

ДМИТРИЙ ИЛЬИН

ИГРЫ ШАМАНА

черпая силу собственной тени

Система шаманских практик Суоруна

I – II витки спирали

Санкт-Петербург
Издательство «Афина»
2014

ББК 86.42
УДК 133.52
И46

Ильин Д.

И46 Игры шамана: черпая силу собственной Тени. Система шаманских практик Суоруна. I – II витки спирали.. — СПб.: Афина, 2014. — 256 с. — (Возвращение силы).

ISBN 978-5-91271-112-1

Дмитрий Ильин — потомственный травник, лозоходец и костоправ, профессиональный парапсихолог, член Ассоциации народной медицины. Много лет провел в якутской тайге, разделяя жизнь и быт шамана-отшельника, перенимая его философию и практики управления реальностью.

Шаман — это Охотник, следующий за Духом.

Работа с Тенью — наследие сибирских шаманов-отшельников, адаптированное для современного городского жителя. Практика первых двух витков Спирали подготавливает физическое тело, сознание и дух к главному событию — встрече со своей Тенью. В результате этой встречи у человека открываются сверхвозможности. Мы обретаем Силу, а попутно начинаем лучше понимать себя, свое место в мире, получаем знания.

ББК 86.42
УДК 133.52

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91271-112-1 © Ильин Д., 2014
© ООО «Издательство
„Афина“», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	6
----------------	---

ПЕРВЫЙ ВИТОК СПИРАЛИ: ОСОЗНАНИЕ ТЕНИ.....	9
---	---

Предисловие	10
-------------------	----

Краткая теория Тени	16
---------------------------	----

Напутствие	22
------------------	----

Рекомендации по режиму питания	27
--------------------------------------	----

Правила выполнения упражнений	29
-------------------------------------	----

Раздел I. Медитационная практика осознания Тени.....	32
--	----

Осознание Тени Света	32
----------------------------	----

Осознание Тени объектов	35
-------------------------------	----

Медитационное движение «Танец с Тенью»	36
--	----

Раздел II. Дыхательная практика осознания тени.....	39
---	----

Немного о дыхании.....	39
------------------------	----

Дыхательное движение «осознание тени дыхания».....	43
--	----

Кататься на крыльях ветра.....	45
--------------------------------	----

Дыхательное движение «Дыхание ветра»	47
--	----

Раздел III. Динамическая работа с Тенью	56
---	----

Часть I. Комплекс движений	
----------------------------	--

«построение фантома собственной Тени»	57
---	----

Движение 1. «Уплотнение Тени»	57
-------------------------------------	----

Движение 2. «Фиксация фантома Тени»	63
---	----

Движение 3. «Увеличение Тени в высоту»	69
--	----

Движение 4. «Увеличение тени в ширину»	73
--	----

Движение 5. «Увеличение Тени в глубину».....	79
--	----

Часть II. Комплекс движений «Расширение и укрепление границ Тени»	82
--	----

Движение 1. «Взгляд скользит по Тени».....	82
--	----

Движение 2. «Уплотнение контуров»	94
---	----

Движение 3. «Соединение Тени с небом и землей»	102
--	-----

<i>Движение 4. «Распределение Тени в контуре»</i>	<i>110</i>
<i>Движение 5. «Ныряние в собственную Тень»</i>	<i>118</i>
<i>Движение 6. «Займи свое место в Тени»</i>	<i>124</i>
<i>Движение 7. «Закрепить Тень»</i>	<i>128</i>
Итоги Первого Витка спирали.....	132

ВТОРОЙ ВИТОК СПИРАЛИ: ИГРА С ТЕНЬЮ

НА СТРУНАХ МИРА.....	133
Раздел I.....	134
О струнах мира	135
О втором внимании.....	145
Неотвратимое устремление и несгибаемое намерение..	149
Постановка целей и их достижение.....	151
Учет силовых линий мира в практике.....	154
Учет силовых линий пространства	158
Учет силовых линий времени	161
Силовые линии и режим питания.....	162
Немного о корысти.....	163
Краткое напутствие.....	165
Раздел II. Практическая часть	168
Часть I. Подготовительные движения	168
<i>Развитие второго внимания</i>	<i>168</i>
<i>Работа с центрами намерения и устремления.....</i>	<i>176</i>
Часть II. Медитационная практика	180
<i>Работа с Тенью линии времени</i>	<i>181</i>
<i>Осознание структуры линии жизни.....</i>	<i>186</i>
<i>Осознание привязанности в круге жизни</i>	<i>189</i>
<i>Разрушение линий связи с личными вещами</i>	<i>193</i>
<i>Разрушение устаревших убеждений.....</i>	<i>194</i>
<i>Разрушение собственных привычек</i>	<i>197</i>
<i>Разрушение взаимоотношений.....</i>	<i>199</i>
<i>Осознание круга знаний</i>	<i>201</i>
Часть III. Дыхательная практика.....	203
<i>Движение «Дыхание Тени Четырех Врат Мира»</i>	<i>206</i>
Часть IV. Динамическая работа с линиями	214
<i>Основной психоэнергетический тренинг</i>	<i>215</i>
<i>Прохождение линий энергетических каналов тела</i>	<i>247</i>
Послесловие	253

Всем, кто заметил идущего своим
Путём Одинокого Белого Волка,
свернул со своей Тропы и зашагал
рядом с ним. Вам ведомо — что
было, понятно — что есть и
абсолютно неизвестно — что будет.
Из «что было» и «что есть» ткется
сеть определенности, но ради
неизвестности вы отказались от
«что было», а потому — нарушили
определенность. Разрушить
определенность и шагнуть в
неизвестность вас заставил Зов
Охотника, услышать который могут
лишь Избранные. Зов силен, ему
сложно противиться, но в начале Пути
он не сильнее вашей воли. В начале
Пути сильнее воли только страх: страх
потери этой самой определенности.
Что бы ни случилось во время
вашего Путешествия, не растеряйте
Неотвратимое Устремление и пусть
в паруса вашей веры всегда дует
попутный ветер.

Дмитрий Ильин

Практики работы с Тенью представляют собой наследие древней шаманской культуры, этой сложной системы знаний, которая ныне разрознена и разбросана по всей Земле, как разорванные Звенья Золотой Цепи.

Книга, которую вы держите в руках, — это результат опыта, накопленного на протяжении тысячелетий сибирскими шаманами-отшельниками и несколько адаптированный мною для современного читателя. Таким образом, в ваших руках сейчас находится синтез древних духовных шаманских практик и современных экзистенциальных методов целостного преобразования.

Прошло уже семь лет после издания первой книги «Игры с Тенью». На мою электронную почту пришло множество откликов из самых разных регионов России, а также ближнего и дальнего зарубежья, что помогло мне скорректировать практические занятия с учениками. Искренне благодарю всех, кто потратил свое время, написав мне в письме отзыв о полученных результатах. Время показало востребованность этих практик, именно поэтому издательство предложило переиздать книги, объединив их в одном томе. Думаю, что это вполне оправдано, так как люди часто жаловались, что им удалось купить лишь одну из двух книг.

Практика первых двух Витков Спиральи подготавливает физическое тело, сознание и дух ученика к главному собы-

тию своей жизни — встрече со своей Тенью. В результате этой встречи человек реализовывает свой нераскрытый потенциал, у него открываются сверхвозможности. Эта встреча становится неизбежной на Третьем Витке Спирали, но уже после отработки первых двух Витков человек претерпевает значительную трансформацию, что отмечают и окружающие его люди.

Испокон веку Знания передавались от учителя к ученику при непосредственном контакте. Заочное обучение — это реалии нынешнего дня. В этом виде обучения есть как свои плюсы, так и минусы. При этом плюсы относятся, скорее, к количественным характеристикам, а минусы — к качественным. Невозможно учесть при заочном обучении все нюансы, которые могут возникнуть в ходе получения практических навыков учеником. Именно осознание этих нюансов и ответственности перед обществом не дают мне возможности опубликовать Третий Виток Спирали, но подготовка к изданию третьей книги ведется и надеюсь, что в скором времени она выйдет в свет.

Я никого и никогда силком не заставлял усваивать мой жизненный опыт и мировоззрение. Всякая Тропа достойна уважения. Рядом со мной идут только те, кому мои взгляды близки и понятны. Давно известно, что все ответы на наши вопросы находятся внутри нас, главное — суметь добраться до этого пункта назначения. Занимаясь данной практикой, мы приобретаем Силу, а попутно начинаем лучше понимать самого себя, свое место в мире, приобретаем знания, а знания, как известно, великая сила.

Представляя свой труд на публичное ознакомление, надеюсь, что он найдет заинтересованных лиц из среды Духовных Искателей, и будет способствовать распространению Древней Мудрости на благо Человека. Помните, что возможности нашего мозга постигать различные реальности далеко еще не исчерпаны. Надо преодолеть присущую западному цивилизованному человеку косность, которая на 99 % делает из чело-

века механического робота, и обратиться к знаниям, заложенным внутри нас. Как только человеку удастся это, он сможет овладеть временем и пространством. Умея по своему желанию управлять пространством и временем, человеческое сознание сможет обретаться там, где ему захочется.

Стремитесь лучше познать самого себя, помните, что *«самая величайшая и неисследованная в мире тайна находится под шляпой у каждого человека»*. Многим, вставшим на духовный Путь, кажется, что им для развития не хватает какого-то нового, суперэффективного (поэтому и секретного, доступного лишь немногим посвященным) метода, поскольку, после его освоения, становишься обладателем неких сверхъестественных сил. И тогда — все, ты уже Мастер, и никто уже не может сравниться с тобой! Главное, что уже не нужно столько времени заниматься (ты и так уже самый-самый). К сожалению, многие забыли, что вся сверхъестественность уже есть в каждом из нас. Надо только развить ее и научиться ею управлять, а огромное количество существующих техник и методик, при всем их разнообразии, ведут к одной и той же вершине. Выберите наиболее приемлемую для вас технику или школу и следуйте ей, пока не освоите полностью, пока «не вычерпаете колодец до дна».

Я приглашаю отправиться на увлекательную экскурсию в самый загадочный и неисследованный мир — мир самого себя, мир бескрайних возможностей. Настоящие знания и жизненный опыт приобретаются путем труда и страданий, как физических, так и моральных. Именно это я и предлагаю сделать заинтересованным читателям.

Желаю удачи, Дмитрий Ильин

ПЕРВЫЙ ВИТОК СПИРАЛИ: ОСОЗНАНИЕ ТЕНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

«В юрте, где должно было происходить камлание, он разделся и надел меховую накидку с огромным количеством навешанных на ней всяких железных побрякушек, цветных ленточек и деревянных фигурок. Одевшись, он взял свой волшебный бубен и сел с ним посреди юрты лицом к юго-западу и начал с медленного ритмичного пения. Шаман вел это пение, а члены племени, образовав круг, пили какое-то варево, приготовленное шаманом, и по мере того как они поглощали напиток, ритм бубна становился все быстрее. Затем он внезапно вскочил и, громко крича, стал бросаться во все стороны с закрытыми глазами. При этом было абсолютно не понятно, как он, выполняя такие хаотические движения с закрытыми глазами, ни разу ничего не сбил и никого не зацепил. Длинные черные волосы, сильно растрепавшиеся от частых поворотов головы, придавали ему ужасный вид. Картину дополняла его огромная тень, повторяющая все его немыслимые выверты и мечущаяся по стенам и куполу юрты. Это продолжалось в течение получаса с такими жестами и выворачиванием членов, что боязливый человек не смог бы этого выдержать. Внезапно создалось впечатление, что тень шамана, отражающая его движения, вдруг зажила собственной жизнью. Крепко смежив веки и вновь открыв глаза, я уставился на тень шамана и понял, что мне отнюдь не показалось. Тень с каждой секундой все больше проявляла самостоятельности в движениях и если вначале эта самодеятельность проявлялась лишь при оконча-

нии отдельных движений, то сейчас уже тень начинала выписывать некоторые движения самостоятельно. Через пару минут у шамана и тени общим был только контакт ног, но вот и ноги поочередно стали проявлять индивидуализм, закончившийся полным разрывом отношений с «хозяином». Было удивительно, что никто из присутствующих ничего не замечает. Тем временем, тень, видимо ощутив полную независимость, медленно стала смещаться к выходу и, юркнув за полог, растворилась в ночи» (В. Сорокин).

Мы привыкли жить, воспринимая многие вещи, как само собой разумеющиеся. Но иногда в жизнь человека могут ворваться события, переворачивающие его привычное мировоззрение. И в такой ситуации поведение людей часто становится непредсказуемым. Мне приходилось наблюдать милиционера, который, столкнувшись с полтергейстом, вытянул пистолет и выстрелами в воздух пытался остановить «творящееся безобразие». Весь вид правоохранителя демонстрировал беспомощность и непонимание. Выстрелы ему не помогли и после того, как из ниоткуда на него вылилось полноценное ведро воды, он ретировался.

Древняя Мудрость утверждает «не верь глазам своим», подразумевая, что видимый человеческим глазом мир неистинный, то есть не соответствующий Реальности. В обыденной жизни человек настолько привык доверять своим глазам, что, даже сталкиваясь с оптическим обманом, все равно продолжает доверять своим глазам. Иллюстрацией может служить пример оазиса в пустыне и измученный жаждой путник, из последних сил пробирающийся к тому, чего не существует. Несмотря ни на что мы привыкли доверять своим глазам, стремимся «один раз увидеть, чем сто раз услышать» и все проверяем «на глазок». Глаза поставляют человеку до 90 % информации, забивая все другие каналы восприятия. Мой наставник запрещал мне пользоваться обычным зрением во время обучения, заставляя завязывать глаза повязкой, и

с пренебрежением называя человеческие глаза «спекулятивным органом восприятия». Он считал, что глаза привязывают человека к материальному миру и совершенно не годятся для восприятия Реального Мира.

Мы каждый день наблюдаем тени, отбрасываемые окружающими нас объектами, но мало кто задумывался о том, какую роль играет и какое значение несет тень. Человек отбрасывает тень — это непреложный факт, с которым приходится считаться. Отсутствие тени может вызвать у человека состояние, близкое к шоку, ведь такого не может быть! В народных поверьях отсутствие тени является верным признаком нечистой силы. А представьте свою реакцию, обнаружив, что у вашего доброго знакомого (или у вас самого) отсутствует тень?

А задумывались ли вы когда-нибудь, что собой представляет тень? Является ли тень полноправной частью человека, как, скажем, его рука или нога? Исчезает ли тень, когда наступают темнота, или продолжает свое незаметное существование? Может ли человек без нее вполне обходиться в жизни? Вы себя можете представить абсолютно без тени?

Современного человека интересует, прежде всего, зачем ему стоит делать то или иное действие и какой результат это принесет. Поэтому, так или иначе, а серьезному читателю придется искать ответы на возникающие по ходу практики вопросы, и моя задача, как добросовестного автора, состоит в том, чтобы облегчить его труд и дать некоторые сведения о затрагиваемом здесь предмете исследования.

Для начала я предлагаю читателю взглянуть, какие определения «*тени*» даются в современных энциклопедиях. В толковом словаре Кузнецова даются такие определения тени: *«1. Темное отражение на чем-то, отбрасываемое предметом, освещенного с обратной стороны. 2. Дух умершего, или отсутствующего человека (по суеверным представлениям). 3. Места на лице, выделяющиеся более темным оттенком. 4. Косметическое средство для подкрашивания век. 5. Отражение*

внутреннего состояния (беспокойство, печали и т.п.). 6. Пространство, чем-либо защищенное от солнца. 7. Малейший признак, малейшая доля чего-либо, слабое подобие чего-либо».

В энциклопедии символов В. М. Рошаля дается такое определение тени: «Символ негативного начала, в противоположность положительному солнечному. У некоторых примитивных племен тень символизирует душу человека, то же — в колдовстве и заговорах. Попасть в тень другого человека — плохая примета». Сразу оговорюсь, что автор здесь неточен, ибо противоположностью положительного солнечного начала (Света) будет не тень, а мрак (Тьма). Тень же не является ни Светом, ни Тьмой.

Напомню читателю также выражение «бросать тень» (имеется в виду на кого-либо), которое знакомо каждому и означает «вызывать сомнения в чьей-либо добропорядочности».

Практически у всех народов существовала *Магия Теней*. Тень можно было похитить, на тень делалась порча. У некоторых народов существовало поверье, что на тень живого человека наступать нельзя, иначе можно было причинить ему вред. По убеждениям древнейших египтян, человек обладал двумя душами (Ка и Ах), а также Именем и Тенью. Древние греки веровали в то, что после смерти человека его Тень отправляется в царство Плутона (Аид), отсюда другое название этого места — «Страна Теней». Народы африканских племен считали, что когда человек умирает, то разрушаются его тело и тень, а также покидает связывающий человека с божествами дух; на земле остается только душа, которая когда-нибудь сможет воплотиться в одном из потомков. В Библии описан эпизод с царем Саулом, который благодаря аэндорской волшебнице вызвал Тень пророка Самуила.

Таким образом, видно, что в представлении человека Тень связана с глубинной сутью человеческого естества и с темой Смерти. Всемирно признанный исследователь шаманизма Мирча Элиаде пишет о мировоззрении юкагиров: «Когда чело-

век умирает, его три души разделяются: одна из них остается возле трупа, вторая направляется в страну теней, а третья возносится на небо. Эта последняя, по всей видимости, доходит до Всевышнего Бога, который носит имя Пон — дословно «Нечто». Во всяком случае, самой важной считается душа, которая превращается в тень. По дороге она встречает старуху, стражницу порога потустороннего мира, затем достигает реки, которую переплывает на лодке. В царстве теней умерший ведет такое же существование, как и на земле, среди родственников, и занимается охотой на «животных-теней».

Не находите, что существует много параллелей между мировоззрением древних греков и тех же юкагиров, живущих в Сибири? Здесь и река, и лодка, и страна теней... Только юкагиры в своих верованиях пошли несколько дальше, так как прослеживаются и мотивы реинкарнации. Они верят, что именно это царство теней периодически снабжает живущих на земле душами (*нунни*), совершающими «круговорот» и возвращающимися на эту землю в виде новорожденных у своих ближайших сородичей.

В книге японского Мастера меча XVII века Миямото Мусаси («Книга пяти колец») в главе «Перемещение тени» указывается: *«перемещение тени используется тогда, когда вы не видите духа противника. ... В поединке с одним противником, если враг держит длинный меч сзади или со стороны, вы не можете разгадать его намерений. В этом случае изобразите атаку, и враг покажет вам свой длинный меч, полагая, что увидел ваш дух. Извлекая преимущества из того, что вы увидели, теперь вы можете уверенно победить его».* Здесь под «тенью» Мусаси понимает намерение воина, или атакующий его дух.

Как видно из примеров, в древности люди придавали гораздо большее значение тени, чем это делает современники, хотя подсознание все равно отводит тени одну из важных полок в библиотеке архетипов, что видно из многозначного

смысла, заложенного в понятие «тени». Из вышесказанного можно придти к следующим выводам:

понятие тени относится как к материальному миру, так и к духовному;

тень является информационным следом материального объекта;

страх перед тенью архетипически связан с темой смерти;

тень разделяет свет с тьмой и несет их содержание.

Люди осознанно или не осознанно всегда разделяли простую тень от материального объекта и Тень, как проявление духовной сущности. Поэтому, говоря о тени материальных объектов, в дальнейшем я буду писать «тень» с маленькой буквы, тогда как проявление духовной сущности — с большой (Тень).

КРАТКАЯ ТЕОРИЯ ТЕНИ

Принято считать, что Свет есть Добро, а Тьма олицетворяет Зло. Не буду спорить, насколько данное утверждение верно и полно отражает истинное положение дел, замечу лишь, что есть и другие точки зрения, которые мне намного ближе. Например, что нет Добра без Зла, как и Зла без Добра. Напомню высказывание мудрого Лао-Цзы: *«Все существа носят в себе Инь и Ян, наполнены Ци и образуют гармонию»*. Ян — это светлая мужская энергия, а Инь — темная женская, их взаимодействие показывает символический круг, одну половину которого занимает черный цвет, а другую — белый. В белой половине находится черная точка, а в черной половине — белая. Этот символ говорит о том, что в каждом находится его противоположность.

