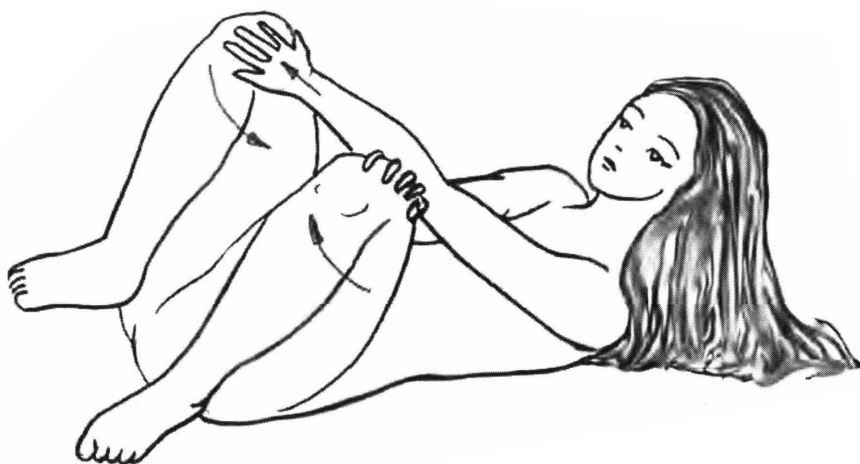


Рисунок 11.26

27. Вернуться к исходной позиции (рис.11.27) и перевернуться на живот (рис.11.28). Дыхание равномерное.



Рисунок 11.27

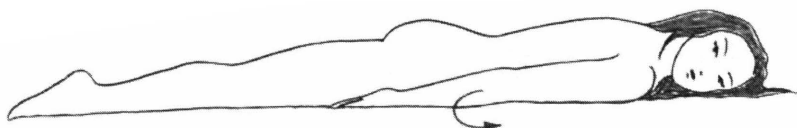


Рисунок 11.28

28. Сделать упор на локтях (рис.11.29).

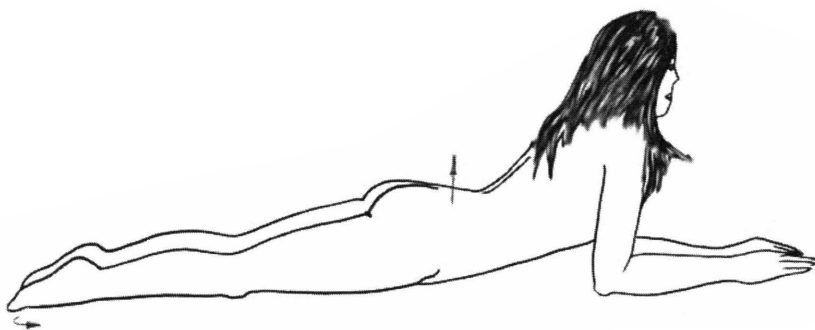


Рисунок 11.29

29. Поднять туловище, опираясь на носки (рис.11.30).

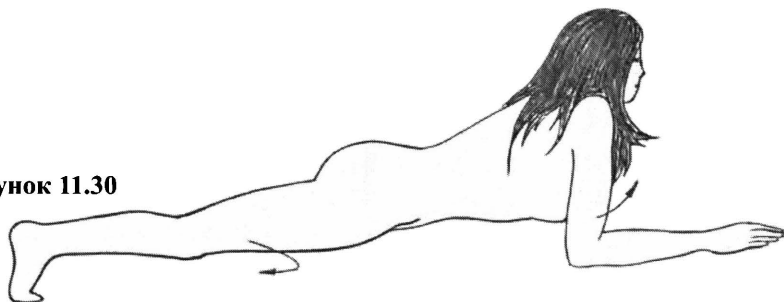


Рисунок 11.30

30. Вернуться в исходное положение, подтянуть под себя колени (рис.11.31) и, встав, принять основную стойку (рис.11.32).