Вернемся же к Свету и Тьме. Свет многими воспринимается, как духовность, а Тьма — как некая низость, в крайнем случае, материальность. Свет — символ объективности, когда Тьма — символ субъективности, в конце концов, Свет есть жизнь. Однако напомню таким философам, что первичной была Тьма, о чем и говорится в священных текстах: *«Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною; и Дух Божий носился над водою. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. И увидел Бог свет, что он хорош; и отделил Бог свет от тьмы»*. (Быт. 1, 2—4). Древними мистиками Тьма рассматривалась как покрывало, призванное вечно скрывать истинную природу Бытия.

Что, по-вашему, лежит между Светом и Тьмой? Должна же между ними быть хоть какая-то граница? А, если она есть, то, что собой будет представлять? Ведь простым карандашом с линейкой границу между ними не провести, чтобы с чистой совестью сказать: «Вот, здесь находится Свет и Добро, а вот здесь — Тьма и Зло». Проведите небольшой опыт, чтобы посмотреть, как формируются границы между светом и темнотой. Достаточно открыть в темное помещение дверь из освещенной комнаты, и вы увидите, что прямоугольник света будет не с четкими границами, а с расплывчатыми, *теньевыми*. То есть на границе между светом и темнотой материального мира лежит тень. Опираясь на теорию Гермеса, сказавшего, что «как внизу, так и вверху», делаем вывод, что, если в материальном (низшем) мире между светом и темнотой лежит тень, то, соответственно, в духовном (высшем) мире Свет и Тьму так же будет разделять Тень.

Тень — это пограничная черта и, одновременно, соединительный мост, потому что и во Тьме, и в Свете всегда присутствует Тень. Таким образом, Тень — это дверь в другие миры. У Роджера Желязны написан роман-фэнтези «Джек-Из-Тени», в котором рассказывается о возможности путешествовать по различным мирам, используя Тень. *«Эта история началась с того, что Джек, чье имя верно лишь то, которое произнесено в тени, отправился в Айглес, находящийся в Сумеречных Землях»*, — такими словами начинается роман. «Сумеречные Земли» — это как раз граница между Светом и Тьмой, место Тени. Я позволил себе сделать ссылку на этого Мастера, ибо он всегда знал тему, о которой рассказывал на страницах своих книг.

Итак, в Свете есть Добро, во Тьме — Зло, а что же тогда имеется в Тени? А в Тени есть Сила. Именно поэтому, по поверью, вампиры не отбрасывают Тени, потому что у них нет собственной Силы. Силу они занимают у других, выпивая их кровь и если им не дать возможности напиться крови, то они

впадут в анабиоз (типа медвежьей зимней спячки). Так что вампиры кровушку человеческую пьют не со зла, а просто им это жизненно необходимо.

Тень — это ни Добро, ни Зло, это место скрытых возможностей. Тень — это отложенный потенциал, неизвестность, не-проявленность. У Силы, находящейся в Тени, нет еще конкретного приложения, поэтому она ни добрая и ни злая. Сила, о которой я говорю, является особым родом энергии, несущей в себе информационную матрицу. В таком случае Тень представляет собой энергоинформационную структуру.

В материальной жизни нет ничего, что не отбрасывало бы тени. Даже в экономике есть понятие «тени». Всем понятно выражение «теневая экономика» — это сфера, в которой вращаются капиталы в десятки, а то и в сотни раз превышающие те, которыми оперируют государственные структуры. И в том, что любое государство борется за возможность обладать контролем над теневыми структурами, есть своя символичность.

Древние шаманы знали, что сам человек является ключом к загадке жизни, потому что он есть живое отражение божественного плана. Очевидно, что дух человека имеет к телу такое же отношение, как Бог — к проявленной Вселенной. И человек, и Бог имеют двойную конституцию, высшая часть которой не проявлена в материальном плане, а низшая — проявлена. У человека высшая часть (его дух) невидима, а низшая часть (тело) — видима. Высшая часть Бога нами невидима и непостижима, а низшая часть видима, так как является воплощенным миром. Бог, порождая этот мир «снизошел в этот мир», то есть будучи духом, Он из высоких сфер эманировал в более низкие вибрации. Таким образом, дух предшествует форме. Многие люди ошибочно считают, что человеческий дух находится в физическом теле, на самом деле, дух сначала очерчивает форму и только после этого проявляет себя. Поэтому форма является частью духа, и, соответственно, находится внутри духа. Но эти две части не могут существовать по от-

дельности, также, как и резкой границы между ними быть не может. То есть между ними должна быть третья, переходная сфера, где встречаются обе части — и высшая, и низшая. И эта сфера действительно есть — это Тень человека.

У каждого человека от рождения имеются потенциальные возможности и психические силы, требующиеся ему для реализации заложенного потенциала в земной жизни. Это все находится в «спящем» состоянии и лишь ждет благоприятного момента для своего воплощения. Вот только далеко не всегда и не у всех благоприятный момент наступает. Место пребывания потенциальных возможностей человека локализуется в переходной сфере — Тени. Еще раз напомним, что Тень — это не та тень, которая «путается» у нас под ногами. Хотя имеется и определенная связь этих двух объектов.

Тень имеет свое положение во времени и пространстве. Тень принадлежит человеку, но пространственно располагается вне тела. Прямую информацию о человеке несет его тело, а Тень несет отраженную информацию. Относительно тела Тень находится в прошлом времени, движется в настоящем и формирует предпосылки будущего физического тела. У каждого человека есть свой Свет и своя Тень и только у Шамана нет Тени, потому что он трансформирует свое прошлое, чтобы иметь возможность отделить Тень от себя для самой большой своей битвы, в которой противником Шамана становится его Тень.

В Тени пребывает Великий Человек. От материального мира он скрыт Завесой Тени, но иногда своими действиями проявляет себя через несообразные поступки самого человека, чаще всего во время эмоциональных всплесков, когда человек ослеплен эмоциями и перестает контролировать свои поступки, а иногда человек совершает несообразные поступки и в здравом рассудке. Например, идет человек по улице, и вдруг начинает громко распевать песню, или начинает скакать на одной ноге.

Великого Человека некоторые шаманы называют *союзником*. Но это слово не совсем верно отражает суть вещей, ведь союзник в понимании современного человека — это помощник, готовый в любой момент придти на помощь. А Великий Человек опасен, ибо он познается в борьбе, и в борьбе смертельно опасной. В процессе этой борьбы он готов уничтожить своего визави, к чему последний не всегда бывает готов. Великий Человек является союзником в том плане, что он помогает обрести Силу и найти Источник. Победивший в схватке с Великим Человеком, сам становится великим, ибо сказано, что и *«капля воды, упавшая в бокал с вином, становится вином»*.

Задача Великого Человека заключается в том, чтобы заставить вас осуществлять ту цель, ради которой вы и живете. С рождения он находится в спящем состоянии, но с каждым днем, с каждым вашим вдохом, он набирает силу и готовится к решающей схватке, о которой вы не ведаете. Поэтому обыватели умирают не от старости (они просто до нее не доживают), а от болезней: так Великий Человек заставляет нас или изменять свою жизнь под ударами судьбы, или погибнуть. Великий Человек влияет и на нашу судьбу, привлекая в нее какие-то трагичные события. Многие духовные искатели встали на Путь после серьезных жизненных потрясений. Но и тех, кто уже избрал свой Путь, Великий Человек не отпускает. Он посылает испытания, чтобы проверить, насколько Искатель преисполнился Неотвратимого Устремления. Таким образом, Тень является соучастницей формирования Судьбы.

К борьбе с Великим Человеком необходимо готовиться. Надо стать настоящим Охотником, имеющим Терпение, Волю, Жажду Добычи. Необходимо взять под полный контроль эмоции и овладеть Дыханием Ветра. Наконец, чтобы одержать победу в схватке с Великим Человеком, надо стать хозяином своей Тени. Предлагаемая Практика и рассчитана на Ищущих

Людей, желающих стать хозяином Тени и подготовиться к решающей борьбе.

Шаманы издревле стремились понять природу потенции, составляющей Тень. Уже в те далекие времена они поняли, что к этой воистину мистической Силе нельзя относиться рационально. Предлагаемая вашему вниманию система работы с Тенью — это многовековой результат попыток шаманов поиному взглянуть на Силу, связывающую человеческое существо. Шаману необходимо овладеть Тайной Тени, это важный шаг обретения целостности. При этом важно помнить: «*овладеть Тайной Тени*» — означает достижение человеком особого состояния сознания, в котором происходит осознанное Понимание. Это состояние, которое искали многие мистики на протяжении долгой человеческой истории в различных уголках Матери-Земли. Состояние одно, а Пути достижения — разные и перед вами лежит один из них.

Одна из причин неприглядной картины кроется в том, что люди начинают интересоваться своим развитием с корыстными целями: хорошо зарабатывать, добиться известности и уважения. Но духовность и корысть — несовместимые вещи. Говоря о духовности, они двигаются совсем к иной цели и, добившись славы (денег, уважения), они останавливаются в своем духовном развитии. Поэтому важно ставить правильные цели, чтобы получать правильные результаты.

Другая причина состоит в том, что люди хотят развиваться, но мало что делают для этого. Здесь примешивается и банальная лень. Кому не знакомо выражение: «С понедельника начинаю новую жизнь» или: «Завтра нагоню»? Ну и как, «нагоняем» или «начинаем»? Без толчка нет прыжка и, перенося дела на «завтра», я не делаю толчок.

Третья причина заключается в постоянных поисках «более *навороченных* техник», когда человек, не отработав как следует одну технику, переключается на другую.

Для эффективности занятий очень важна подготовка. Подготовка — это определенный настрой всего человеческого существа на выполнение поставленной перед ним задачи. Инерция человеческой психики такова, что прежде, чем взять даже ложку со стола, человек должен подумать. У людей различная инерция психики, поэтому чем инерция больше, тем дольше требуется времени на подготовку. Кроме того, сложность задачи тоже удлиняет время подготовки. Как штангист берет вес? Он не суетясь выходит на помост, берется за штангу и замирает, делая настрой на взятие веса. Настрой (или, как говорил мой наставник — *Неотвратимое Устремление*) — вот ключ к успеху. Поэтому, чем качественнее вы хотите выполнить упражнение, тем тщательнее выполните подготовку.

Когда нет должного настроя, у человека слабая мотивация и он пропускает занятия, или занимается «спустя рукава», потому что у него в голове множество других забот и интересов, значимость которых оказывается выше желания духовно развиваться. И ничего он с собой поделать не может, так как уже выбрал свой жизненный поток и отдался на волю его течения. И он всегда найдет неопровержимые доводы, чтобы оправдать самого себя в собственных же глазах. У такого человека получается как бы раздвоение личности. Одна часть этой личности понимает, что жизнь уже предопределена, тогда как другая хочет изменений, но по каким-то внутренним причинам избегает конфликта с первой личностью.

Другой важный элемент практики — это сила духа. Следует предельно концентрироваться на том состоянии или чувствах, которые оговариваются в упражнениях. Слившийся с Силой Духа, человек сталкивается с нечто удивительным! Практикующий растворяется в пространстве, точнее, он и окружающий его мир становятся единым целым. В этом состоянии для человека не существует различий между ним и миром. Он видит, чувствует, знает, что все вокруг — только энергия, он сам становится энергией и ее проводником, проводником Вселенной, являясь при этом ее частицей.

Духовное развитие представляет собой сложный процесс и траектория Пути напоминает движение по спирали. Вспомните, как выглядит спираль: она своими витками, представляет череду циклов, где каждый виток похож на предыдущий, но все же другой, так как место он занимает в пространстве уже другое (особенно это видно в расширяющейся спирали). Спираль — это природное явление и в природе можно найти тому множество свидетельств: водовороты, смерчи, движение воздуха в циклонах, даже паук плетет паутину по спирали. В любых циклах можно рассмотреть принцип спирали. Вся наша жизнь представляет собой какие-то циклы, самый яркий из них — годовой цикл. В каждом годовом цикле чередуются одни и те же сезоны, но каждый сезон своего цикла не похож ни на какой другой. Например, нынешний январь не похож на январь прошлого года.

Духовный Путь — это восхождение человеческого духа по Спиральной Лестнице. Получив Знания, человек проходит Первый Виток Лестницы. Он чувствует в себе изменения, и радуется новым Силам. Но в какой-то момент человеку кажется, что никакого движения нет, что как он был в начале своего Пути, так и остался. Если посмотреть на его «лестницу» сверху, то окажется, что человек действительно находится в том же месте, где и начинал движение. Однако, если на это все посмотреть сбоку, то окажется, что человек поднялся

на один виток. Ощущения человека, что никакого движения нет, являются нормальными, ведь с точки зрения проекции, он действительно находится в начальной проекции. Надо двигаться дальше, но здесь человек встречается со своим врагом (сомнением) и, чтобы двигаться дальше, надо победить своего врага. Это момент духовного кризиса, шанс изменить себя и двигаться дальше, либо сдаться и проиграть.

Практика работы с Тенью представляет собой комплексную систему, регулярное выполнение которой не просто улучшает самочувствие, а человек кардинально изменяется как личность вообще. Система является отличным средством оздоровления и омоложения физического тела, накопления энергии, изменения психоэмоционального состояния. В процессе занятий расширяются физические и психоэнергетические возможности, улучшается социальная адаптация. При настойчивой ежедневной работе и сформированном *Неотвратимом Устремлении*, положительные результаты проявляются буквально в течение считанных дней. И однажды наступает момент, когда Практикующий обретает способность осознавать свою Тень, что дает возможность ее контроля и подготавливает человека к схватке с Великим Человеком.

Практика Первого Витка является базовым комплексом, то есть основой, без постижения которого дальнейшая работа становится бессмысленной. Если дом построить без фундамента, то каким бы он красивым не был, долго стоять не будет. Так и здесь. Практика Первого Витка самая простая, однако, выполнять ее следует самым тщательным образом, именно в том порядке, который описан в книге, не спешите хвататься за новые упражнения, без основательной проработки предыдущих.

Важную роль в освоении комплекса отводится положению физического тела. Так как тень обычно проявляется в противоположной стороне от источника света, то и выбор положения тела связан именно с этим моментом. Если положение

тела специально не оговаривается в описании движения, то оно должно быть таким, чтобы вы находились лицом к собственной Тени. Считается, что солнце в своем видимом пути проходит от востока к западу через юг, а невидимый его путь проходит по полуночной части горизонта (север). Поэтому, работая в светлое время суток с Тенью, становимся спиной к солнцу, а в темное время суток разворачиваемся лицом на юг (так как светило, хоть и невидимое, будет находиться в этот момент в северной части). Если в упражнении оговаривается положение тела, то следуем указаниям. Во многих упражнениях указывается, что колени следует держать слегка согнутыми. Это очень важно, так как в этом положении ног разгружается позвоночный столб, и энергетические каналы раскрываются максимально.

Каждое движение разбито на этапы выполнения, в которых подробно описывается исходное положение тела, практические действия, советы: на что следует обратить внимание при выполнении движения и эффект от него. Но главное в практике — не движение, а его *наполнение*. Выполняя то или иное движение, следите за дыханием и слушайте свое тело, сумейте объединить внутреннее и внешнее. Приступая к практике, помните, что Тень подчиняется призыву человека, только если он решителен и настойчив.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ПИТАНИЯ

Питание — это важный энергетический канал информации о внешней среде. В каждой технике духовного совершенствования большое значение играют национальные особенности питания и цели, ради которых начинается сама практика. Питание при любой практике духовного направления, должно быть отличным от обыденного. Оно должно поддерживать физические силы и одновременно служить вспомогательным механизмом развития духа. Это же относится и к практике с Тенью.

Во-первых, ограничение идет по количеству пищи, то есть пищи не должно быть много. Это не означает полного отказа от пищи и это не диета для похудения. Количества еды должно быть столько, чтобы вы выходили из-за стола с чувством легкого недоедания. Питание должно напоминать телу кто в доме хозяин, а хозяину напоминать что для него сейчас главное, а что — второстепенное.

Во-вторых, никаких «перекусов» между приемами пищи. Рот открывайте только на завтрак, обед и ужин. Пищу следует медленно и тщательно пережевывать, сосредотачиваясь непосредственно на процессе жевания. Прием пищи — это интимный процесс, вас не должны отвлекать разговоры, суета, телевизор, газеты и т. д. Через пищу организм принимает силу и информацию об окружающем мире.

В-третьих, за 1,5–2 часа до начала и час после занятий ничего не есть. Тонизирующие напитки (кофе, алкоголь), а также сигареты во время отработки практики желательно исключить.

Надо учесть, что Охотник, собираясь на Охоту, никогда не употребляет в пищу будущую Жертву. Так как вы охотитесь на специфическую Жертву, которая может принимать множество образов, то вы должны быть внимательнее к своим снам и фантазиям. Например, если вам приснился бык, то не стоит употреблять в этот день говядину и продукты из нее. Будьте внимательны и учитесь читать Знаки.

В-четвертых, во время практики никаких других жидкостей, кроме воды не употребляйте. Вода — это уникальная химическая формула Земли и организм человека состоит на 70 % из воды, а не из пива, кофе, чая, соков! Хорошо начинать свой новый день со стакана живой родниковой воды за полчаса до завтрака. Это подготавливает пищеварительный тракт к новому рабочему дню и способствует нормализации его работы. Пейте воду комнатной температуры, когда чувствуете жажду. Холодная вода снижает способность клеток усваивать воду.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Правило НАСТРОЯ. Приступайте к упражнениям с легким удовольствием. Такое удовольствие человек испытывает в конце тяжелого трудового дня, предвкушая, что скоро он сможет освежиться в блаженной воде водоема. Настоящее же удовольствие он получит уже в самом водоеме.

Правило ВРЕМЕНИ-ПРОСТРАНСТВА. Практикуйте регулярно и, по возможности, в одном и том же месте. Для практики выберите такое место и время, чтобы вам ничто не мешало и не отвлекало. Полностью отбросьте всякую спешку во время занятий: там, где начинается спешка, заканчивается серьезная работа. Лучшее время выполнения упражнения, указанное в описании, не означает, что оно единственное, оно просто лучшее. Если у вас нет возможности выполнить упражнение в лучшее время, то выполните его тогда, когда удобно именно вам, чем вообще пропускать.

Правило СИНЭРГЕТИЧНОСТИ. Всякое физическое и психическое напряжения должны быть сонаправленными и полностью осознаваемыми. В движениях, не требующих напряжения мышц, максимально расслабьте тело и психику. Напряженные участки привлекают дополнительные энергетические потоки, что ослабляет потоки в необходимых процессах и снижает полезный эффект.

Правило ЕДИНСТВА. Выполняя практику, постоянно слушайте все сферы своего «Я»: тело, эмоции, мышление и дыхание. Выражение «слышать свое тело» подразумевает, что

человек осознает положение и состояние всех частей тела, контролирует чувства и состояние всех систем организма, а также работу и состояние всех мускулов. При максимально выполненном правиле, человек достигает уровня, когда его тело *растворяется*, а это уже достижение единства с Миром.

Правило СИЛЫ. Сила находится вокруг нас. Чем больше вы хотите получить Силы от практики, тем больше этой практики должно проходить на свежем воздухе, на открытом пространстве. А чем больше вы хотите получить Силы от пространства, тем большая поверхность открытого тела должна контактировать с воздухом (идеальный вариант — полное обнажение тела). Движения, где от вас требуется максимальное физическое напряжение, необходимо выполнять на свежем воздухе, либо, в крайнем случае, в хорошо проветренном помещении. Запомните, что вдох направляет Силу, задержка — сохраняет ее, а выдох — распределяет.

ВНИМАНИЕ!

ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИКИ!