Рисунок 11.31

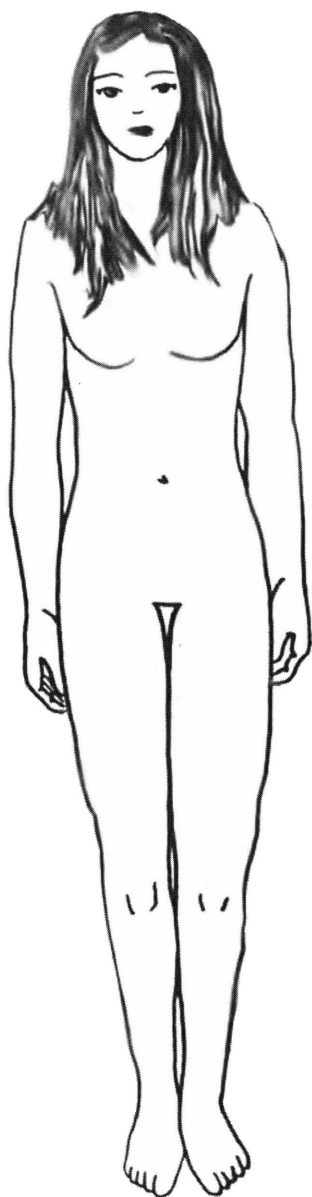


Рисунок 11.32

ПРИЛОЖЕНИЕ

100 ИСКУССТВ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Составлено по текстам древнесибирской лирической поэзии, материалам этнографических экспедиций начала XIX – середины XX вв., анонимным любовным произведениям народов Урала и Западной Сибири и личным записям автора, сделанным в конце XX – начале XXI вв.

Что должна уметь каждая девушка

- Вести себя в обществе;
- Слушать старших;
- Учиться на примерах;
- Поддерживать беседу;
- Играть в игры;
- Рассказывать сны;
- Загадывать загадки;
- Определять характер человека по внешности;
- Блюсти целомудрие;
- Отваживать ухажеров;
- Защищать себя в случае нападения;
- Считать;
- Разбираться в письменах;
- Лепить из глины;
- Выращивать полезные растения;
- Ставить временные жилища, шатры и палатки;
- Делать парильню;
- Поддерживать чистоту и порядок вещей;
- Украшать жилища;
- Изгонять кровососущих насекомых;
- Запрягать упряжку;
- Собирать хворост для костра;
- Поддерживать огонь в очаге;
- Готовить обычную и ритуальную пищу;
- Делать воду из льда и снега;

Доить домашних животных;
Заготавливать продукты впрок;
Приручать животных;
Кормить домашний скот;
Охотиться на мелких животных;
Собирать растения для пищи, лечения и выполнения ритуалов;
Составлять заклинания и ритуальные узоры;
Приносить жертву духам;
Предсказывать будущее по костям, явлениям природы и пр.;
Привораживать к себе мужчин;
Заклинать духов очага, дома и болезней;
Изготавливать ритуальные предметы;
Плести украшения из бисера, волоса, кусочков кожи;
Делать подстилки и ковры;
Обрабатывать шкуры;
Шить красивую одежду из кожи, меха и других материалов;
Изготавливать краску;
Рисовать;
Делать татуировки;
Владеть ножом, скребком и другими орудиями;
Сучить нитки;
Плести сети, корзины и делать силки;
Красиво одеваться;
Изменять свою внешность;
Наносить краску на лицо и тело;
Пользоваться ароматическими веществами;
Готовить различные составы и мази;
Удалять волосы на теле;
Плести косички;
Ухаживать за своими зубами и ногтями;
Обнажать грудь;
Совершать омовения тела;
Ухаживать за собой во время месячных кровотечений;
Развивать гибкость и стройность тела;
Танцевать;
Хорошо петь;

Играть на музыкальных инструментах;
Сочинять песни;
Подражать повадкам зверей, птиц и людей.

**Что дополнительно должна
знать каждая женщина**

Порядок вступления в брак между родами;
Свою родословную и родословную мужа;
Как понравиться родным мужа;
Нормы поведения в присутствии родных и друзей мужа;
Обычаи супружества;
Обрядность супружеских отношений;
Как сохранить гармонию в семье;
Что делать в случае измены;
Как застилать брачное ложе;
Ритуальные танцы замужних женщин;
Как вести любовную игру;
О взаимоотношениях между старшей и младшей женой;
Как одеваться и раздеваться красиво;
Травы и другие средства, помогающие в любви;
Любовные заклинания;
Как исполнять соблазнительные танцы;
Позиции любви;
Как получать удовольствие;
Лечение болезней с помощью близости;
Строение человеческого тела;
Как доставить удовлетворение своему мужу разными способами;
Как доставить удовольствие своей сестре (другой жене своего мужа);
Средства для продления молодости;
Как удовлетворять свои потребности в случае долгого отсутствия мужа;
Упражнения для сохранения упругости тела;
Как тренировать свои внутренние мышцы;
Периоды беременности;

Как считать дни во время месячных циклов;
Как предугадать пол будущего ребенка;
Средства для рождения ребенка мужского пола;
Как рожать и воспитывать детей;
Основы родовспоможения;
Как кормить детей грудным молоком;
Как предохраняться от беременности;
Как давать имена;
Положение светил и звезд на небе.

ШАМАНИЗМ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Интервью с писателем и шаманом О. Диксоном

Олард Эльвиль Диксон — посвященный шаман, исследователь шаманизма, автор более 20 книг, руководитель Общества исследователей протокультуры «Мезосознание альфа», член Организации тувинских шаманов «Дунгур» («Бубен», г. Кызыл) и Объединения шаманских кланов Ворона и Малого Лебедя «Хохорэй-Кутх» (Москва-Ямал).

Как Вы познакомились с сакральными учениями народов Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока? Что заставило Вас к ним обратиться?

Интерес к традиционной культуре и верованиям различных малочисленных народов возник у меня в 70-е годы прошлого века. Это был еще СССР времен Л.И. Брежнева. Как это может ни показаться кому-то странным, но правдивой информации о шаманизме было тогда гораздо больше, чем сейчас. Издавались книги выдающихся этнографов В.Г. Тана-Богораза, Л.П. Потапова, А.В. Смоляк, Б.О. Долгих и многих, многих других исследователей вопроса. До сих пор их труды остаются основным фундаментом изучения шаманизма у народов Сибири, Крайнего Севера и Дальнего Востока. Ни один современный автор, и я в том числе, не обходит эти книги стороной. Конечно, некоторые работы частично корректировались под существовавшую идеологическую модель, но тогда умели читать между строк. Один абзац в «Белом шамане» Николая Шундика, случайно пропущенный усталым цензором, мог стать настоящим откровением, потрясти гораздо больше, чем сотни томов современной эзотерической литературы. Прочитанные фразы заучивали, на них медитировали. Редкий обладатель самиздатовской версии К. Кастанеды, Е. Блаватской или Р. Баха становился кладезем знаний для окружающих. Эти набранные на машинке книги зачитывались буквально до дыр, переходя из рук в руки. Образовывались подпольные кружки. Я

видел людей, чью жизнь перевернула брошюра анонимного автора «Посох путника», изданная в те годы на согнутых пополам листах писчей бумаги. Поэтому, можно сказать, что мне повезло, что я родился и вырос в СССР. Действительно духовных людей было в то время очень много. С некоторыми мне посчастливилось встретиться, их я считаю учителями, направившими на Путь.

Начиная с 90-го года, после смерти матери, я стал ездить по глухим уголкам нашей страны, собирая сведения о шаманизме, учиться и впитывать знания от посвященных. Прошел обряд приобщения к древним таинствам шаманизма, организовал общество исследователей протокультуры «Мезосознание альфа», которое стало заниматься изучением традиционных верований у народов Сибири, Севера и Дальнего Востока.

Как отнеслись таежные духи к тому, что чужестранец выспрашивает их секреты?

Я не был чужестранцем для таежных духов. Это не совсем корректный вопрос. По матери, мой род — с берегов реки Мологи, окруженной тайгой. По легендам, где-то у Мологи находятся врата рая, которые искал хан Батый, пробираясь через непроходимые Шервинские леса и болота. В то время Верхнее Поволжье было заселено различными племенами угро-финской группы. Территория от Мологи до Онеги — это земля весей, моих предков. До сих пор в окрестностях Вельегонска и Мологи имеется большое количество древних мегалитов, оставленных на местах шаманских капищ. Одна из моих бабушек была карелка, даже плохо говорящая по-русски. Карелы — это некогда могучий и сильный народ, создавший «Калевалу» — сокровенной сказание угро-финнов, памятник мировой литературы.

По линии отца род происходит из Дикого Поля, как называли его русские, из Чегоракских степей. После распада Золотой Орды там осело много представителей татар, которые впоследствии приняли христианство и ассимилировались. Я хорошо знаю свое родословие начиная с конца XVIII века. Есть и особая «Родовая книга», рассказывающая о жизни и деяниях моих предков.

Знание своего рода, своих корней — это важная вещь в шаманизме, потому что именно от предшественников и духов-покровителей рода человек получает силу.

Использовали ли Вы в шаманских практиках галлюциногены? Если да, то насколько это опасно?