Во всех случаях, когда вы решаете овладеть Силой, вы должны четко осознавать, для чего она вам нужна, каковы ваши цели, как вы ее будете использовать. Практика работы с Тенью относится к высшим шаманским техникам, поэтому она в первую очередь адресуется людям, обладающим определенным опытом духовного поиска. Те, кто только встает на этот Путь, могут заниматься лишь при глубокой внутренней готовности, при сформированном Устремлении. Желаям изучать ее следует отнестись к практикам серьезно; для предупреждения возможных осложнений и травм проконсультируйтесь с лечащим врачом. Упражнения осваивайте именно в том порядке, в каком они указаны. Не торопитесь, выполняйте движения ровно столько, сколько необходимо.

Начав практику, вы извещаете Мир о своем вступлении на Путь Охотника, поэтому станьте Охотником до начала практики,

выходите на Путь во всеоружии, помните, что Охотник чистит ружье и проверяет заряды еще дома. Практика системы без уверенного следования по Пути Охотника недопустима и опасна, так как может привести к непредсказуемым результатам. Практику желательно выполнять с Наставником, который в любой момент может подсказать, что идет не так, и подстраховать при необходимости. Если вы заинтересовались практикой, но чувствуете неуверенность или опасаетесь по каким-то причинам начинать заниматься, то можете получить дополнительную консультацию, написав автору электронное письмо: aldott@bk.ru.

РАЗДЕЛ I. МЕДИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАНИЯ ТЕНИ

Медитационная практика очень важна, так как позволяет менять уровень осознания и расширяет диапазон восприятия практикующего. Отнеситесь к ней серьезно и уделите ей ровно столько времени, сколько требуется. Этот процесс можно сравнить с процессом варки яиц «всмятку»: результат будет отличаться от желаемого как в случае недоваривания, так и в случае переваривания.

ОСОЗНАНИЕ ТЕНИ СВЕТА

Во всей Вселенной нет таких мест и нет таких объектов, где бы не было Тени. В Свете, как и во Тьме, также присутствует Тень. Данное упражнение позволяет обрести умение находить Тень у любых объектов.

Для занятия требуется: коврик, свеча, тихий вечер. *Для себя требуется: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность в собственных действиях.*

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сесть на коврик, расстеленный на полу, по-турецки, скрестив перед собой ноги (рис.

1), либо в положение «седа на пятках» (рис. 2, 3).

Положение «сед на пятках» занимает следующим образом. Встать, ноги вместе, не меняя положения согнуть колени и сесть, опершись руками о пол (рис. 4). Затем коленями опереться в пол, выпрямить спину и после этого сесть на пятки. В этом положении большой палец правой ноги должен накрывать большой палец левой ноги.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Спину держите прямо, подбородок не прижимать к груди, руки положите на колени, большой и указательный пальцы на обеих руках соединены подушечками.

ДЕЙСТВИЯ. Выключите свет. Установите свечу так, чтобы пламя оказалось на уровне глаз, на расстоянии 1,5–3 метров от себя. Приступайте к созерцанию свечи.

Через 2–3 минуты расфокусируйте взгляд (как бы обтекая своим взглядом пламя свечи) и постарайтесь увидеть Тень свечи, то есть излучение, идущее от пламени. Оно распространяется на несколько сантиметров от пламени и имеет совершенно характерные цвета. Всматриваемся в эти цвета и определяем Тень.

ВНИМАНИЕ! Пламя свечи должно быть «живым». В древности шаманы получали «живой» огонь путем трения сухого дерева о дерево. Понятно, что суетливый человек суетливого времени не будет этого делать. Но существует еще один путь получения «живого» огня: можно зажечь «живой» огонь от спички. Зажигая свечу от зажигалки, «живой» огонь получить невозможно.

Созерцая свечу, нельзя напрягать мышцы лица и глаз. Во время созерцания держите спину прямой, подбородок не прижимайте к груди. Если во время выполнения упражнения вы будете видеть в пламени свечи возникающие образы, то на них не нужно обращать никакого внимания. Следует понимать, что это всего лишь уловки Великого Человека, скрывающегося в Тени и испытывающего вас на Пути. Необходимо контролировать возникающие эмоции. Если во время выполнения упражнения вас все же будут охватывать эмоции, особенно страх, то это расценивайте как сигнал к окончанию выполнения упражнения.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать благовония, ускоряющие вхождение в измененное состояние сознания, например, перед выполнением упражнения можно зажечь ароматическую палочку или воскурить ладан.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Формирование силы взгляда, умение находить Тень у любых объектов, формирование первичного контроля эмоций и волевого центра.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, на протяжении недели, в одно и то же время, по 15–20 минут. Лучшее время суток для занятий – вечер.

ОСОЗНАНИЕ ТЕНИ ОБЪЕКТОВ

Для занятия требуется: коврик, свеча, тихий вечер и любой понравившийся вам предмет (размерами он должен закрывать свечу от вашего взора). Для себя требуется расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сесть на коврик, расстеленный на полу, по-турецки, скрестив перед собой ноги, либо в положение «седа на пятках». Спину держите прямо, руки положите на колени, большой и указательный пальцы на обеих руках соединены подушечками.

ДЕЙСТВИЯ. Выключите в комнате свет. Поставьте горящую свечу на уровне глаз за какой-нибудь предмет (статуэтку, вазу и т. п.), так, чтобы пламени не было видно. Рассматриваем контуры предмета, стараясь увидеть его Тень.

ВНИМАНИЕ! Для выполнения упражнения пользуйтесь только «живым» огнем. Выполняя упражнение, нельзя напрягать мышцы лица и глаз. Необходим контроль за эмоциями. Если во время выполнения упражнения вы будете наблюдать посторонние образы, то на них не стоит обращать внимания. Контролируйте возникающие эмоции. Если во время выполнения упражнения вас все же будут охватывать эмоции, особенно страх, то это расценивайте как сигнал к окончанию выполнения упражнения.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Формирование силы взгляда, умение находить Тень у любых объектов, формирование первичного контроля эмоций и волевого центра.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, на протяжении недели, в одно и то же время, по 15–20 минут. Лучшее время суток для занятий — вечер.

МЕДИТАЦИОННОЕ ДВИЖЕНИЕ «ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ»

Для занятия требуется: тихий вечер, свеча, релаксационная музыка, пустая (не заставленная мебелью) светлая стена (чтобы на нее свободно падала ваша тень во весь рост). Для себя требуются измененное состояние сознания, расслабленность, легкая усталость «в тонусе» (например, такая бывает после занятий гимнастикой).

ДЕЙСТВИЯ. Выключаете свет, зажигаете свечу и размещаете ее позади себя у противоположной стены. Включаете негромко релаксационную музыку. Встаете лицом к стене и сосредотачиваетесь на своей тени. Пытаетесь слиться с ней, почувствовать ее самостоятельное начало — Великого Человека. Смотрите на нее, как вы смотрели бы на другого человека. Она еще не совсем вы, но — часть вас. Она обладает Силой, которая в вас скрыта, но пока не проявлена, тонкостью, которая в вас еще не выкристаллизована, стремительностью и т. п. При созерцании Тень может показаться весьма странной. Контролируйте свои эмоции и не допускайте страха.

В какой-то момент, почувствовав, что уже достигли внутренней готовности, начинайте двигаться со своей Тенью. Для

начала познакомьтесь, подойдите к стене, прикоснитесь доброджелательно своими руками к рукам Тени (рис. 5). Старайтесь слиться с музыкой, сохраняя при этом чувство контакта с Тенью, и начинайте двигаться (танцевать). Сердце, интуиция сама вас поведет, подскажет как надо двигаться, главное — отпустить свое тело. Слушайте тело, что оно хочет сделать. Отойдите назад, подойдите ближе, потритесь спиной о стену, сделайте «мостик», наклоните вниз голову, движения могут быть очень разные.



Рис. 5

ВНИМАНИЕ! Для выполнения упражнения пользуйтесь только «живым» огнем. Сознание не должно тормозить ваши движения. Не думайте ни о чем, слушайте только свое тело. Во время движений старайтесь не упускать из вида Тень и постоянно внутренне ощущайте связь с ней.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства, аудиозаписи или помощника с бубном.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Цель этих движений — высвободить, получить Силу, уверенность, грациозность и т. п., скрытую в вашей темной половине. Отдать то, что вам мешает, сковывает и т. п. В результате происходит изменение человека на глазах. Причем видно и то, как меняется его Тень.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, на протяжении недели, в одно и то же время, по 15–20 минут. Лучшее время суток для занятий — вечер.

РАЗДЕЛ II. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАНИЯ ТЕНИ

НЕМНОГО О ДЫХАНИИ

Если вам по каким-либо причинам не приходилось заниматься ранее дыхательными техниками, то предварительно необходимо убедиться в правильной постановке дыхания.

Дыхание — это основа жизни человека в этом мире. Человек появляется в мир вместе с первым вдохом и уходит с последним выдохом. В среднем человек совершает около 20 тысяч дыхательных движений в день. То, как человек дышит, красноречиво говорит о его отношении к жизни. Стесненное дыхание выдает неуверенного в себе человека, с недоверием относящегося к жизни. Частое поверхностное дыхание свойственно ветреному, необязательному человеку. Человек, дышащий, что называется «полной грудью», открыт миру, хорошо контактирует с людьми и склонен к авантюризму. Дыхание — наиболее существенная и сокровенная наша связь с окружающим миром. Ведь именно через дыхание мы принимаем Вселенную в каждую клетку своего тела.

Во многих учениях и религиях слова «дух», «душа» и «дыхание» оказываются тесно связанными. Когда душа спокойна, тогда спокойно и дыхание, и наоборот, когда душа мечется, то ее метания передаются дыханию. Любое волнение, связанное с различными эмоциями и мыслями, вызывает изменение ритма и характера дыхания. Последнее, в свою очередь, влияет на ритм сердца, нервные и эндокринные изменения. Вспомните, когда мы к чему-то прислушиваемся, то дыхание наше замирает. Точно также дыхание замирает и когда мы ожидаем какое-то важное событие (*«она закрыла глаза, ее дыхание замерло в предвкушении счастливого мгновения»*). Когда мы злимся, наше дыхание становится возбужденным, беспорядочным. Имеет место и обратная связь: изменение ритма и характера дыхания оказывает воздействие на все сферы человеческого «Я».

Существует три типа дыхания: нижнее, среднее и верхнее, соответствующие трем группам работающих мышц. При верхнем дыхании используется верхний объем легких в области ключиц. Среднее дыхание осуществляется в основном за счет расширения грудной клетки. Нижнее дыхание (или «дыхание в живот», так как его характерным признаком является выдвигание живота вперед при вдохе и втягивание на выдохе) осуществляется за счет движения диафрагмы — мышечной перегородки, разделяющей грудную часть от брюшной полости. Как правило, человек не владеет нижним дыханием, используя только верхнее и среднее. Особенно тяжело дается нижнее дыхание женщинам.

Самое важное дыхание — нижнее, так как от пупка берут начало около 720 тысяч нервных каналов. Заблокированное дыхание означает полное или частичное блокирование этих каналов для пропускания энергии, что отражается на работе внутренних органов. Изучаются эти типы дыхания через 1,5–2 часа после еды. Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении. Одежда должна быть свободной.

Нижнее дыхание изучается в положении лежа на спине. Помещаем правую руку на живот, ниже пупка, закрываем глаза. Осуществляем естественное дыхание, без напряжения, лишь осуществляя наблюдение за ним. Постепенно берем дыхание под свой контроль и стараемся сделать вдох под ладонь правой руки. То есть: вдох — ладонь поднимается, выдох — опускается.

Выполнять ежедневно. Продолжительность занятия 3–5 минут. В течение дня занятие можно повторять от 3 до 7 раз. Выполнять до полного освоения этого вида дыхания, показателем чего является спокойное, естественное (без напряжения и судорожных сокращений мышц) нижнее дыхание в положении стоя.

Среднее дыхание изучается в положении стоя. Ноги на ширине плеч, ступни ног располагаются параллельно друг другу, ладони рук располагаем на боках, на ребрах (рис. 6). Выполняем естественное дыхание, без напряжения, лишь осуществляя наблюдение за ним. Затем берем дыхание под свой контроль и делаем вдох под ладони (ребра при этом должны расшириться).

Выполнять ежедневно. Продолжительность занятия 3–5 минут. В течение дня занятие можно повторять от 3 до 7 раз. Этот вид дыхания удастся освоить достаточно быстро.

Верхнее дыхание так же, как и среднее дыхание, изучается в положении стоя. Ноги на ширине плеч, ступни ног поставить параллельно друг другу, кисти рук располагают-



Рис. 6

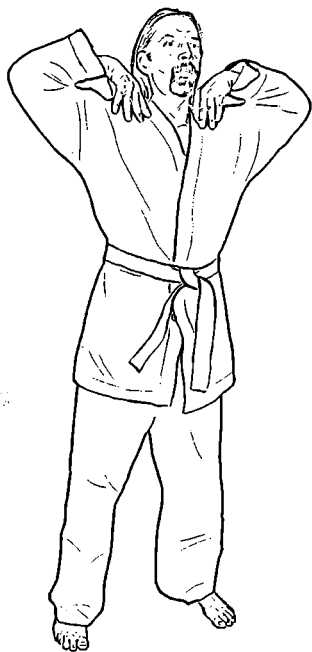


Рис. 7

ся на ключицах (рис. 7). Осуществляем дыхание под ладони.

Выполнять ежедневно. Продолжительность занятия — 3–5 минут. В течение дня занятие можно повторять от 3 до 7 раз. Верхнее дыхание обеспечивает так называемое «поверхностное» дыхание и, несмотря на то, что им пользуются многие неосознанно довольно часто, осознать его на практике сложно из-за того, что у людей заблокированы шейные мышцы. При выполнении занятия главное внимание уделить движению ключиц вверх. Это движение будет в небольшой амплитуде, как только мышечные зажимы будут осознаны и преодолены.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ «ОСОЗНАНИЕ ТЕНИ ДЫХАНИЯ»

Только после постановки дыхания можно приступить к дальнейшему изучению дыхательных техник. Все дыхательные техники выполнять только в хорошо проветренных помещениях или на свежем воздухе.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются па-

параллельно друг другу, ладони рук расположены на коленях, живот расслаблен (рис. 8).

ДЕЙСТВИЯ. На выдохе втягиваем живот. Вдох делаем в низ живота и начинаем постепенно выпрямляться. Одновременно с вдохом и выпрямлением тела ладони скользят по телу вверх, проходят живот, затем грудную клетку (при этом полностью выпрямляемся). Когда руки поднимаем к ключицам, завершаем полный вдох (рис. 9—11). Выдох делаем в обратном порядке, то есть с выдохом руки скользят от ключиц к грудной клетке, далее проходят живот, тело постепенно сгибается до исходного положения. Завершение выдоха. После чего идет снова фаза вдоха. Цикл дыхания повторить от 7 до 36 раз.

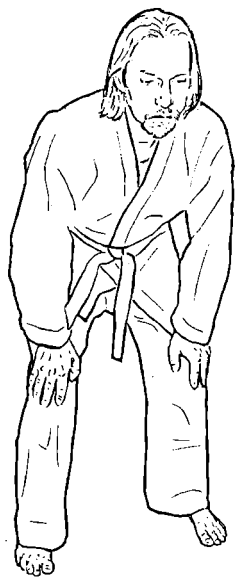


Рис. 8

ВНИМАНИЕ! Ладони «следят» за наполнением тела воздухом: где ладони, там и воздух. Другими словами, делаем мысленно вдох в местонахождение ладоней. Следите за синхронностью дыхания и движения. Не торопитесь, чем медленнее вдох и, соответственно, ваши движения, тем выше эффект от упражнения. Движения плавные, не допускайте никаких остановок в движениях! Остановка движения означает остановку протекания энергии.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Снятие мышечных и энергетических блоков, усиление циркуляции энергии, вовлечение энергетических потоков Тени в проекцию физического тела. Как следствие этого происходит усиление обменных процессов, потоотделения. При выполнении упражнения сразу по пробуждению тело быстро избавляется от остатков



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

сна и дает прилив сил на грядущий день. Как утреннее упражнение, движение хорошо тем, что фактически тело получает массаж и разгоняет застоявшуюся за ночь кровь.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ: Делать это упражнение ежедневно, на протяжении не менее трех недель, в одно и то же время. Еще лучше, если это упражнение будет у вас постоянным и даже при переходе на изучение последующих практик будет их предварять. Лучшее время занятия — утренние часы, сразу после пробуждения.

КАТАТЬСЯ НА КРЫЛЬЯХ ВЕТРА

Воздух — одна из фундаментальных стихий мироздания, а ветер — проявление его движения и силы. Представления о четырех ветрах как координатах пространства характерны для многих народов мира. Как и огонь, воздух соотносится с мужским духовным началом. Символика ветра как духовной стихии вообще смешивается с подобной же символикой огня и света. В индуизме ветер, рожденный духом, в свою очередь порождает свет: *«... из атмана возникло пространство, из пространства — ветер, из ветра — огонь...»*.

Ветер, как взвихрение воздуха большой мощи, сам по себе ассоциируется в мировоззрениях многих народов с грубыми хаотическими силами, сферой деятельности титанов и циклопов, что отразилось, например, в греческих представлениях об Эоловой пещере как о подземном жилище ветров. Аналогичная пещера ветров имеется в мифологии индейцев Северной Америки. Однако дуновение, как дыхание ветра, связано с противоположными представлениями. Дух Божий нисходит на человека через Дуновение, сообщая ему необычные свойства: от сверхъестественной силы до способности прорицания. Таким образом, дуновение ветра связано

с принципом жизни, Животворящим Духом, Божественной Эманацией.

Образ жизни шамана способствует развитию внутренней Силы. Шаманы называют это «кататься на спине ветра» или «кататься на крыльях ветра». «Крылья ветра» представляют вашу личную духовную силу, это та несущая частота, которая определяет ваши потенциальные возможности в жизни. Представления, схожие с «крыльями ветра», встречаются в культурах Востока — в буддизме и даосизме. Интересно то, что обе религии возникли среди культур, в которых присутствует наследие шаманства, схожего с сибирским. В каждом из нас от рождения присутствуют «крылья ветра» в большей или меньшей степени, что вполне естественно, так как каждый человек наделен физическим и духовным телами.

В основе «крыльев ветра» лежит способность воспринимать вещи, пребывающие вне физической реальности, и способность направлять духовную силу на воплощение намерений человека. Сильные «крылья ветра» дают человеку воображение, интуицию, творческие возможности. Удачливые люди часто обладают, не осознавая того, могучими «крыльями ветра». Психические силы — это тоже выражение сил «крыльев ветра».

«Крылья ветра» можно как «вскармливать», увеличивая их силу, так и «загонять», бессмысленно растрачивая их мощь. Шаман, осознавая свои «крылья ветра», изо дня в день возвращает их для того, чтобы они проявляли больше рвения и сил.

Вращают «крылья ветра» не только ежедневными упражнениями, но и собственной добродетелью. Каждый человек ответственен за поддержание в окружающем его мире равновесия, порядка, справедливости. Об этом говорят все религии. И шаманы понимают, что несут особую ответственность за сохранение равновесия в мире. Каждое утро, прежде

всех других дел, шаман выполняет несложное действие. Оно состоит из окуривания своего тела можжевельником (можно окуривать ароматической палочкой). Для этого шаман обносит священным дымом голову и грудь, а затем трижды окуривает тело по направлению движения солнца. После этого шаман зачерпывает правой рукой пригоршню освященной воды и делает глоток прямо из пригоршни, а остатки влаги втирает в макушку. Шаманы считают, что эти действия очищают и защищают духовное тело, способствуют укреплению «крыльев ветра».

ДЫХАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ВЕТРА»

Это упражнение лучше всего делать на природе, на свежем воздухе и с максимальным обнажением тела. Так вы полнее входите в контакт с ветром и прикасаетесь к его силе. Если такой возможности нет, то можно упражнение делать и дома, при открытых окнах, а зимой — в хорошо проветренном помещении. Регулярная практика данного движения помогает возвращать «крылья ветра». Приступая к изучению этого движения, одновременно можно начинать динамическую работу с Тенью с освоения первого комплекса «Построение фантома собственной Тени».

Положение тела: лицом к источнику света (на природе — лицом к солнцу, дома — лицом к окну).