Это очень прямой вопрос. В нашей стране сложилось более чем негативное отношение ко всему, что так или иначе соприкасается с психоделиками, и это на фоне практического спаивания населения, особенно молодежи, алкогольной продукцией. Безусловно, алкоголь, в числе которого и пиво, — это механизм управления массами, производство стада баранов, которых ведет за собой пастух, ясно кто. В свободной продаже имеется даже полынный абсент — вещество, вызывающее не только привыкание, но и тяжелейшие психические расстройства. Сбор же растительных галлюциногенов запрещен. Еще немного и мы дойдем до объявления полей, где растут псилоцибиновые грибы или конопля, сатанинскими и будем бичевать землю, что их произвела, дабы изгнать из нее нечистого духа. Это смешно, но уже когда-то было. Православные монахи пытались таким способом выгонять бесов из камней с древними петроглифами — наскальными изображениями.

Алкоголь сужает сознание, увеличивает эго, повышает чувство собственной значимости на пустом месте. На всем этом и держится демократическая платформа, по крайней мере, у нас. Одурманенному алкоголем, а он остается в организме на многие годы после употребления и влияет на основные мотивации человека, легче внушить, что он — нечто особенное, гораздо более ценное, чем другие. Отсюда возникают и все реалии современного мира, тяга к обогащению любой ценой, по сути, совершенно преступные отношения между людьми, где каждый считает себя выше, лучше и достойней соперника.

Галлюциногены же оказывают совершенно противоположный эффект, как бы размазывая сознание по всей Вселенной, открывая границы к самому себе. Таким человеком очень трудно управлять

и тем более навязать ему, что он чего-то кому-то должен. У него возникает особая анархическая философия: если я — ничто, лишь пузырь в пространстве, и все великие цивилизации, страны и народы рано или поздно тоже обратятся в ничто, так зачем воевать, убивать, заниматься саморазрушением, когда можно просто жить. Все границы — лишь временная черта на карте. Один правитель не поделил что-то с другим правителем, а проливать кровь идут другие, кто даже не знает, в чем там было дело, и кто из них прав, если кто-то вообще прав. Такие совсем не патриотические вопросы приходят на ум, и это опасно для государства, для системы. Здесь и возникает запрет, здесь и лежит основа табу на психоделические вещества, такие как галлюциногены.

Но, с другой стороны, что будет если сделать психоделики общедоступными? Тоже ничего хорошего не произойдет, ведь галлюциногены могут открыть в человеке лишь то, что уже есть, что есть изначально. Так, по словам известного французского поэта Шарля Бодлера, скотовод, под влиянием гашиша, неизбежно оказывается среди своих коров, и тут можно добавить: дивясь необыкновенному расположению пятен на их шкурах. Галлюциногены не в состоянии улучшить неустроенную повседневность. Как раз опасность их массового использования и заключается в том, что многим покажется, что с их помощью можно что-то решить. Это будет бегство от реальности на фоне всеобщего разрушения и оглупления. Именно поэтому, во все времена, использование подобных веществ не поощрялось. Для этого отводились специальные дни, галлюциногены применялись в обрядовой практике, был своего рода кодекс, свод правил их употребления. Сейчас же психоделики часто используются точно так же, как и алкоголь — для достижения состояния опьянения, и это не удивительно в условиях современной культуры.

Шаман — это свободный человек, и что значит свобода для каждого?

Шаман стремиться жить не навязанными представлениями, исходя из правила, что каждый человек свободен, пока его свобода не нарушает свободу других. Этой формулировкой руковод-

ствовался еще Кант, ее же взяли на вооружение хиппи 60-х, я также полностью разделяю это мнение. В этом — будущее. Когда-нибудь его поймут и примут все, но до этого еще очень далеко. Пока что мы живем в эпоху глобальной диктатуры и дискриминации, где права человека на личную свободу нарушаются ежедневно, ежечасно и ежесекундно. Это проявляется в различных запретах и притеснениях, вражде на национальной почве и по вероисповеданию. До сих пор существует фашизм, расизм и рабство. Не так давно по ТВ показали фильм о рабской зависимости проституток, но в этом положении находится сейчас большая часть населения нашей страны и, удивительно (!), даже не догадывается об этом. Тот же труд шахтера, которому некуда больше податься, мало чем отличается от рабства. Все это особенно хорошо видно, если проехать по Сибири или Крайнему Северу.

Истоки несвободы — в малом и незначительном, на первый взгляд. Определенная модель вдалбливается еще в школе, где каждый, до недавнего времени, должен был носить одинаковую одежду, иметь прическу установленного образца. Любые проявления индивидуальности, что раньше, в СССР, что сейчас пресекаются. Это и есть начало режима диктатуры, внушение некоторой «правильной» модели поведения, которая, по сути, есть ничто иное как отрицание инакомыслия и, кстати, уничтожение в человеке творческого начала, тяги к созиданию. Создатель чего-либо — это всегда бунтарь, это всегда вызов сложившейся системе. Можно сказать, что шаманы были первыми бунтарями, находившимися вне ограничений и табу. Одинаково думающие не могут коллективно или по одиночке создать нечто новое, они могут лишь развить уже имеющиеся, в техническом плане. Например, так можно сделать ядерную бомбу, но никогда не получится придумать новое направление в музыке, поэзии, изобразительном искусстве, в том, что мы называем словом «культура». Коллективный организм имеет женский потенциал.

Очень часто диктат, он же — мужской потенциал, исходит от маленьких начальников, например от директоров фирм. В результате получается «офисная культура», где все трудятся на благо фирмы, искренне веря, после соответствующей прочистки

мозгов, что процветание фирмы и их личное процветание — это одно и то же. Яркий образец ограничения свободы виден в недавнем распоряжении и «Об утверждении правил служебной этики». Оно появилось в администрации Тюмени. В нем мы видим прямые и, подчас, нелепые указания относительно внешнего вида сотрудников. Особенно жесткому прессингу подверглись женщины. Им отныне нельзя появляться на работе не только в юбках, разрез которых выше десяти сантиметров над коленом, но и в обуви с открытыми носами, с завязками на щиколотке и имеющие цветочки. Прическа также должна быть «классической». Все это может стать поводом для увольнения. Остается только посочувствовать как самим работникам, так и составителям данного распоряжения, ведь их фобия на лицо.

Лично мне, как шаману и как человеку непонятно, как влияют на деловые качества открытые пальцы ног или оголенный живот. Так же возникает вопрос, что значит «классическая прическа», если на работу устраивается, например, африканка или тот же гражданин России — тувинец, особенно если вспомнить, что одним из условий присоединения Тывы к СССР в 1944 году было право на ношение мужчинами косичек.

Вообще, я не думаю, что стоит оценивать человека по одежде или делать какие-то умозаключения о нравственности по ее отсутствию. Свобода для человека будет оставаться недостижимой до тех пор, пока он не перестанет всех обсуждать и навешивать ярлыки, исходя из собственных принципов жизни и своего вероисповедания. Помните, как пел Боб Марли — великий пророк Ямайки:

Да не суди, пока не судишь себя;

Да не суди, если к суду не готов.

Дорога жизни скользка,

И всякий может споткнуться;

И если ты судачишь обо мне,

Найдется тот, кто осудит тебя.

Эти же слова есть и в Библии, но никто не принимает их на свой счет, даже христиане, по крайней мере, я таких не встречал.

Как ни странно, именно они чаще всего любят осуждать и навешивать ярлыки. Мы прекратим войну друг с другом только тогда, когда никого не будет шокировать хиджаб мусульманки и нагота пигмея, сидящих на одной скамейке и мирно беседующих. Правда, немислимая ситуация? Мы достигнем свободы, когда человека будут рассматривать только по его личным качествам. Это и есть философия шамана. Шаман не играет в чужие игры, особенно если они похожи на вышеприведенные примеры. Он никому не навязывает своего мнения или своей религии, но и не дает никому права вмешиваться в его жизнь. Как говорят тувинцы, шаман — птица вольная.

Какие древние языческие символы можно разглядеть в чертах современной культуры?

Во-первых язычество и шаманизм — вещи разные, основанные на отличной философской модели. Это все равно что сравнить христианство с иудаизмом, или с другими религиозными системами, из которых оно выросло.

Шаманизм основан не на вере, а на знании определенных закономерностей. Вера появилась позже, когда люди стали переходить на оседлый образ жизни и возделывать землю. Тогда же возникли особые боги плодородия, защищающие урожай от засухи, града или наводнения. Это и есть язычество. Язычество переняло очень многие черты шаманизма, но это не шаманизм.