Внутренний настрой: добейтесь внутри себя состояния, аналогичного тому, который возникает в предвкушении получения долгожданного подарка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются параллельно друг другу, кисти рук переплетаются пальцами в «замок» внизу живота, живот расслаблен (рис. 12).

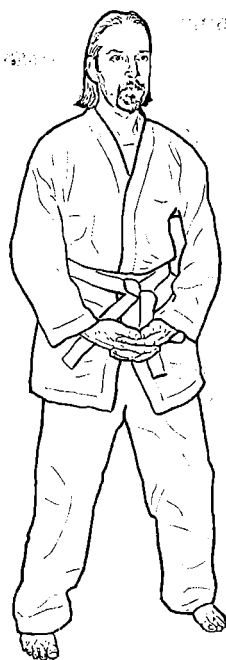


Рис. 12

ДЕЙСТВИЯ: На вдохе руки плавно и медленно поднимаем по кругу перед собой и на уровне груди «замок» переворачиваем ладонями от себя (рис. 13). Продолжая вдох, руки вытягиваем вперед и вверх и задерживаем дыхание. Не сдвигая ног с места, крестец тянем назад, колени выпрямляются, тело приобретает вид выгнутого лука (рис. 14). Представляемый образ: сильный ветер дует в лицо и стремится сбить вас с ног. На этой фазе идет физическое напряжение всего тела.

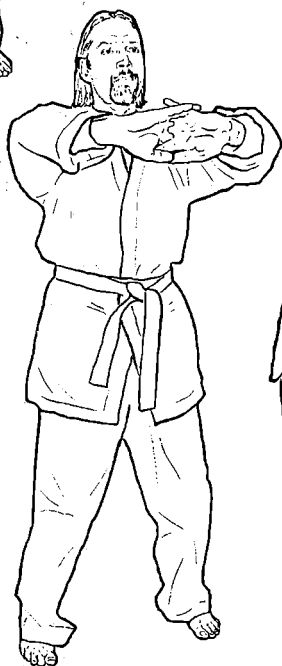


Рис. 13



Рис. 14

Одновременно с началом выдоха сбрасываем напряжение и руки, не разрывая «замка», возвращаются в исходное положение. На уровне груди ладони переворачиваются (рис. 15), руки свободно опускаются в исходное положение (рис. 16).



Рис. 15

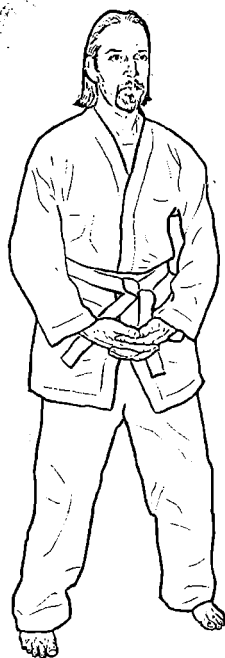


Рис. 16

Аналогичные движения выполняются на все четыре стороны света (без смены положения тела), то есть назад, влево и вправо (рис. 17, 18). Эти движения составляют один цикл. Цикл дыхательных движений повторить от 7 до 36 раз.



Рис. 17



Рис. 18

ВНИМАНИЕ! При освоении упражнения задержку дыхания и напряжение тела удерживать в течение 5 секунд, в дальнейшем время желательно увеличивать. Увеличение должно проходить постепенно, лучше всего, когда вы готовы, добавлять 2 секунды и такую задержку перед дальнейшим увеличением осваивайте не меньше недели. Следите за синхронностью дыхания и движения. Не торопитесь, чем медленнее движения и дольше задержка дыхания, тем выше эффект от упражнения. Во время упражнения представляйте образ сильного ветра, стремящегося вас сбить с ног, и четко представляйте собственные усилия противодействия своего тела намерению ветра. Представляйте, как руками вы удерживаете «крылья ветра».

ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ (продолжение движения). Положение тела прежнее, но руки выводим из положения «замок». Руки свободно свисают вдоль тела (рис. 19). Тело расслаблено.

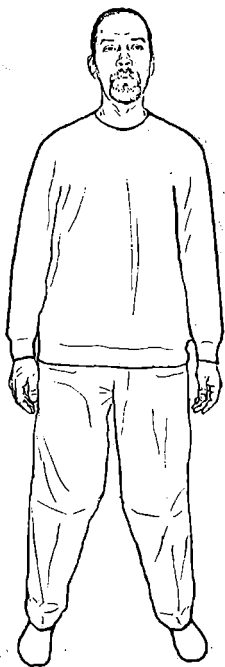


Рис. 19

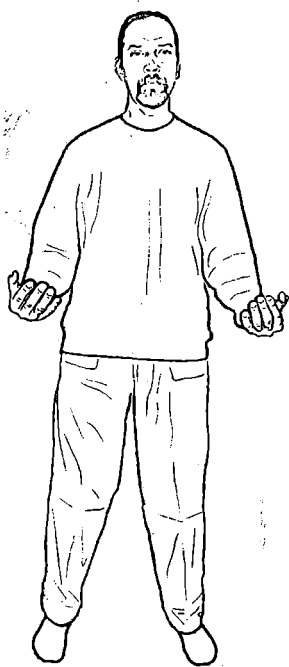


Рис. 20

На вдохе кисти рук начинаем подкручивать вверх (рис. 20), затем в это движение вовлекаются предплечья, как будто мы на грудь поднимаем бревно (рис. 21—22). Закручиваем руки перед собой до тех пор, пока кисти рук не окажутся у подбородка (рис. 23). Руки продолжают круговое движение уже вниз (рис. 24), кисти рук касаются друг друга тыльными сторонами и, описав полукруг, выходят на уровень груди, паль-

цами от себя (рис. 25). Делаем короткую задержку дыхания, руки продолжают движение, описывая два горизонтальных круга перед грудью (каждая рука описывает свой круг), и, когда руки расходятся в стороны, начинается выдох (рис. 26). Руки продолжают движение к подмышкам (рис. 27) и выходят по бокам тела, ладони смотрят вверх, пальцы — вперед (рис. 28). Делаем 7 циклов.

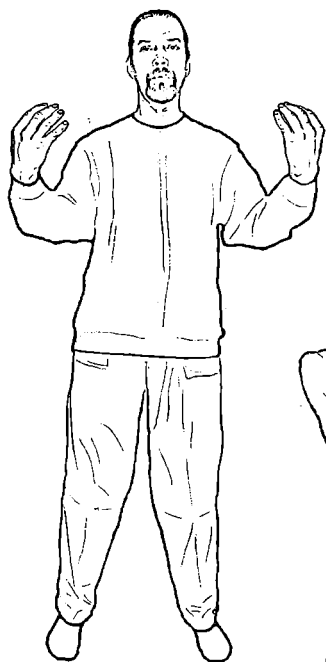


Рис. 21

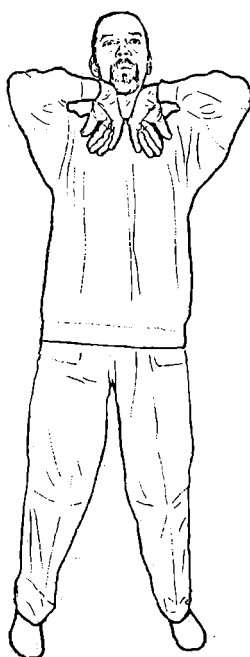


Рис. 23



Рис. 22

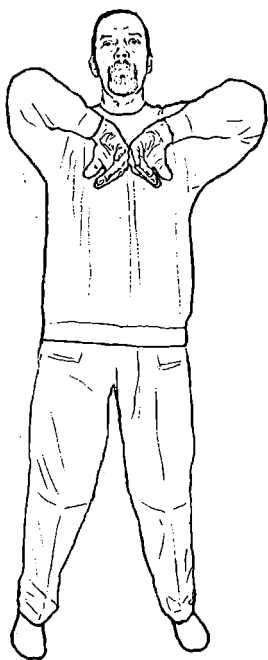


Рис. 24

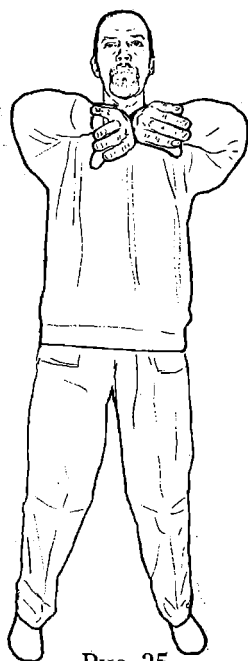


Рис. 25

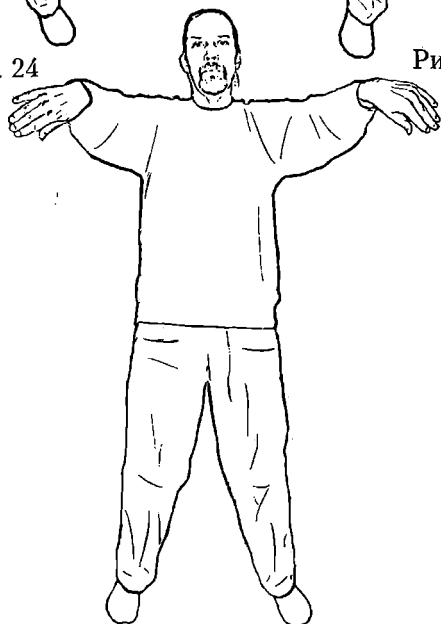


Рис. 26

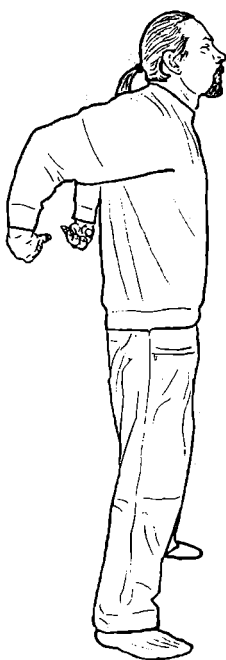


Рис. 27

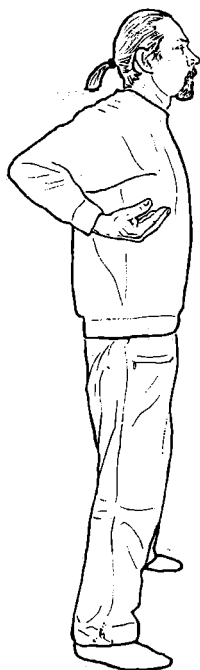


Рис. 28

Затем делаем аналогичные движения со смещением центра тяжести. Стоя прямо руки закручиваем вверх до подбородка, а, когда руки начинают описывать горизонтальные круги, переносим центр тяжести на левую ногу и разворачиваем корпус тела влево (рис. 29). Продолжая движения рук, корпус тела медленно возвращаем в исходное положение. Когда руки выходят по бокам тела, корпус тела должен находиться в исходном положении. Начинаем новое движение с перемещением центра тяжести тела на правую ногу и разворотом корпуса тела вправо. Сделать 7 циклов движений с разворотами корпуса и перемещением центра тяжести.

ВНИМАНИЕ! В этой части движения плавные, текучие. Не допускайте остановок в движениях. Дыхание четко должно сопровождать движения, поэтому под дыхание подбираем и скорость движений.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Усиление циркуляции энергии, вовлечение энергетических потоков дыхания ветра в проекцию физического тела. В результате происходит усиление обменных процессов на клеточном уровне, тело очищается от шлаков, укрепляется иммунитет. Увеличивается физическая сила, выносливость, укрепляется воля. Человек становится устойчивее в различных жизненных ситуациях.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, сразу после утреннего туалета (почистив тело, очисти душу). Это упражнение будет у вас постоянным и даже при переходе на изучение последующих практик будет их предварять. Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.



Рис. 29

РАЗДЕЛ III. ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТЕНЬЮ

Если предыдущие упражнения представляли собой разрозненные элементы, то динамическая часть состоит из двух самостоятельных частей, каждая представляет собой единый комплекс. Практика построения фантома Тени является базовым комплексом, без его выполнения не имеет смысла браться за комплекс формирования границ, который является в практике Первого Витка основным. Во время выполнения всех упражнений внимание постоянно следует удерживать на собственной Тени и понимать, что все ваши движения лишь помогают производить изменения Тени. Вся динамическая часть Первого Витка представляет собой базовый комплекс и будет предвдвять движения Второго Витка.

ЧАСТЬ I. КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ «ПОСТРОЕНИЕ ФАНТОМА СОБСТВЕННОЙ ТЕНИ»

Фантом Тени необходим для дальнейшей работы с Тенью. Если Тень — это жилище Великого Человека, то фантом Тени — это зеркальное его отражение. Построив фантом, вы начнете изучать среду обитания своей Жертвы, еще не предпринимая непосредственного участия в Великой Охоте. Фантом Тени формируется единожды и в дальнейшем, после формирования, повторение комплекса этих движений не требуется. При построении фантома собственной Тени данные движения необходимо делать одно за другим, целым комплексом, даже во время освоения комплекса. Весь комплекс необходимо повторять ежедневно, в течение от 3 недель до полугода. Идеальное место для занятий — на природе, если занятия проводить в помещении, то оно должно быть чистым, светлым и хорошо проветренным.

ДВИЖЕНИЕ 1. «УПЛОТНЕНИЕ ТЕНИ»

Внутреннее состояние: при выполнении движения необходимы уверенность, решительность, чувство внутренней Силы.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ. подтянуть энергетические потоки к центру проекции тела и увеличить потенциал за счет уплотнения энергетики. Энергетика уплотняется спиралеобразными движениями рук, соединенных в замок.

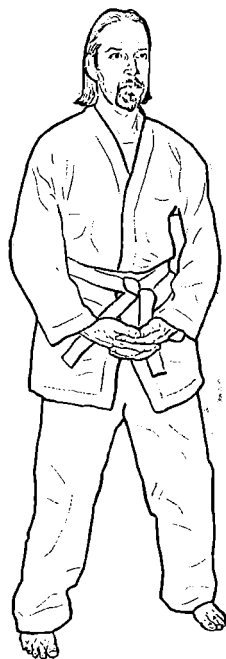


Рис. 30

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются параллельно друг другу, кисти рук переплетаются пальцами в «замок» внизу живота, живот расслаблен (рис. 30).

ДЕЙСТВИЯ. На вдохе руки в «замке» плавно и медленно описывают дугу перед собой снизу вверх до уровня груди, локти все время слегка согнуты. На уровне груди «замок» разворачиваем ладонями к земле, на выдохе руки, не разрывая «замка», скользят вдоль тела вниз в позицию, показанную на (рис. 31).

ВНИМАНИЕ! Далее дыхание во время движения подстраивается под движения рук, исходя из общего правила: руки вверх — вдох, руки вниз — выдох, руки от себя — вдох, руки к себе — выдох.

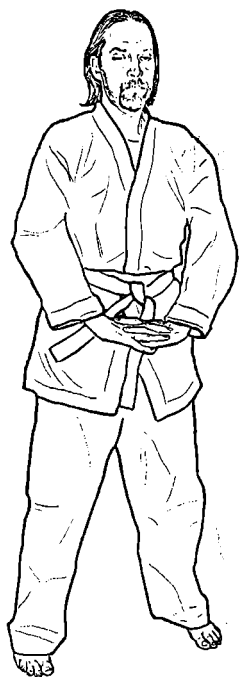


Рис. 31

Начинаем круговые движения рук для мужчин — по часовой стрелке (если смотреть от себя), для женщин — против часовой стрелки, сначала в маленькой амплитуде внизу живота, затем амплитуда постепенно спиралеобразно увеличивается до максимальной (рис. 32—34). Когда амплитуда становится максимальной, увеличиваем амплитуду еще больше за счет смещения тела, перемещая центр тяжести в ту сторону, где находятся руки.

В самой максимальной амплитуде сделать 7 кругов руками. После выполнения седьмого круга остановить смещение тела, опустить руки, не разрывая «замок», вниз. На вдохе разорвать «замок» (рис. 35) и поднять руки через стороны на уровень груди (рис. 36). На

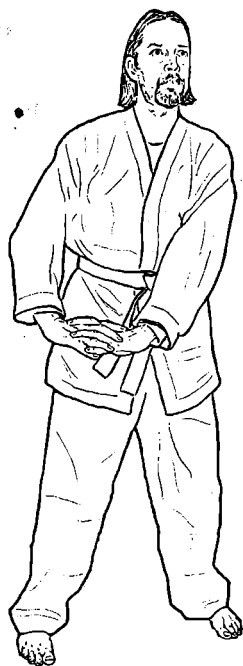


Рис. 32



Рис. 33

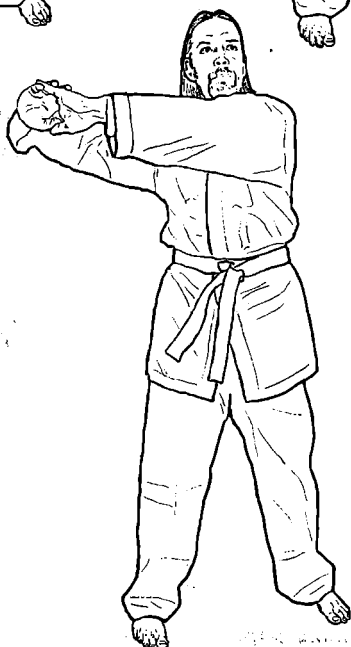


Рис. 34

выдохе руки перед грудью сложить в «лодочку» (рис. 37) и опустить вниз (рис. 38). Внизу руки спокойно расходятся по сторонам бедер (рис. 39).



Рис. 35



Рис. 36

ВНИМАНИЕ! Во время круговых движений руки вытянуты, но не напряжены и чуть-чуть согнуты в локтях. Движения медленные, плавные и с одинаковой скоростью.



Рис. 37



Рис. 38

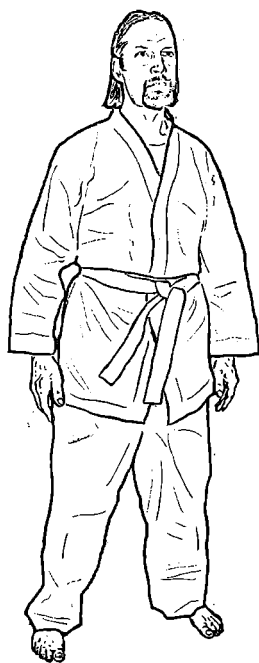


Рис. 39

Затем ступни ног на вдохе разворачиваем на носках, пятками в стороны, одновременно поднимаем плечи параллельно земле, сгибая локти так, чтобы предплечья свободно свисали вниз (рис. 40). На выдохе поворачиваем правое плечо назад, а левое — вперед. При этом разворачиваем правое предплечье кистью вверх, используя плечо как ось вращения. Центр тяжести, одновременно с разворотом, смещаем на левую ногу (рис. 41). На вдохе возвращаемся в исходное положение (рис. 42). На выдохе плечи разворачиваем в другую сторону, а центр тяжести смещаем на правую ногу, положения рук меняем местами (рис. 43).

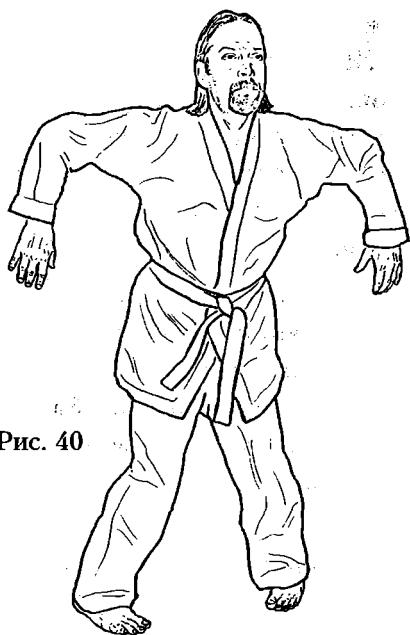


Рис. 40



Рис. 41

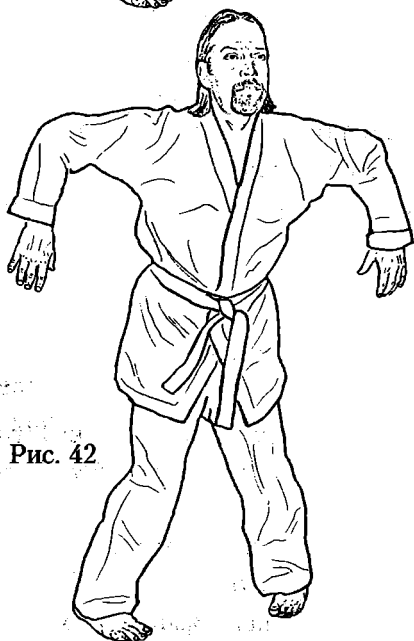


Рис. 42



Рис. 43

Делаем 7 циклов таких движений.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. Завершаем движения аналогично первой части движения. Возвращаемся в исходное положение, руки свободно свисают по бокам тела, с вдохом руки на уровне груди расходятся в стороны. На выдохе руки перед грудью сложить в «лодочку» и опустить вниз. Внизу руки спокойно расходятся по сторонам бедер (рис. 36—39).

ВНИМАНИЕ! Из практики мне известно, что многие люди не знают, где находится их плечо. Поясняю, что часть руки от запястья до локтя называется предплечьем, от локтя до плечевого сустава — плечом, а то, что выше плечевого сустава (и то, что люди обычно называют плечом!) называется надплечьем. Колени во время разворотов должны быть все время согнуты!

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Усиление циркуляции энергии в физическом теле, вовлечение энергетических потоков Тени в проекцию центра физического тела. В результате происходит снятие блоков позвоночного столба, усиление энергетических потоков в меридианах дыхания и пищеварения, что приводит к активизации обменных процессов.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, в течение трех недель, сразу после выполнения «дыхания ветра». Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.

ДВИЖЕНИЕ 2. «ФИКСАЦИЯ ФАНТОМА ТЕНИ»

Внутреннее состояние: при выполнении движения необходимы уверенность, решительность, чувство внутренней Силы.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ. закрепление результатов своей работы предыдущего движения, для чего применяем энергичные хлопки по контурам формируемого фантома. Хлопки наносятся одновременно раскрытыми ладонями обеих рук.



Рис. 44

ДЕЙСТВИЯ: Делаем вдох, на выдохе по дуге наносим боковые удары одновременно двумя ладонями на высоте собственной головы и делаем задержку дыхания на 3 удара пульса. На вдохе возвращаем руки в исходное положение и на выдохе наносим новый удар. Ладони во время выполнения уда-

Представьте себе, что после выполнения предыдущего движения, напротив вас образовался некий туманный сгусток. Из этого сгустка вы и будете хлопками «лепить» энергетический фантом Тени.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются параллельно друг другу, раскрытые ладони расположить на уровне ушей, ладонями вперед, живот расслаблен (рис. 44).



Рис. 45

ра не доводятся друг до друга 15–20 см (рис. 45–46). После каждого удара делаем задержку дыхания на 3 удара пульса. Наносим 7 уплотняющих движений.

Аналогичные движения выполняем на уровне собственных плеч, словно хлопаем сбоку по плечам широкое, сильное тело (рис. 47). Также после каждого удара делаем задержку дыхания на 3 удара пульса. Всего делаем 7 таких движений.

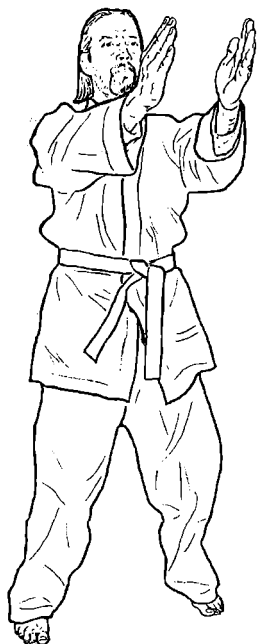


Рис. 46



Рис. 47

Затем похлопывающие движения выполняем на уровне груди воображаемого фантома, с той разницей, что удары не

боковые, а прямо перед собой (рис. 48). После каждого удара делаем задержку дыхания на 3 удара пульса. Повторить 7 хлопывающих движений.

Теперь формируем талию фантома. На выдохе наносим удар руками по бокам талии воображаемого фантома, при этом ладони сводим больше, чем при ударе по плечам (рис. 49) и делаем задержку дыхания на 3 удара пульса. Также делаем 7 движений.

Затем на выдохе руки опускаем на уровень собственной груди, большие пальцы касаются груди (рис. 50). На вдохе поднимаемся на носочки, локти максимально поднимаем



Рис. 48



Рис. 49

вверх (рис. 51), затем на выдохе опускаемся на пятки, притопывая пятками о землю, а локти опускаем вниз. Ноги во время притопывания не должны быть жесткими (колени слегка согнуты для амортизации). Сделать 7 толчков пятками по земле.

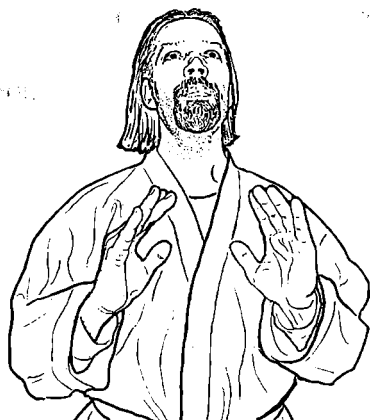


Рис. 50



Рис. 51

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. На вдохе разводим руки на уровне груди в стороны, на выдохе руки перед грудью складываем в «лодочку» и опускаем вниз. Внизу руки свободно расходятся по сторонам бедер (рис. 52—55).

ВНИМАНИЕ! Выполняя движения, четко представлять перед собой формируемый фантом. Можно применять образ: скульптор лепит фигуру комками сырой глины.



Рис. 52

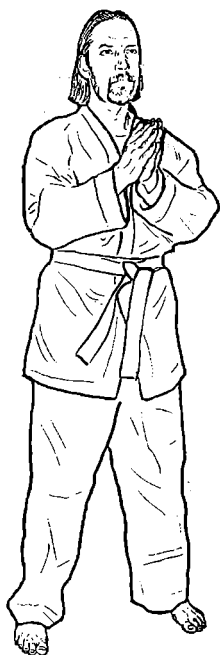


Рис. 53

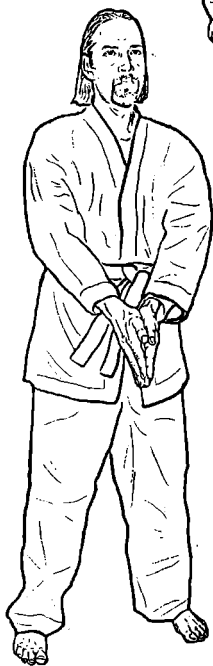


Рис. 54

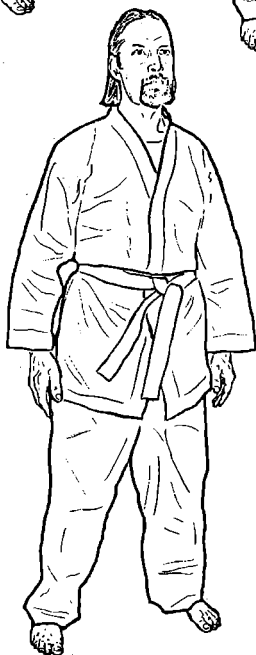


Рис. 55

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Этим упражнением мы энергетически заявляем о своем намерении «вывести Тень из тени». Упражнение укрепляет волю и увеличивает энергетический потенциал.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, в течение трех недель, сразу после выполнения предыдущего упражнения. Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.

ДВИЖЕНИЕ 3. «УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕНИ В ВЫСОТУ»

Внутреннее состояние: при выполнении движения необходимы уверенность, решительность, чувство внутренней Силы.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ. Закрепление результатов предыдущей работы и развитие успеха. Чтобы фантом Тени был устойчивой структурой, его необходимо увеличить в высоту, что достигается за счет рубящих движений ладоней из-за головы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются параллельно друг другу, руки согнуты в локтях и находятся на уровне груди, ладони прижаты к груди, живот расслаблен (рис. 56).

ДЕЙСТВИЯ. Поочередно делаем хлопки ладонями, по бокам тела, делая рукой сабельное движение. Мужчины



Рис. 56

начинают хлопки с левой руки, а женщины — с правой. Рассмотрим пример движений для мужчин. На вдохе левая рука, выпрямляясь, идет вниз, затем за спину и сверху из-за головы на выдохе бьет по правому плечу (рис. 57–59). Затем аналогично делает движение правая рука, нанося удар по левому плечу (рис. 60–64). Цикл движений повторить от 7 до 36 раз.



Рис. 57

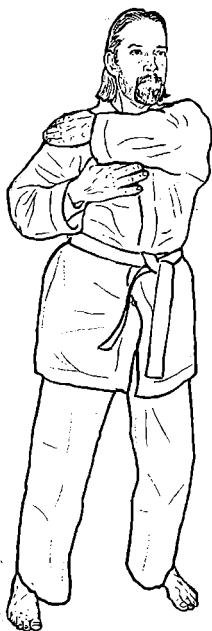


Рис. 59



Рис. 58



Рис. 60



Рис. 61

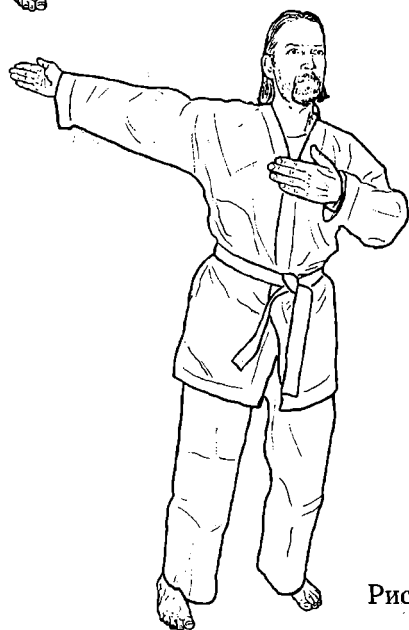


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

ВНИМАНИЕ! Ладони во время движения выпрямлены и напряжены: имитация сабли (рис. 65), движения рубящие, энергичные, но непрерывные. Не допускайте остановок в движениях! Остановка движения означает остановку протекания энергии.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ:

Усиление циркуляции энергии в теле, обменных процессов, потоотделения. Фантом Тени увеличивается в высоту. Идеальный вариант, когда высота фантома Тени равна удвоенному росту конкретного человека.



Рис. 65

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ: Делать это упражнение ежедневно, в течение трех недель, сразу после выполнения предыдущего упражнения. Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.

ДВИЖЕНИЕ 4. «УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕНИ В ШИРИНУ»

Внутреннее состояние: при выполнении движения необходимы уверенность, решительность, чувство внутренней Силы.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ: закрепление результатов предыдущей работы и дальнейшее развитие успеха. Ширина Тени говорит о ее мобильности и общем потенциале.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки скрещены перед собой на уровне мечевидного отростка груди, ладони прямые, у мужчин правая рука сверху левой (у женщин — наоборот), ладони прижаты к телу, живот расслаблен (рис. 66).

ДЕЙСТВИЯ. Сделать вдох. На выдохе быстро и плавно разводим руки вниз (рис. 67). Продолжая движение, на вдохе ведем руки через стороны по дуге вверх, ладони при этом развернуты к земле (рис. 68). Руки, достигнув положения над макушкой (рис. 69), одновременно с выдохом опускаются (рис. 70),

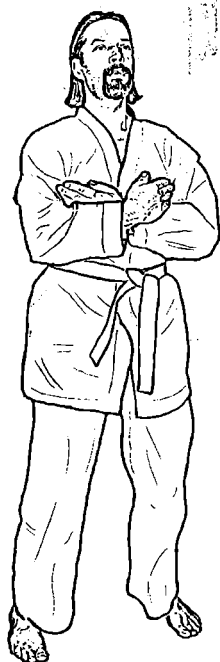


Рис. 66

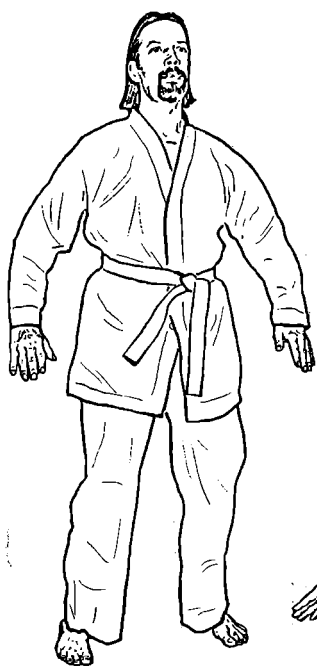


Рис. 67



Рис. 68

плавно перекрещиваясь, вниз в исходную точку (рис. 71, 72). Цикл движений повторить от 7 до 21 раза (но обязательно, чтобы движений было нечетное число).

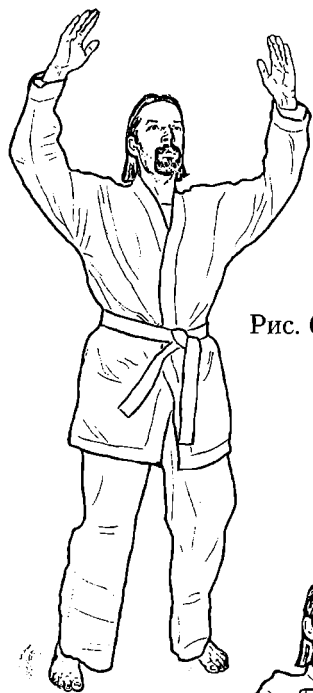


Рис. 69

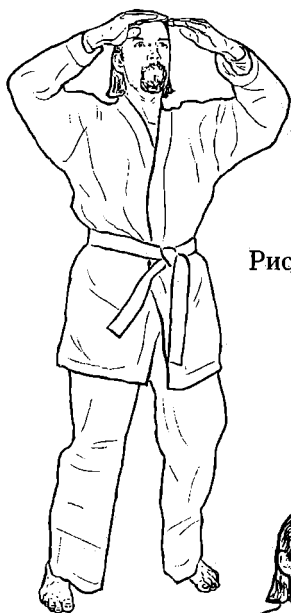


Рис. 70



Рис. 71

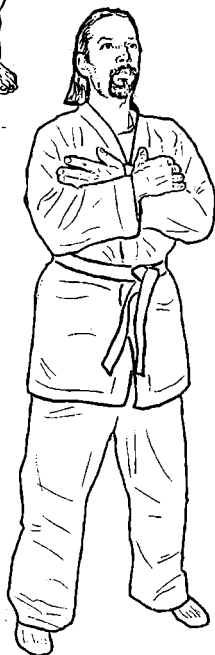


Рис. 72



Рис. 73

Затем из предыдущего положения (рис. 72) руки расходятся по бокам тела, локти согнуты, ладони развернуты к небу (рис. 73). Форма ладоней напоминает ковш. Представляем, что в ладонях держим небольшой детский мячик. На вдохе правая рука идет по небольшой дуге перед собой вверх (рис. 74, 75), как бы закручивается, обнимая бревно (рис. 76). На уровне лица рука, продолжая движение по дуге, с выдохом



Рис. 74



Рис. 75

идет пальцами вниз (рис. 77), затем, на вдохе движется от себя вперед (рис. 78). Не доходя крайней точки перед собой по горизонту, рука, описывая дугу, идет вправо и за спину (рис. 79–80). На вдохе ладонь возвращаем из-за спины в исходную точку сбоку от тела (рис. 81, 82). Аналогичное движение в другую сторону начинает левая рука. Во время движений «шар» все время стремитесь держать вверх. Цикл движений повторить от 7 до 21 раза.



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

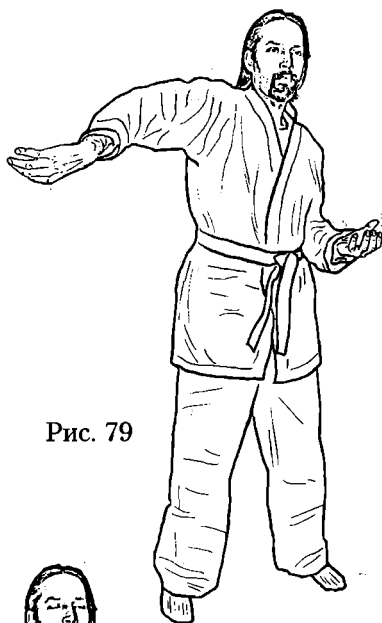


Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

ВНИМАНИЕ! Ладони во время движений расслаблены, движения текучие и непрерывные. Не допускайте остановок в движениях! Во время движений рук, четко представлять, как вы раздвигаете, увеличиваете фантом в стороны.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. С помощью этого движения определяется не столько ширина фантома Тени, сколько его плотность. Чем фантом Тени плотнее и больше, тем лучше.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, в течение трех недель, сразу после выполнения предыдущего упражнения. Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.

ДВИЖЕНИЕ 5. «УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕНИ В ГЛУБИНУ»

Внутреннее состояние: при выполнении движения необходимы уверенность, решительность, чувство внутренней Силы.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ: закрепление результатов предыдущей своей работы и дальнейшее развитие успеха.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни ног располагаются параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз, живот расслаблен (рис. 83).

ДЕЙСТВИЯ. На вдохе руки сгибаем в локтях, поднимая предплечья в положение «параллель-

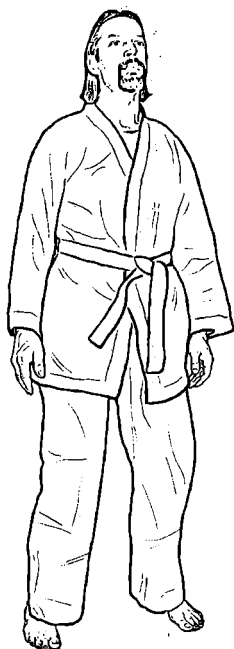


Рис. 83



Рис. 84

но земле», ладони параллельны и смотрят друг на друга, расстояние между ними около 30 см (рис. 84). Представляем, что между ладонями находится шар и начинаем в небольшой амплитуде «поглаживать» круговыми движениями ладоней его поверхность (рис. 85–87).

Вскоре вы почувствуете, что под руками находится довольно плотная подушка, теперь прижимаем локти к телу. Предплечья во время выполнения этой части



Рис. 85



Рис. 86

упражнения неподвижны. На вдохе резко сгибаем кисти рук пальцами к земле (нанести концами пальцев удар), на выдохе возвращаем ладони в исходное положение, как будто наносим удары по предмету или стряхиваем с пальцев капли воды (рис. 88, 89). Повторить 30 раз.

ВНИМАНИЕ! Руки, особенно, пальцы и ладони, во время поглаживания шара должны быть расслаблены, а локти необходимо отвести от тела на один кулак (называется «открыть подмышки»). Этот момент очень важен для того, чтобы раскрыть энергетические каналы рук.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнение позволяет сформировать в центре фантома небольшую энергетическую сферу плотного белого свечения.



Рис. 87

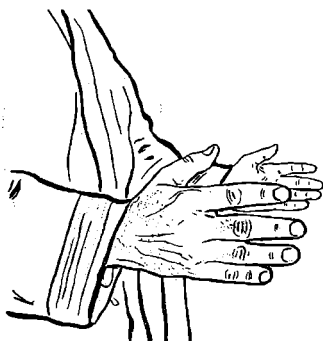


Рис. 88



Рис. 89

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать ежедневно, в течение трех недель, сразу после выполнения предыдущего упражнения. Лучшее время занятия — утренние часы, на восходе солнца.

ЧАСТЬ II. КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ «РАСШИРЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ГРАНИЦ ТЕНИ»

Приступать к выполнению данного комплекса следует только после освоения и тщательно проработанных предыдущих комплексов движений. Комплекс практикуется целостным блоком в том порядке, в котором он представлен ниже. Предварять его и завершать следует движением «дыхание ветра». Очевидно, что освоить все семь движений одновременно достаточно сложно, поэтому изучать комплекс можно постепенно, например, по одному движению в день. В этом случае комплекс освоится не более чем за две недели. Полностью освоенный комплекс выполняется от семи недель до полугода, ежедневно, либо, в крайнем случае, через день. В дальнейшем, при переходе на комплекс Второго Витка, данный комплекс становится постоянным и предваряет его выполнение.