Поскольку шаманизм является первой развитой мистико-философской системой на Земле, впитавшей предшествующий анимизм и тотемизм палеоантропов, его пережитки мы можем встретить в любых аспектах современной культуры. Все, что есть, было и будет в культуре — это наследие шаманизма, развитие его основных задач и принципов. Живя в государстве, чья духовная составляющая фактически регламентируется русской православной церковью, мы можем не замечать этого, но это не значит, что это не так. Более того, православие — это ничто иное как сильное искажение все тех же шаманских корней. Они же лежат и во всех других религиях: исламе, буддизме, католицизме

и т.д. Отсюда и схожесть различных религиозных систем, отсюда и их различие, вызванное толкователями. Я не думаю, что стоит углубляться в эту тему. Интересующиеся этим вопросом могут обратиться к книгам посвященным истории религии, к старым добрым книгам Эдуарда Бернетта Тейлора, Джеймса Джорджа Фрэзера, к Мирча Элиаде, наконец.

Если же не брать религиозный аспект современной жизни, то и в других составляющих мы видим то же самое. Даже в стремлении молодых людей «оторваться» в ночном клубе прослеживается древний импульс пляски вокруг костра. Здесь — электричество, там — живой огонь, здесь ди-джей — там шаман. Есть даже документальный фильм, который называется «Шаман», рассказывающий о человеке, «делающем» музыку для ночных клубов. Конечно, ди-джей — не шаман, в прямом смысле этого слова, но его тень, пришедшая из прошлого. Все забылось, но желание людей стать на время единым организмом и испытать от этого слияния экстаз осталось.

В вашей книге «Шаманское целительство» Вы рассказываете о том как использовать древнюю магию для лечения болезней, защиты от темных сил, достижения душевной гармонии. Но любой ли человек может стать шаманом?

В популярном ныне городском неошаманизме американского образца, который получил распространение благодаря книге Майкла Харнера «Путь шамана» и некоторым другим авторам, считается, что любой человек может стать шаманом. Но это западный образец, специально предназначенный для массового употребления. Кстати, другие книги профессора Майкла Харнера, такие как «Хиваро», «Галлюциногены и шаманизм», в нашей стране не известны. Традиционный же шаманизм настаивает на том, что любой человек стать шаманом не может. Более того, в традиционном обществе мало кто хочет таковым становиться. Многие пытаются сопротивляться, когда их, как говорится, избирают духи и насылают так называемую

инициационную болезнь, в ходе которой кандидат испытывает душевные и физические страдания. Эти страдания не прекращаются, пока человек не решает стать шаманом, и тогда духи, пославшие болезнь, становятся его помощниками. Лично мне, в ходе шаманской болезни, был поставлен предварительный диагноз: малярия. Болезнь прошла, когда я дал обещание себе и духам встать на путь, который и привел меня к шаманизму. После этого человек может заниматься только шаманством, приносит ли оно деньги или нет. Есть очень много шаманов которые еле-еле сводят концы с концами, например слепой мансийский шаман П.Г. Куриков. Очень печально, что в среде шаманов нет единогласия, а следовательно и нет фонда, который бы оказывал кому-то необходимую поддержку.

Но, все это не значит, что практики описанные в «Шаманском целительстве» и других моих книгах не работают на, так сказать, бытовом уровне. Ведь шаманизм, как я уже говорил — это знание о себе и о мире. В нем нет магии. Он основан на том, что человек может научиться сам решать сложившиеся проблемы. Как говорят в Туве, где шаманизм является официальной религией наравне с буддизмом, шаман никого не лечит, он помогает человеку самому понять причину своих недугов, дает необходимый толчок и к выздоровлению, и к улучшению жизни в лучшую сторону. Можно сказать, что мои книги как раз таки и являются тем самым толчком, а поможет он или нет — зависит от восприимчивости человека, умеет ли он читать или просто складывает буквы в слова, а слова в предложения.

Сейчас, когда все стало доступно, в том числе и книги, можно было бы ожидать настоящий духовный прорыв, но этого не происходит. Более того, я вижу печальную картину. Многие люди разучились читать, можно сказать совсем. Ведь чтение — это размышление, в своей основе глубоко духовный процесс. Лучше действительно прочитать одну книгу, чем пробежать глазами сто, особенно тех, которые предлагают избавление от всех болезней, омоложение и похудение за 10 дней.