ДВИЖЕНИЕ 1. «ВЗГЛЯД СКОЛЬЗИТ ПО ТЕНИ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на

берегу водоема. Для себя требуется уверенность, спокойствие и полная концентрация на том, что вы делаете.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя, колени слегка согнуты, ноги вместе, носки врозь, руки свободно свисают вдоль тела, взгляд перед собой, рассеян по горизонту (рис. 90).

ДЕЙСТВИЯ. На вдохе руки из положения свободного виса описывают небольшую дугу через стороны и с выдохом соединяются перед грудью в положение «лодочка» (рис. 91, 92).



Рис. 90

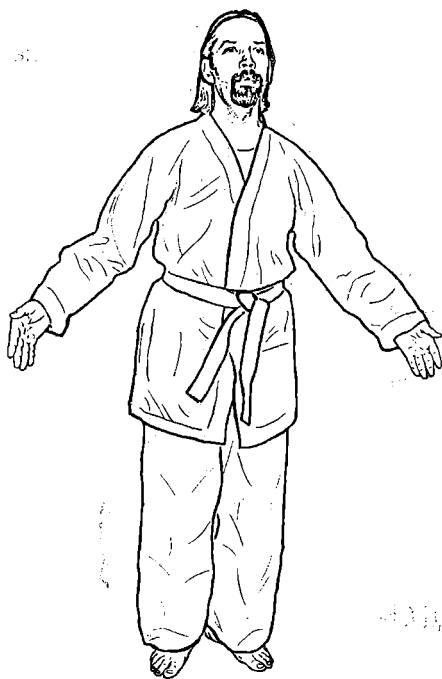


Рис. 91



Рис. 92

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

С вдохом правая рука ложится на правый бок, а левая рука (одновременно), описывая дугу через сторону, идет в положение вертикально вверх, ее плечо при этом касается левого уха, а ладонь руки развернута в сторону тела (рис. 93).

Делаем дыхательную паузу, во время которой наклоняем тело влево, так, чтобы прямая левая рука стала параллельна земле (рис. 94).



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

На выдохе выпрямляемся, руки соединяем в положение «лодочка» перед грудью (рис. 95).

С вдохом поднимаем через стороны обе руки вверх, при этом ладони смотрят вперед (рис. 96).

Делаем дыхательную паузу и прогибаемся телом назад, стараемся, чтобы руки были, по возможности, почти параллельны земле. Взгляд направлен в потолок (рис. 97а).



Рис. 96



Рис. 97а

На выдохе выпрямляемся, и руки вновь возвращаются в положение «лодочка» перед грудью (см. рис. 95).

С вдохом левая рука ложится на левый бок, одновременно правая рука, описывая дугу через сторону, идет в положение вертикально вверх, ее плечо касается правого уха, ладонь руки развернута в сторону тела.

Делаем дыхательную паузу, во время которой наклоняем тело вправо, так, чтобы вытянутая правая рука стала параллельна земле.

На выдохе выпрямляемся, руки соединяем в положение «лодочка» перед грудью (см. рис. 95).

С вдохом разводим ладони по широкой дуге в стороны и, продолжая движения рук, на выдохе правую руку помещаем внешней стороной кисти за спину, в район поясницы



Рис. 976



Рис. 976

(рис. 97б). Продолжая движение, наклоняемся вперед, заводим ладонь левой руки за колено левой ноги и кладем ее внешней стороной кисти под сгиб колена правой ноги (рис. 97в). Поворачиваем голову вправо, стараясь увидеть потолок (рис. 98).

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

На вдохе выпрямляемся, руки по широкой дуге расходятся в стороны, поднимаясь на уровень груди (рис. 99).



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

С выдохом соединяем ладони в положение «лодочка» перед грудью (см. рис. 100).

С вдохом слегка прогибаемся назад, левую руку помещаем на сгиб правой ноги, одновременно правую руку сгибаем в локте и поднимаем над головой, ладонь смотрит вверх (рис. 101, 102). В этом положении правая рука, не касаясь головы, охватывает ее по кругу. Сохраняя положение тела, голову поворачиваем влево, стараясь увидеть правую пятку (рис. 103).



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

С выдохом выпрямляемся, ладони соединяем перед грудью в положение «лодочка» (см. рис. 100).

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

С вдохом разводим ладони по широкой дуге в стороны (рис. 104) и, продолжая движения рук, на выдохе левую руку помещаем внешней стороной кисти за спину, в район поясницы. Продолжая движение, наклоняемся вперед, заводим ладонь правой руки за колено правой ноги и кладем ее внешней



Рис. 104



Рис. 105

стороной кисти под сгиб колена левой ноги. Поворачиваем голову влево, стараясь увидеть потолок (см. рис. 105).

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

На вдохе выпрямляемся, руки по широкой дуге расходятся в стороны, поднимаясь на уровень груди (см. рис. 106).

С выдохом соединяем ладони в положение «лодочка» перед грудью (см. рис. 107).

С вдохом слегка прогибаемся назад, правую руку помещаем на сгиб левой ноги, одновременно левую руку сгибаем



Рис. 106

в локте и поднимаем над головой, ладонь смотрит вверх. В этом положении левая рука, не касаясь головы, охватывает ее по кругу. Сохраняя положение тела, голову поворачиваем вправо, стараясь увидеть левую пятку.

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.



Рис. 107

На выдохе выпрямляемся, руки ладонями соединяем перед грудью в «лодочку» (см. рис. 107).

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении. На паузе концентрируемся на состоянии тела и его энергетических потоках.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ: На вдохе разводим руки в стороны на уровне груди (см. рис. 106).

С выдохом соединяем руки в положение «лодочка» (см. рис. 107), продолжая выдох, соединенные руки опускаем вниз (рис. 108).



Рис. 108

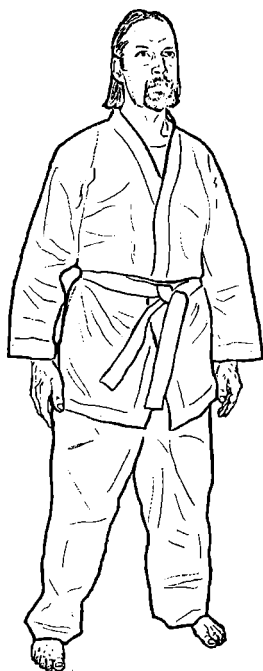


Рис. 109

Делаем небольшую паузу в дыхании и движении.

С вдохом ладони размыкаем, и руки расходятся по бокам тела (см. рис. 109). Некоторое время стоим, слушаем внимательно свое тело и процессы, происходящие в нем.

ВНИМАНИЕ! Упражнение представляет собой единое движение, разбитое мной для удобства описания на этапы. В выполнении отдельных этапов смысла нет, поэтому упражнение считается выполненным лишь после полного усвоения всего движения. Движение выполняется медленно (чем медленнее, тем лучше), но не через силу. Если вы чувствуете, что взяли слишком медленный темп, то выберите ту скорость, которая вам покажется наиболее комфортной. Скорость постепенно будет снижаться самостоятельно, по мере накопления вами Силы. Огромное значение здесь имеет выполнение концентрации во время пауз (пауза — это Тень дыхания). Имейте в виду, что если вы плохо усвоили движение, то вы будете концентрироваться не на Тени движения, а на том, чтобы правильно выполнить механическую часть. В последнем случае пауза превратится в остановку, чего допускать не следует.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Улучшается подвижность позвоночника и кровообращение в области таза, увеличивается подвижность тазобедренных суставов, усиливается периферическое кровообращение. Происходит стимулирование вестибулярного аппарата, активизируется деятельность обоих полушарий головного мозга. Значительно увеличивается энергетический потенциал, активизируется ток энергии по всем каналам тела. Происходит улучшение социальных связей с миром.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 2. «УПЛОТНЕНИЕ КОНТУРОВ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.



Рис. 110

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз, живот расслаблен (см. рис. 110).

ДЕЙСТВИЯ. Находясь в этом положении, переведите внимание на область таза. Начните делать медленное вращательное движение тазом, так называемую «свободную раскачку» (рис. 111–113). При этом движении пятая (атавистическая) конечность — копчик — описывает траекторию восьмерки параллельно земле. Чтобы лучше понять, как правильно сделать «свободную раскачку», представьте, что ваш «хвост» вырос и превратился в длинный карандаш, кончик которого упирается в землю, а теперь заставьте движениями таза нарисовать этот «карандаш» на земле восьмерку.

Сила движения должна идти от копчика вверх по позвоночнику. Руки полностью расслаблены и свободно болтаются. Амплитуда движений максимальна. Критерием правильности выполненной «свободной раскачки» должен быть несильный удар-шлепок кистями рук по туловищу в крайней фазе закручивающего движения корпуса.



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113

Выполните «свободную раскачку» со шлепками рук по 12 раз в каждую сторону.

Подготовительная часть. Продолжая делать раскачку (можно чуть снизить скорость и амплитуду движений), начинаем по очереди прижимать подушечки пальцев к середине ладоней (прижимаем мизинец, безымянный, средний, указательный, и в обратном порядке распрямляем указательный, средний и т. д.). Руки во время прижимания пальцев к середине ладони не сгибаем в локтях, они расслаблены и опущены вниз.

Сделать 12 циклов прижимания и выпрямления пальцев.

Сохраняя прежнюю скорость и амплитуду раскачки, руки также опущены, но кисти сгибаем так, чтобы ладони стали параллельны полу (рис. 114).



Рис. 114

Сильно кисти рук не напрягать и не вытягивать, кисть принимает форму, как если бы ладонь покоилась на поверхности футбольного мяча. Во время раскачки, руки словно «ощупывают», гладят поверхность земли (рис. 115, 116). Слушаем внимательно ощущения, возникающие в ладонях, одновременно концентрируемся на середине груди. Ощущения могут быть различными, но обычно в ладонях возникает тепло и покалывание (можно сравнить с поглаживанием губки для мытья

тела средней жесткости), а в груди возникает тепло и легкая вибрация.



Рис. 115

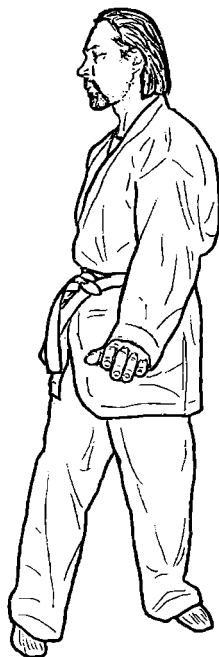


Рис. 116

Сделать «свободную раскачку» по 12 раз в каждую сторону или до тех пор, пока в ладонях не возникнут четкие ощущения.

Основная часть. Постепенно останавливаем раскачку (ни в коем случае не резко!). Поджимаем подушечки указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца к основанию пальцев («лапа тигра») (рис. 117), большие пальцы рук сцепить (рис. 118), складываем ладони на уровне груди между собой внутренними поверхностями (почти положение «лодочка»).

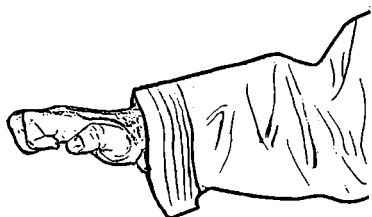


Рис. 117



Рис. 118

Делаем вдох и на выдохе производим резкий и сильный выброс рук вперед, на уровне груди перед собой (толчок вперед). Ладони во время толчка раскрываются, большие пальцы также сцеплены, а ладони смотрят вперед от себя (рис. 119). На вдохе возвращаем руки в исходное положение.

Сделать 7 таких толчков.

Затем на вдохе после толчка руки возвращаем в исходное положение, одновременно смещаем таз влево (центр тяжести на левой ноге) и в крайней левой точке производим толчок руками на выдохе (рис. 120). На вдохе руки возвращаем в исходное положение перед грудью, а таз смещаем вправо (центр тяжести на правой ноге) и в крайней правой точке на выдохе производим толчок руками (рис. 121).



Рис. 119

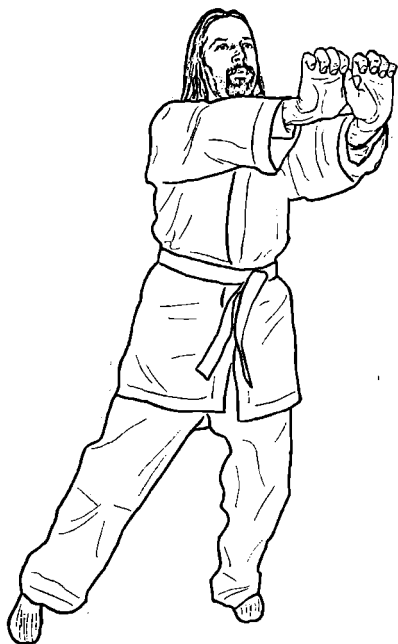


Рис. 120

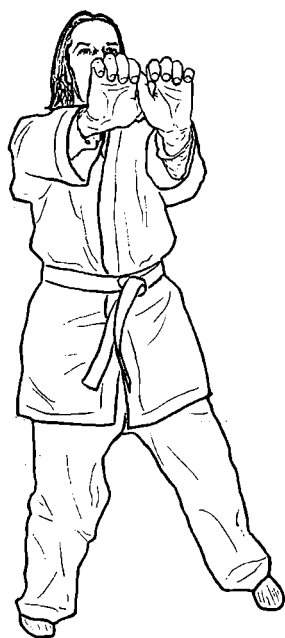


Рис. 121

Продолжая смещать таз влево и вправо, делаем по 7 толчков руками в каждую сторону.

После этого, продолжая толчки, больше их не считаем. Начинаем поворачиваться вокруг своей оси до упора, не отрывая ступни от земли (скручиваем позвоночник), а толчки идут по кругу в горизонтальной плоскости (рис. 122–123). Время выполнения 1–3 минуты.

Продолжая те же самые движения, добавляем вращение головы по кругу вправо (опустить подбородок вниз, и отсюда голова начинает вращение вправо) (рис. 124–127). Толчки с вращением головы выполняем в течение 1 минуты.



Рис. 122



Рис. 123

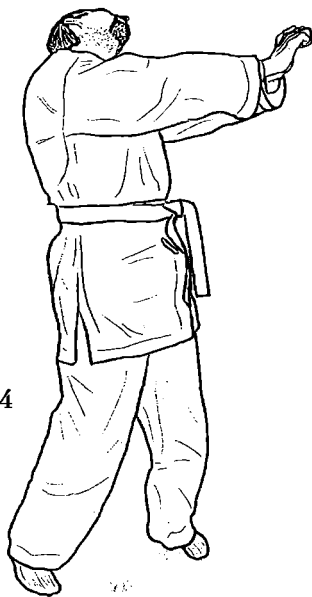


Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126

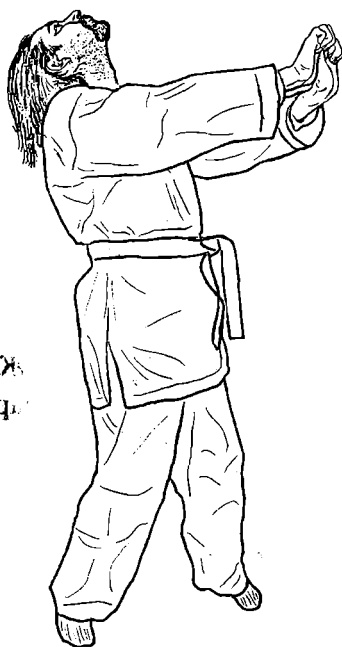


Рис. 127

После этого медленно останавливаем вращение головы и прекращаем выполнение толчков, опускаем свободно руки вниз (кисти держим в том же положении). Некоторое время слушаем внимательно процессы, происходящие внутри тела и вокруг него, затем медленно разжимаем пальцы.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. С вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном вдохе.

ВНИМАНИЕ! Все части движения проходят «на одном дыхании», то есть без остановок. Чтобы не было остановок во время перехода к основной части движения, «свободную раскачку» останавливают медленно и, пока тело не остановилось, на руках уже начинают формировать «лапу тигра», чтобы по остановке раскачки тут же сцепить большие пальцы и поднять руки к груди. В подготовительной части во время прижимания пальцев к середине ладоней руки не должны хлопать по бокам тела (они совершают небольшие инерционные покачивания), для этого и снижаем скорость и амплитуду раскачки.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Укрепляются связки и опорно-двигательный аппарат, возрастает физическая сила и выносливость, усиливается периферическое кровообращение, происходит стимулирование вестибулярного аппарата. Значительно увеличивается энергетический потенциал, активизируется ток энергии по всем каналам тела.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 3. «СОЕДИНЕНИЕ ТЕНИ С НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки свободно опущены, живот расслаблен (см. рис. 128).

ДЕЙСТВИЯ: На вдохе быстро и плавно разводим руки вверх и в стороны (рис. 129). Продолжая движение, на выдохе руки соединяем перед грудью «в лодочку» (рис. 130). Делаем

вдох и поднимаем «лодочку» вверх, выше головы, так, чтобы концы пальцев смотрели в небо (рис. 131). На выдохе «лодочку» опускаем вниз, вдоль тела, на уровне груди разворачиваем «лодочку» пальцами от себя, затем вниз (рис. 132) и, продолжая выдох, опускаем лодочку до промежности (рис. 133). На вдохе «лодочку» обратным порядком вдоль тела поднимаем вверх.



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

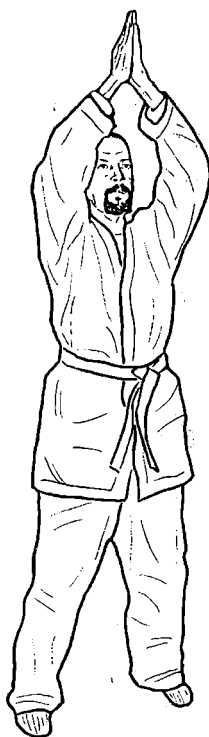


Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133

После трех циклов дыхательных движений «лодочки» добавляем на вдохе перенос центра тяжести тела на левую ногу (рис. 134), а на выдохе — перенос центра тяжести тела на правую ногу (рис. 135). Движения постепенно ускоряем до возможного максимума.



Рис. 134



Рис. 135

Цикл движений повторить от 7 до 21 раза (но обязательно, чтобы движений было нечетное число!).

Не разъединяя контакт ладоней и не останавливая перенос центра тяжести, сцепить большие пальцы рук друг с другом (рис. 136) и раскрыть «лодочку» в горизонтальную плоскость (рис. 137), на уровне груди, как будто ладони лежат на крыш-



Рис. 136

ке стола. Начинаем описывать ладонями круги большого диаметра. При этом руки идут влево по кругу, и центр тяжести переносим на ту же ногу (рис. 138), руки идут вправо по кругу, и центр тяжести идет вправо. Когда руки идут от себя, делаем вдох, к себе — выдох. Скорость движения постепенно увеличиваем до максимальной.



Рис. 137



Рис. 138

Сделать от 7 до 21 цикла (число движений должно быть обязательно нечетным!).

Не останавливая вращательных движений рук, останавливаем перенос центра тяжести и по спирали поднимаем ладо-

ни вверх до уровня, где ладони еще остаются параллельными земле (рис. 139), затем аналогично по спирали опускаем руки вниз до паха (рис. 140). Скорость движения постепенно увеличиваем до максимальной.

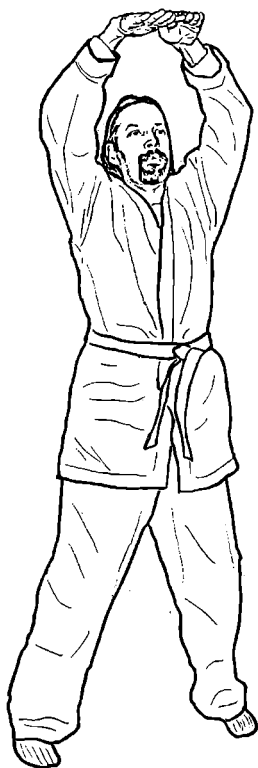


Рис. 139



Рис. 140

Сделать от 7 до 21 цикла (число движений должно быть обязательно нечетным!).

Продолжая прежнее движение руками, медленно переносим вес тела на одну ногу, вторую ступню отрываем от пола и описываем этой ступней небольшой круг параллельно земле (рис. 141, 142), касаясь пальцами стопы поверхности

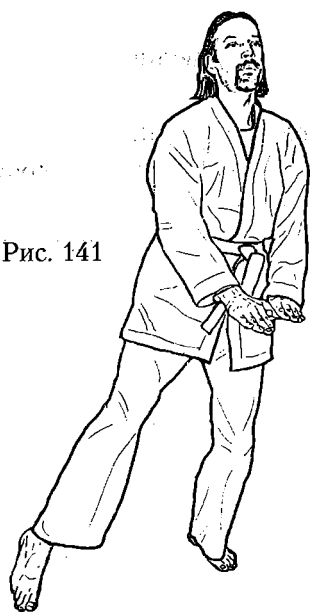


Рис. 141

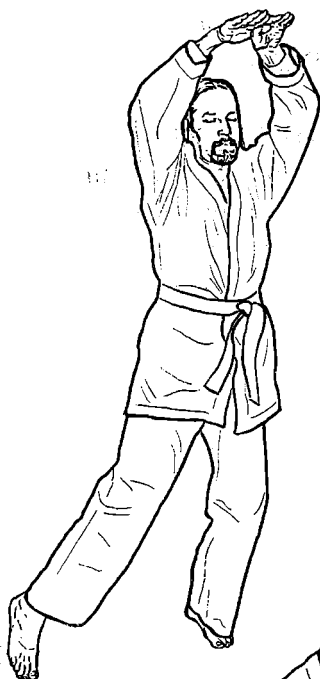


Рис. 142



Рис. 143

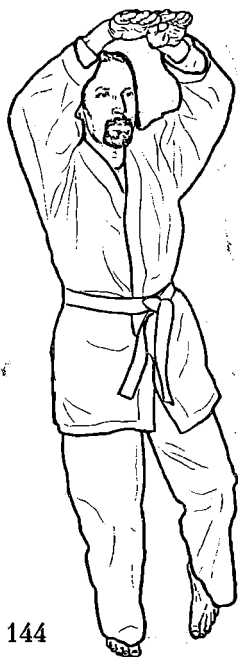


Рис. 144

земли (делаем 7 циклов). Затем меняем ногу (еще 7 циклов) (рис. 143, 144). На этом этапе скорость не увеличиваем (см. рис. 145–147).

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. С вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном вдохе.



Рис. 145

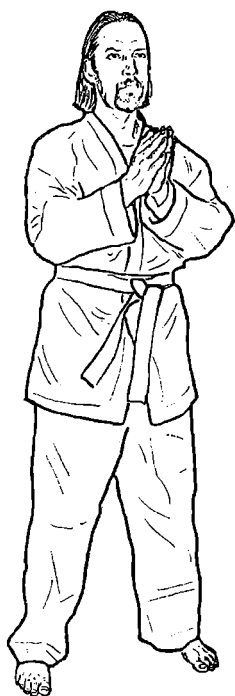


Рис. 146

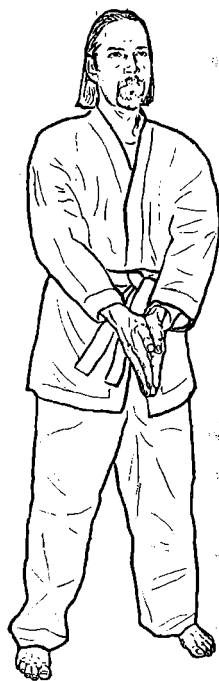


Рис. 147

ВНИМАНИЕ! Движения текучие (даже когда скорость увеличиваете) и непрерывные. Не допускайте остановок в движениях! Во время движений «лодочки» вверх и вниз, голову не поднимаем и не опускаем (не следим глазами за руками). Каждое движение начинается с медленного темпа, и постепенно скорость увеличивается, при переходе к следующему движению скорость плавно сбрасываем, а, втекая в движения, начинаем снова увеличивать скорость. В последнем движении скорость постоянная и должна быть такой, чтобы свободно позволяла вам удерживать равновесие на одной ноге.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. С помощью этого движения определяется метафизическое место фантома Тени между небом и землей. Упражнение улучшает координацию, укрепляет связки и сердечно-сосудистую систему. Данные движения также хорошо укореняют тело и оказывают метафизическое воздействие на психику: улучшается социальная адаптация личности.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 4. «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕНИ В КОНТУРЕ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз, живот расслаблен (см. рис. 148).

ДЕЙСТВИЯ. Сделать «лапу тигра» (рис. 149) — ладонь выпрямлена, четыре пальца поджаты к основанию ладони,

большой палец прижат к ладони боковой поверхностью, при этом руки расслаблены, кроме напряженных пальцев и выпрямленной ладони. Начинаем коленями одновременно описывать «восьмерку» в горизонтальной плоскости (рис. 150–151). Движение по «восьмерке» поднимаем в тазовую плоскость, и постепенно наращиваем скорость, руки свободно болтаются, при этом удерживаем «лапу тигра» (рис. 152, 153). Движения выполнять 2–3 минуты.



Рис. 148

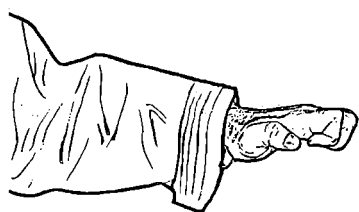


Рис. 149



Рис. 150

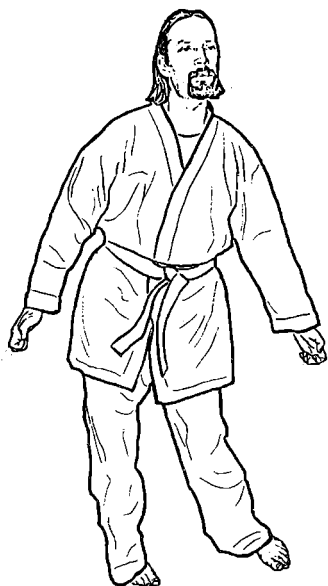


Рис. 151

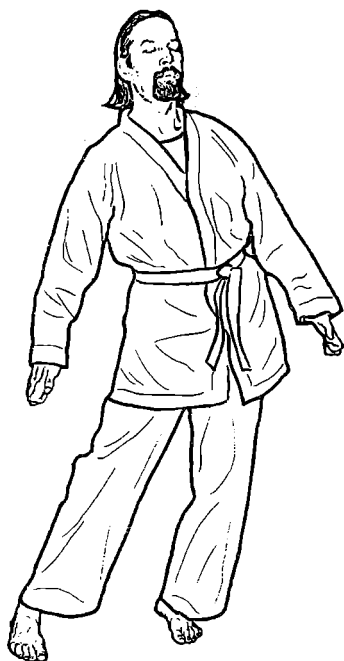


Рис. 152

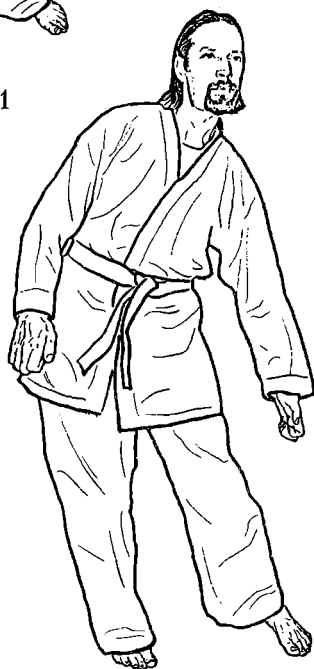


Рис. 153

Не останавливая движений, в «тигриньи лапы» берем «шар» (представьте, что между «лап» вы взяли в руки мяч) (рис. 154). Сохраняя движения таза по «восьмерке», начинаем вращение шара по большому вертикальному кругу перед собой: снизу — влево — вверх — вправо — вниз (рис. 155–158). Стараемся держать максимально высокий темп вращательных движений рук и таза. Движения выполнять 3–5 минут.

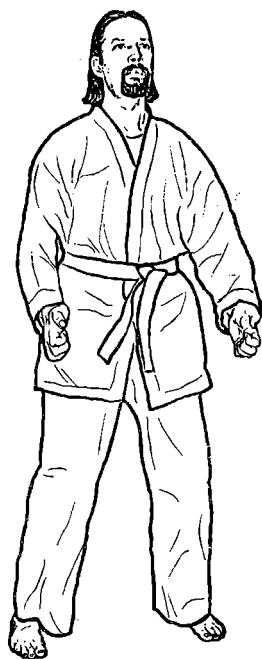


Рис. 154

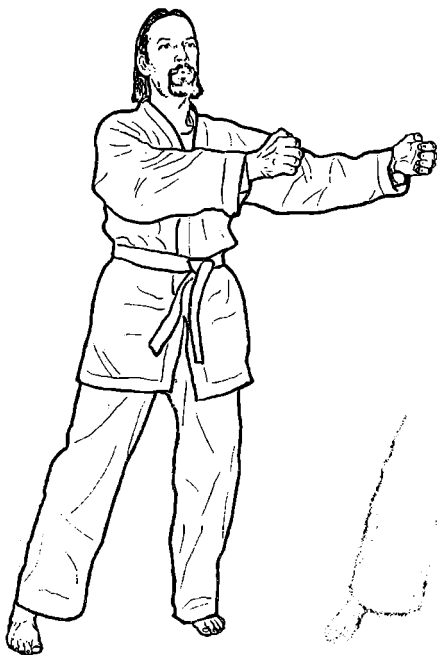


Рис. 155

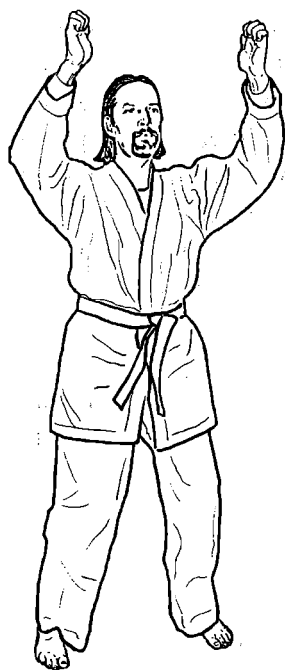


Рис. 156



Рис. 157

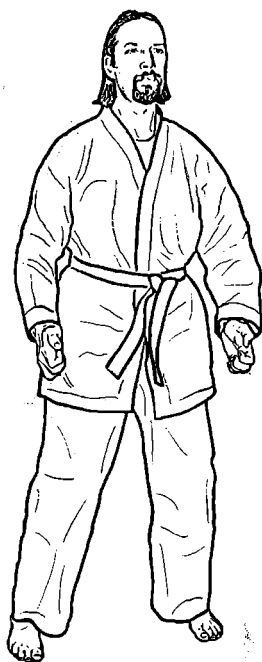


Рис. 158

К этим движениям добавляем удары пяток о землю. Для этого во время подъема рук с шаром приподнимаемся на носочках, а одновременно с опусканием рук, опускаемся на пятки, ударяя ими по земле (рис. 159). Время выполнения 1–2 минуты.

Останавливаем движение таза по «восьмерке», и, сохраняя вертикальные круги шаром, встаем на левую ногу, правую ступню поднимаем на бедро левой ноги, подошва поднятой ступни обращена к небу (рис. 160–162). Время выполнения 1–2 минуты.



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

К этим движениям добавляем плавные приседания (движения могут быть неторопливыми) (рис. 163, 164). Время выполнения — 1–2 минуты.

После этого, сохраняя основные движения тела, меняйте плоскость вращения, описываемую руками, которые держат «шар». То есть «шар» двигается в вертикальной плоскости перед собой: снизу от себя вверх, затем к

себе и вниз. Образ: как будто мы зачерпываем воду и выливаем на себя или вращаем рычаг ручной лебедки. Время выполнения — 1–2 минуты.

Сохраняя прежние движения «лебедкой», добавляем притопывание пяткой опорной ноги о землю (рис. 165). Время выполнения — 1–2 минуты.

Теперь к предыдущим движениям добавляем вращение тела вокруг своей оси на опорной пятке. Вращение тела вокруг своей оси совершаем против часовой стрелки (если представить, что мы вращаемся, стоя ногами на большом циферблате и смотрим на него сверху вниз), скорость вращения постепенно наращиваем. Время выполнения — 1–2 минуты.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ.

Не останавливая движений рук, снижаем общую скорость всех движений и останавливаем вращение вокруг своей оси на пятке, встаем на ноги (колени держать не жестко, они слегка согнуты). Теперь останавливаем вращение рук и опускаем руки вниз, сохраняя при этом «лапу тигра». Взгляд рассеянный (широкий взгляд перед собой, ни на чем



Рис. 164



Рис. 165

не фокусируясь и одновременно стараться видеть все объекты в поле зрения).

В этом положении, некоторое время выжидаем, успокаивая дыхание, а затем медленно выпрямляем пальцы рук в их естественное положение (при этом успокаивается ритм сердца).

Теперь с вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном выдохе.

ВНИМАНИЕ! Опору ноги можно периодически менять, не останавливая движений рук и тела. Рассеянный взгляд старайтесь держать на протяжении всего упражнения. Заканчивается движение плавным снижением скорости.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. С помощью этого движения равномерно распределяется энергия фантома Тени. Движение улучшает координацию, укрепляет вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, активизируется ток энергии по всем каналам тела. Хорошо укореняется физическое тело и улучшается социальная адаптация личности.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 5. «НЫРЯНИЕ В СОБСТВЕННУЮ ТЕНЬ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются парал-

тельно друг другу, руки свободно опущены вниз, живот расслаблен.

ДЕЙСТВИЯ: Кисти принимают такую форму, как будто в каждой руке держим по теннисному мячу (рис. 166). Помещаем кисти на уровне бедер, концы пальцев направлены в сторону бедер (рис. 167). Держим руки, концентрируемся и внимательно «слушаем» ноги.

Когда в ногах появятся какие-либо ощущения (покалывания, сжатия, дрожь, «мурашки» и т. п.), руки поднимаем перед собой (форму кистей при этом сохраняем) на уровень солнечного сплетения, теннисными мячиками кверху (рис. 168).

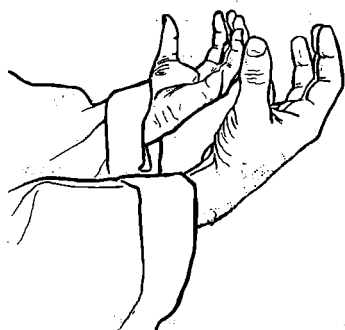


Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168

Кисти описывают круг в горизонтальной плоскости из подмышек сначала вперед (рис. 169, 170), затем в стороны (рис. 171) и к плечам (мячики развернуты все время вверх) (рис. 172). Когда кисти с мячиками оказываются у плеч по завершении горизонтального круга, нагибаем голову (рис. 173, 174), как бы ныряя под кисти рук, одновременно подгибаем колени, руки описывают второй круг над головой. После этого руки, описав очередной круг, возвращаются в исходное положение (рис. 175, 176). Сделать 7 циклов движения.



Рис. 169



Рис. 170

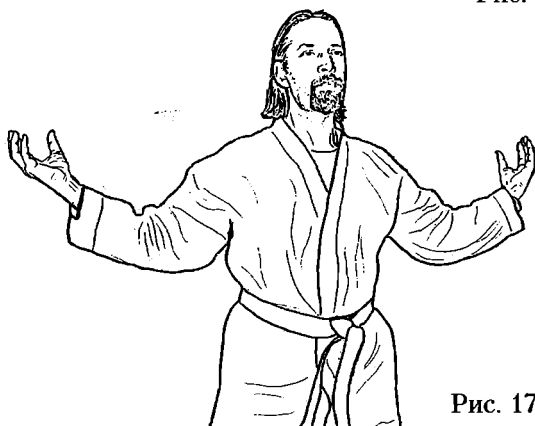


Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174

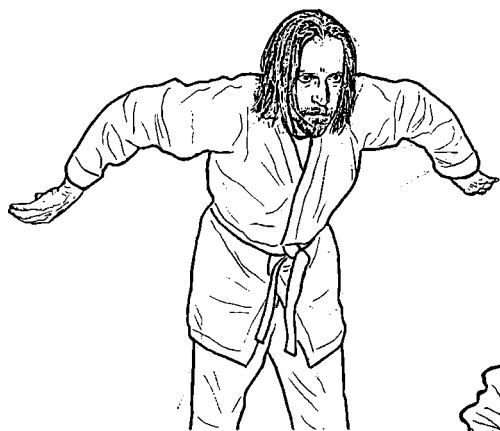


Рис. 175



Рис. 176

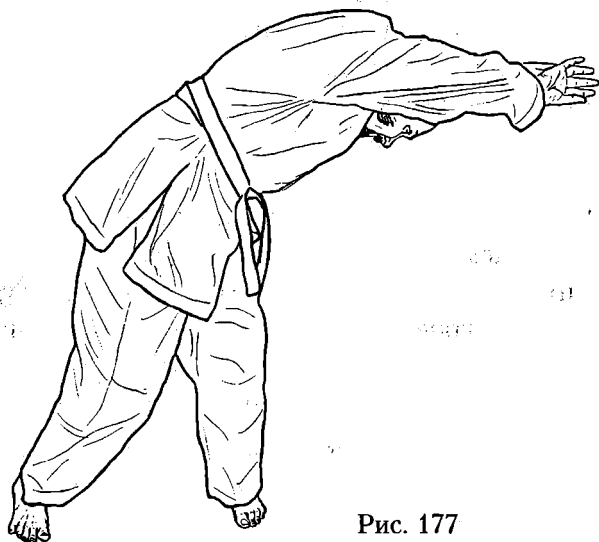


Рис. 177

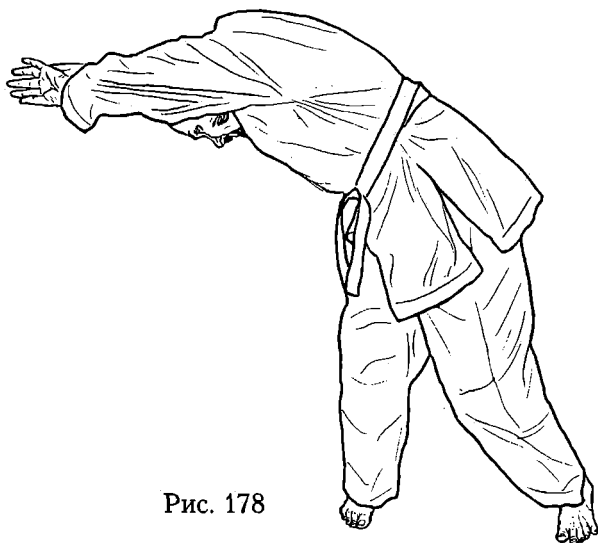


Рис. 178

Сделав необходимое количество циклов, не останавливая движений, начинаем новый цикл движений. Поворачиваем корпус тела влево и смещаем центр тяжести на левую ногу (рис. 177). Как только голова поднырнула под руки, корпус тела и руки возвращаются в исходное положение. После этого следует аналогичное смещение центра тяжести с разворотом туловища в правую сторону (рис. 178). Сделать по 7 движений в каждую сторону.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. Останавливаемся в исходном положении, делаем вдох, на выдохе разворачиваем ладони и соединяем их перед животом. С вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном выдохе.

ВНИМАНИЕ! Начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость. Движения плавные и непрерывные (даже при нарастании скорости).

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Улучшаются подвижность суставов и координация движения, укрепляются мышцы спины, ног и живота. Увеличивается объем легких, укрепляется сердечно-сосудистая система.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 6. «ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО В ТЕНИ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.



Рис. 179



Рис. 180

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки согнуты в локтях, ладони развернуты кверху, пальцы вытянуты вперед, локти чуть отведены назад, живот расслаблен (рис. 179).

ДЕЙСТВИЯ. Делаем медленный вдох,

одновременно руки медленно без напряжения идут вперед по дуге до уровня лба.

Делаем задержку дыхания и ладони сильно сжимаем в кулаки, напрягая верхнюю часть тела (рис. 180).