Главное на пути к просветлению — это укрощение себя: своей гордыни, своей лени, своего невежества. Через укрощение себя

человек меняет свое привычное обыденное мировоззрение, формирует новый тип мышления, освобождает дух, заточенный в теле, переводит свое сознание на более высокий уровень. Всего этого нельзя достичь без труда, часто — физического, каторжного, такого от которого в голове остается только одна всепоглощающая пустота. Не в столь уж отдаленное время, когда ищущий просветления приходил к наставнику и говорил о своем желании стать шаманом-ли, буддийским-ли монахом или мастером каких-либо духовных практик, учитель говорил: «Хорошо, но вот видишь эту гору вдаль. Возьми зубило, возьми молоток и выбей на склоне горы свое желание. Потом приходи ко мне и мы все обсудим». Один выбивал на горе ОМ МАНИ ПАД МЕ ХУМ, другой высекал изваяние божества, третий вырезал каменные блоки и складывал из них дом для бога. Так все это и стоит: исполины острова Пасхи, английский Стоунхендж, хакасские изваяния Окуневской культуры и т.д. Те, чье желание было продиктовано возвышением, гордыней, не доводили начатое до конца или делали это небрежно. Это происходило тогда, когда человек не понимал, что его работа, по сути, никому не нужна, и делает он это исключительно для себя, для усмирения гордыни, лени отработки намерения. Что мог сказать наставник такому ученику, только единственное: «Иди прочь».

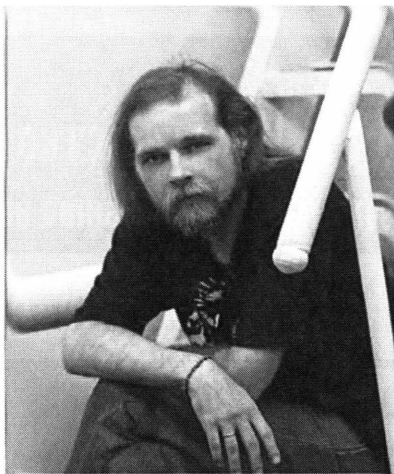
В современном мире такое взаимоотношение между наставником и учеником скорее редкость, чем правило. Поэтому больше нет великих шаманов, великих учителей. Многие бывшие святилища стоят в заброшенном состоянии, например в Хакасии. В ужасном состоянии находится Долина Царей — Салбыкский курган, являющийся древней усыпальницей правителя динлинов, а так же гора-обсерватория Сундук. Поверх древних петроглифов прочерчены надписи современных варваров. За то вход на Салбыкский курган, с недавнего времени, платный: сидит солдат в степи. Нельзя сказать, что так происходит везде. Например, в соседней с Хакасией Тыве такого упадка, прежде всего духовной культуры, нет. Все сакральные места, будь то горы или источники — аржааны находятся в порядке и чистоте, причем деньги за это никто не берет. Один аржаан Кара-суг может дать

ищущему просветление, если человек посмотрит на возвышающуюся над источником фигуру Будды Шакьямуни, систему деревянных водотводов, выложенную на горе надпись... Кто сделал это? Кто поддерживает место в чистоте? А что сделал я? Ведь это не я тащил за многие километры каменное изваяние Будды. Ведь это не я вырезал деревянные желоба водотова. Ведь не мной построены деревянные домики для омовения. Все эти вопросы каждый ищущий должен постоянно задавать себе и ... включаться в большую духовную работу над собой.

Сейчас работать не модно, а под просветлением часто понимается ни что иное, как возвеличивание себя. Все тот же алко-гольный принцип мышления: «Я буду по 10 минут в день сидеть в медитации и даже постараюсь дышать, как йог, а что мне за это будет?» Этот вопрос к наставнику если не произносится, то подразумевается. К сожалению, большинство современных учителей или, вернее, псевдоучителей — вчерашних комсоров, комбайнеров и школьных педагогов, оставшихся в постсоветском обществе на обочине жизни — обещают золотые горы. Лишь единицы ответят: «Ничего тебе за это не будет».

Мои книги не открывают Истины, ее вообще нельзя передать, они так же не сделают человека счастливее, как по мановению волшебной палочки. Они совершенно бесполезны для тех, кто хочет чтобы кто-то сделал работу за них. В каком-то смысле, они подобны тому каменному изваянию, что возвышается над аржааном Кара-суг. Оно не делает источник более святым или более чистым, оно просто заставляет некоторых остановиться и задуматься, задуматься над собой и для самих себя.

Сокращенный вариант интервью был опубликован в газете «Книжное Обозрение» на XX ММКВЯ от 08.09.2007 г.



Олард Эльвиль Диксон – посвященный шаман, писатель, художник, музыкант, руководитель многих экспедиций. Член первой в России официальной Религиозной организации шаманов Республики Тыва РФ «Дунгур» («Бубен», г. Кызыл) и инициатор Объединения шаманских кланов Ворона и Малого Лебедя «Хохорэй-Кутх» (Москва – Ямал). С 1996 г. является руководителем созданного им Общества исследователей прото-культуры «Мезосознание», которое занимается изучением традиционной культуры народов Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока.

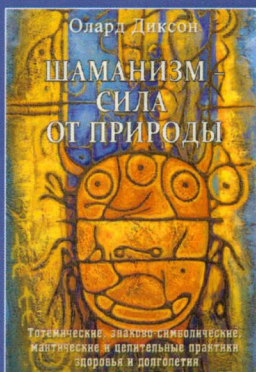
Преподает историю, теорию и практику сибирского шаманизма, ведет курс по тувинскому горловому пению хоомей. Издатель тематического журнала «Клан Ворона». Автор более 100 статей на тему духовного развития человека и многих книг: «Символика чисел.

Книга песка. Учение о числе и букве» (М. – Киев, 1996; М., 2001; М., 2006), «Шаманские учения» (М. – Киев, 2000; М., 2009), «Шаманские практики» (М. – Киев, 2001; М., 2006), «Тайны загробного мира» (М., 2003), «Шаманское целительство» (М., 2004, М., 2006, М., 2007), «Мистерии мухомора» (М., 2005, М., 2008), «Древняя мудрость шаманов» (СПб., 2005), «Шаманские методы лечения» (М., 2006), «Шаманские атрибуты» (М., 2006), «Шаманскими тропами» (М., 2007), «Символы сибирского шаманства» (М., 2007), «Шаманские психоэнер-гетические комплексы упражнений» (М., 2009) и др.

С 2000 г. занимается различными этно-музыкальными проектами в Театре шаманских Мистерий «Камлат-Кам» (Тыва-Хакасия-Москва), организует шаманские фестивали: «Путешествие шамана» (Калининград, 2007), «Конь-Самолет» (Москва, 2009). Им были сделаны обучающие разработки по техникам релаксации, игре на бубне, тувинскому горловому пению и т.д., которые были выпущены на 13 CD-дисках. За вклад в дело сохранения и развития шаманской традиции О. Диксон неоднократно награждался дипломами.

С точки зрения шаманизма все, что есть во вселенной, и даже то, чего уже нет или только будет, представляет собой единый в своей основе энергетический поток. Для гармонизации этого потока, протекающего как во внешнем мире, так и внутри каждого человека, древними шаманами были разработаны многие техники и ритуалы.

К ним относятся и различные психоэнергетические и психофизические комплексы упражнений, направленные на улучшение духовного равновесия и достижение физического здоровья. Все они берут начало в анимизме, системе представлений, по которой все вокруг является живым, имеет душу, и связано друг с другом.



Окружающая нас живая природа наделена неисчислимым запасом жизненной силы. Человек, являясь частью биосферы, окружен этой силой, но не видит ее, потребляя только небольшую внешнюю часть – разрушающуюся и не подлежащую восстановлению. Воспользоваться этой естественной силой можно, вступив с природой в особые отношения, знания о которых сохранили шаманы – реальные практики жизни в гармонии со всеми мирами вселенной.

Эта работа продолжает и расширяет тему практического шаманизма, начатую автором в книгах «Шаманские учения» и «Шаманское целительство».



Эта книга поистине не имеет аналогов. Практикующий шаман О. Диксон откроет вам тайны древнего шаманского целительства, научит использовать магическую силу заклинаний для исцеления от многих болезней. Вы также узнаете о чудодейственных свойствах лекарственных трав, сможете развить в себе сверхъестественную интуицию и дар предвиденья, остановить развитие тяжелого недуга, оградить родных и близких от воздействия темных сил, получить в свои руки магические амулеты и талисманы, дающие мощный прилив благотворной жизненной силы. Добрые духи придут вам на помощь и защитят от несчастий, ваше тело и дух будут здоровы, а сердце наполнится счастьем и гармонией.

ISBN 978-5-91742-015-8



9 785917 420158



«Издательство Велигор»

г. Москва., Окружной проезд дом 12, подъезд 1, домофон 20
Тел./факс +7(499) 166-98-30, (985) 784-08-16
E-mail: veligor@veligor.ru

Интернет-магазин-WWW.VELIGOR.RU