На выдохе локти с сильным напряжением разводим в стороны до крайних точек, грудь выпячиваем вперед (рис. 181, 182).



Рис. 181

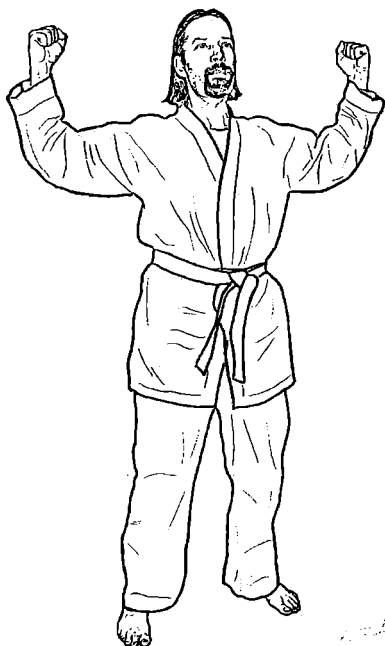


Рис. 182

Делаем небольшую задержку дыхания на 2 секунды.

На вдохе руки расслабляем, раскрываем кулаки, локти возвращаются в предыдущее положение перед собой, ладони развернуты к лицу, пальцы вытянуты вверх (рис. 183).



Рис. 183

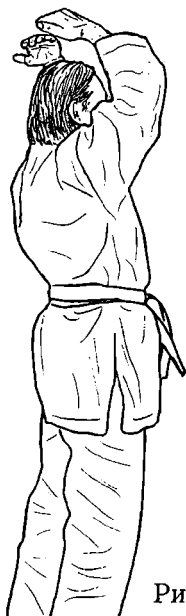


Рис. 184

Свободный выдох.

На вдохе руки описывают короткую дугу от плеча вверх над головой (рис. 184), далее за голову идут крест-накрест и ложатся на плечи (рис. 185–186). Ладони пальцами лежат на верхних углах лопаток, предплечья перекрещены, у мужчин левая рука лежит сверху правой (у женщин — наоборот).

На выдохе, не опуская рук, делаем разворот корпуса тела влево (женщины — вправо) до крайней возможной точки (рис. 187).

На вдохе возвращаем тело в положение «прямо» (см. рис. 186).

На выдохе делаем аналогичный разворот корпусом тела вправо (женщины — влево) до крайней возможной точки.

На вдохе возвращаем тело в положение «прямо» (см. рис. 186).

На выдохе руки расслабленно опускаем по дуге перед собой вниз в исходное положение.

Сделать 7 циклов этого движения.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ.

Останавливаемся в исходном положении, с вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном вдохе.



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

ВНИМАНИЕ! Когда человек пытается втиснуться куда-нибудь (например, в переполненный автобус), он совершает вращательные движения корпусом тела и помогает себе в этом руками. Здесь прямая аналогия. Выполняя движение, представляйте, как вы вталкиваете свое тело в тесное пространство, которое постепенно становится для вас родным и комфортным, обеспечивая уют и защиту.

При заведении рук за голову не сутулиться и голову не наклонять, она ложится на руки и давит на них, отводя руки больше назад. Также не опускайте голову при поворотах корпуса. Ступни от земли не отрывать. Все движения медленные, наполненные силой. Выполняя движения, мышцы лица и глаз не напрягать! Взгляд в течение всего движения держите рассеянным.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Улучшается подвижность плечевых суставов и позвоночника, укрепляются мышцы рук, спины и живота. Увеличивается объем легких, укрепляется сердечно-сосудистая система. Хорошо укореняется физическое тело и улучшается социальная адаптация личности. Укрепляется сила воли.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ: Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ДВИЖЕНИЕ 7. «ЗАКРЕПИТЬ ТЕНЬ»

Для занятий требуется: чистое, проветренное помещение. Идеально упражнение выполнять на свежем воздухе, на берегу водоема. Для себя требуется уверенность, решительность и чувство внутренней Силы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни располагаются параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз, живот расслаблен.

ДЕЙСТВИЯ. 1. Сосредоточиться, сожмите руки в кулаки и поместите их перед бедрами, отведите большие пальцы от кулаков и разверните большие пальцы навстречу друг к другу (рис. 188). В этом положении на выдохе приподнимите, на сколько это возможно, большие пальцы вверх, одновременно сжимая все остальные и максимально напрягая все тело. На вдохе расслабьтесь и повторите движение. Сделать 7 циклов.

Рис. 188



2. Прижмите большие пальцы рук к центру ладони и захватите их остальными четырьмя пальцами, формируя кулак. В этом положении на выдохе сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело (рис. 189). На вдохе расслабьтесь и повторите движение.

Сделать 7 циклов.

3. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Используя кулак, сформированный в пункте 2, на вдохе медленно поднимаем кулаки на уровень плеч, локти слегка согнуты (рис. 190). В этом положении на выдохе сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. На вдохе расслабьтесь и повторите движение.

Сделать 7 циклов.

Рис. 189

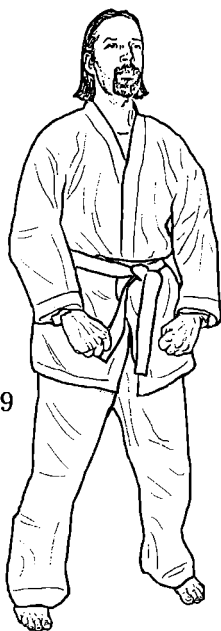




Рис. 190



Рис. 191

4. Положение тела такое же, как и в пункте 3. Используя кулак, сформированный в пункте 2, на вдохе медленно поднимите руки над головой, локти слегка согнуты, кулаки «смотрят» друг на друга, расстояние между ними около 30 см (рис. 191). В этом положении на выдохе сожмите кулаки, одновременно приподнимаясь на носках ног и максимально напрягая все тело. На вдохе расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите движение. Сделать 7 циклов.

5. Положение тела такое же, как и в пункте 3. Используя кулак, сформированный в пункте 2, на вдохе медленно поднимите руки в стороны на уровень плеч. На выдохе сожмите кулаки, поднимитесь на пальцах ног, отрывая пятки от земли, одновременно надо отвести руки назад и прогнуть спину (рис. 192). В этом положении напрягите все тело. На вдохе расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите движение. Сделать 7 циклов.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. Вернитесь в исходное положение движения, с вдохом поднимаем руки по дуге в стороны на уровень груди, с выдохом соединяем ладони перед грудью в «лодочку» и, продолжая выдох, «лодочку» опускаем вниз. Размыкаем ладони на свободном вдохе. Повторить это окончание 3 раза.

ВНИМАНИЕ! Выполняя движение, постоянно контролируйте все сферы своего «Я»: состояние физического тела, эмоции, мышление и дыхание. Не напрягайте мышцы лица и глаз! После напряжения максимально расслабить все мышцы.



Рис. 192

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Значительно увеличивается физическая сила и выносливость, укрепляется воля. Движение дает значительную энергетическую подпитку силовой энергетической оболочке.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, лучшее время выполнения — полдень.

ИТОГИ ПЕРВОГО ВИТКА СПИРАЛИ

К каким выводам может прийти человек, полностью освоивший комплекс Первого Витка? Человек начинает осознавать, что обладает внутри себя невероятно могущественной силой, которая, проявляясь бессознательно, может причинить большой вред как окружающим, так и ему самому. И если он научится пользоваться ею сознательно, то эта сила даст ему в руки власть над собою, своим здоровьем, судьбою, но и не только это...

Проходя через трансперсональный опыт особых состояний сознания, человек соприкасается со своим внутренним «Я». Это нахождение в точке опоры всего Сущего, где счастье не зависит от обстоятельств. Человек чувствует, что находится внутри и рядом с чем-то бóльшим, чем он сам, в то же время сам и является *Этим*. Человек растворяется в мироздании, а мироздание — в нем. Это блаженное состояние, в котором человек полностью ощущает свое существование, отсутствие желаний и связь со всем миром. Это состояние уже само по себе придает человеку жизненные силы.

ВТОРОЙ ВИТОК СПИРАЛИ: ИГРА С ТЕНЬЮ НА СТРУНАХ МИРА

Во время отработки практики Первого Витка вы должны были наладить первые контакты со своей Тенью и построить первичный энергетический фантом для дальнейшей работы. Энергетический фантом, который строился на Первом Витке, служит своеобразным инструментом для работы с Тенью. Практика Второго Витка позволяет укрепить энергетический фантом Тени, создать ему мощный силовой каркас, кроме этого во время отработки данной практики происходит гармонизация фантома со Струнами Мира.

Излагая теоретические сведения, я буду опираться на те знания, которые мне передал якутский шаман Суорун, используя как его терминологию, так и слегка измененные мной слова для удобства восприятия, сохранив при этом первоначальный смысл. В шаманизме дословный перевод многих терминов представляет собой поэтические обороты. Например, те, кто знаком с книгами Карлоса Кастанеды, знают термин «второе внимание». В якутском мистическом шаманизме такое понятие также присутствует, но его в дословный перевод звучит как «Глаз Ворона», я решил не вводить непривычного читателю оборота и оставил привычный термин.

О СТРУНАХ МИРА

Прежде чем мой наставник рассказал мне о Струнах Мира, он познакомил меня с одной очень древней легендой:

...И было это до начала времен, когда не было ничего: ни земли, ни неба, ни солнца, ни луны — только тьма повсюду.

В этой тьме возник тонкий диск, желтый с одной стороны и белый — с другой, и повис посередине. Внутри диска сидел Большой Мудрый Ворон, Тот-Кто-Живет-Наверху. Обеими руками он протирает глаза, как будто спросонья, а потом он взгляделся своими глазами в бесконечную тьму, и полился из его глаз лучами свет.

Опустил Мудрый Ворон свои глаза вниз — и стало море света, которое раздвинуло тьму по краям бесконечности.

На востоке Большой Мудрый Ворон глазами-лучами выткал розовые нити зари, запад под его взглядом расцвел красными лучами заката, юг украсился желтой тканью из нитей-лучей, а север оделся в белые лучи.

Тяжелая была работа, устал Большой Мудрый Ворон. От усталости аж вспотел. Утер Он руками пот с лица и потер ладони, стряхивая пот вниз. И тут же из капелек пота появились разноцветные светящиеся облака. Осмотрел Мудрый Ворон своими нитями-лучами море света и стал напевать:

«Я размышляю, размышляю, размышляю, размышляю: что бы такое еще создать», — пропел он четырежды, а это священное число.

От могучего пения у Большого Мудрого Ворона вздулись жилы на шее и снова выступил пот на лбу. И вновь Мудрый Ворон утер пот со лба, и стряхнул с ладоней духов четырех направлений. И видит Он: вот четверо духов сидят по краям маленького диска, рядом с Вороном в глубокой задумчивости.

«Что же нам еще предпринять? — спросил Мудрый Ворон. — Этот диск слишком мал для всех нас».

«Тогда создай землю, чтобы мы могли спуститься на нее», — предложили духи четырех направлений.

Подумал немного Мудрый Ворон и понял, что духи хорошее дело предлагают. И запел Большой Мудрый Ворон: «Давайте сотворим землю. Все вместе сотворим землю. Я сотворяю землю, землю, землю, землю». И так он пропел четырежды, а это священное число.

И духи направлений пели вместе с Ним. Все четверо духов пели, а потом все вместе всплеснули руками. Смешал Мудрый Ворон их пот вместе со своим, и, потирая ладони, выронил из ладоней маленький бурый комочек, размером с мышинный помет.

Мудрый Ворон пнул его вперед, к одному из духов, и комочек увеличился в размере. Дух тоже пнул его изо всех сил, и стал комочек еще больше. Другие духи по очереди наподдали по нему изо всех сил, и комочек становился все больше и больше, пока не превратился в шарик. Мудрый Ворон вставил свой клюв внутрь шарика и раздул его как следует.

И снова Мудрый Ворон утер пот со лба, и стряхнул с ладоней Большого Черного Паука. Паук крепко ухватился за нити-лучи, идущие из глаз Большого Мудрого Ворона, и сплел крепкую желтую нить, привязал ее к шарик и быстро пополз на восток, натягивая нить изо всех сил.

Потом из нитей-лучей Паук сплел красную нить и протянул ее на юг, синюю протянул на запад, а белую — на север. Ухватились духи четырех направлений за эти нити, потянули за них, — и раз! — и шарик раздался до неизмеримой величины, превратившись в землю.

Однако земля продолжала подпрыгивать, вверх-вниз, вверх-вниз. И тогда Мудрый Ворон сделал четыре гигантских шеста: красный, синий, желтый и белый — чтобы удержать землю. Ветер разнес четыре шеста по краям земли. И земля остановилась.

И на радостях закружился Мудрый Ворон в шаманском танце, и запел: «Вот теперь мир создан, и земля стоит прочно». И так он пропел четыре раза, а это священное число.

Однако не было на земле ни гор, ни холмов, ни рек — только гладкая, пустая бурая равнина. И не было никого на земле, чтобы восхвалить Мудрого Ворона за его дела.

Большой Мудрый Ворон поскреб грудь, потер лицо ладонями, затем потер сами ладони, соединил пальцы между собой, и появились на земле мужчина и женщина. Они развели большой костер и стали восхвалять Мудрого Ворона.

Большой Мудрый Ворон обрадовался и раскинул руки широко-широко! Своими руками Мудрый Ворон ухватился за нити-лучи и стал перебирать их пальцами. И полилась прекрасная музыка. От этой музыки проснулась земля и стала производить на свет животных и растения...

То, что Паутина Силы лежит в основе всей жизни, известно шаманам различных уголков Земли и является одной из главных концепций мистического шаманизма. Для шаманов Паутина Силы создает связь и придает ритм миру. Без нее воцарился бы хаос. Для шаманов этот основной источник Силы отнюдь не метафора, а объективная реальность, столь же очевидная, как земная гравитация. Осознание этой Паутины — ключ к успеху шамана. Шаманы считают, что без знания этого человек является жертвой обстоятельств и не может полностью отдавать отчет о своих поступках и решениях. Шаман знает, что незримая Паутина Силы — реальный источник жизни. Благодаря общению с ней шаман приобретает глубокое понимание того, как устроена Вселенная.

В символическом виде данный миф сохранил знания древних о том, что весь мир построен с помощью Линий (Паутины) и благодаря этим Линиям он и продолжает существовать. Все пространство пронизано Линиями, которые шаманы древности называли Струнами Мира.

Струны Мира представляют собой силовые линии *Неотвратимого Устремления*. Что такое Неотвратимое Устремление? Это первичная Творческая Сила, это Акт Творения Великого Духа или сам Великий Дух. Как Великому Духу присуще Неотвратимое Устремление, так оно есть и в человеке. Но человек слаб духом, и Неотвратимое Устремление в человеке стало просто устремлением, а его слабые проявления мы обычно называем волей. Воля относится к психическим процессам, а устремление относится к духовным. Человек, живу-

щий обычной жизнью, укрепляет свою волю, а шаман работает над устремлением. И лишь у сильного шамана устремление может превратиться в Неотвратимое Устремление.

Неотвратимое Устремление — векторная величина, и она связана с пространством и со временем. В пространстве оно направлено из Точки вовне, а во времени оно направлено из настоящего в будущее. Точка — это центр Творения. Человек является центром своей собственной вселенной, которую он постоянно творит, а значит, он является и Точкой Творения.

В геометрии говорится, что точка — начало всего; линия представляет собой множество точек; плоскость, в свою очередь, состоит из множества линий; а пространство — из множества плоскостей. То же самое мы видим в мифе. Творение разворачивается из точки (в мифе говорится о тонком диске). Точка устремляется в бесконечность, разворачивая Линию (лучи света из глаз). Линия множится, расходясь радиально из точки и охватывая пространство, одновременно пространство же и формируя. Мир дискретен, так как повторяет бесконечно проекцию точки. Каждая точка пространства содержит информацию об Изначальной Точке и всем Творении в целом. Таким образом, любая точка пространства несет информацию об Изначальной Точке, но не является Ею, она всего лишь ее тень, бледное подобие.

Все в этом мире соединено со всем, везде и всегда, в каждой точке Вселенной, все взаимосвязано. Взаимосвязь осуществляется прежде всего благодаря силовым линиям, лежащим в основе мироустройства. Эти силовые линии и есть Струны Мира, на которых играет Большой Мудрый Ворон, кружась в своем шаманском танце.

Звук и свет неразрывно связаны друг с другом, и многие религии говорят о том, что начало творения есть звук (Слово). Музыка Вселенной, однажды зазвучав в процессе Творения, продолжает звучать, создавая фон для картины мироустройства и удерживая Мир от разрушения. Суфийский поэт Ха-

физ сказал: *«Многие говорят, что жизнь вошла в человеческое тело с помощью музыки, но истина заключается в том, что жизнь сама есть музыка».*

Все, что находится вокруг и рядом с нами, все это музыка, порожденная Струнами Мира; и мы живем, движемся и пребываем в музыке. Музыка интересует нас, привлекает наше внимание и доставляет нам удовольствие, потому что она соответствует ритму и тону, которые удерживают механизм всего нашего существа в целостности. Космическая система подчиняется закону музыки, закону гармонии, и если мы научимся слышать ее, то можем с легкостью ориентироваться в этом мире. Музыку Мира можно услышать, но не ушами, потому что Музыка проявляется в нашем мире через Линии.

В Европе впервые об этом заговорил знаменитый математик и мистик Пифагор. Он называл это явление «музыкой сфер». Согласно пифагорейскому преданию, непосредственно слышать музыку сфер мог только Пифагор, остальные не различают ее «за неимением контрастирующей с ней тишины».

Так как Струны Мира являются одновременно и Линиями Мира, поэтому есть связь между формой и музыкой. То, что нравится нам в рисунке, скульптуре, архитектуре, танце или поэзии, все это есть проявление стоящей за ними Музыки Струн Мира. Вспомните, какие чувства вызывает в нас прогулка по лесу или созерцание бегущей воды. Мы говорим, что наслаждаемся природой. Но чем в природе мы наслаждаемся? Музыкой. Шорох листвы на деревьях, вздымание и падение волн, — все имеет свою музыку. И, находясь на природе, мы сливаемся с ней, а наши сердца открываются для ее Музыки, а Музыка природы более совершенна, чем музыка нашего искусства. Порой побыть даже одно мгновение с открытым сердцем в слиянии с природой, стоит целой жизни.

В любом существе можно увидеть проявление Музыки, потому что Линия (форма) покажет, является ли оно гармоничным или дисгармоничным. Добрый и отзывчивый человек

демонстрирует гармонию своим голосом, словами, движениями. Агрессивно настроенный человек всем своим внешним видом будет показывать хаос, царящий внутри него.

Однажды, когда я пришел к своему учителю, тот спросил: «Чем ты так расстроен сегодня?» Я действительно в тот день был расстроен, но старался скрыть это от окружающих, поэтому удивленно спросил у него: «Как вы узнали, что сегодня я расстроен?» Он усмехнулся и ответил: «Об этом мне рассказали твои шнурки». Я с удивлением обнаружил, что один шнурок у меня развязался, а другой затянулся в узел.

Вы можете увидеть с первого взгляда, будет ли тот или иной человек вашим другом или станет вашим врагом, потому что каждый человек есть продолжающаяся днем и ночью Музыка, и вы интуитивно можете слышать эту Музыку. Если звучащая в ком-либо Музыка гармонична Музыке, звучащей в вашей душе, то вы начинаете испытывать к нему симпатию. В этом скрывается причина того, почему один человек оставляет неприятный осадок, другой вам безразличен, а третий привлекает вас.

Отдельно обращаю ваше внимание к этой мысли: чтобы конкретный человек был для меня приятен, надо, чтобы его Музыка была гармонична моей собственной. Другими словами, надо чтобы мы с ним находились на одной и той же линии или Струны наших душ были сонастроены. Вспомните поговорку: «подобное притягивает подобное». Если я агрессивный человек, то меня будут раздражать люди, отличные от моей *линии поведения*, и притягивать похожие на меня. Верно и обратное.

Существует еще один нюанс: если встречаются два человека со сходными колебаниями, то важно, чтобы гармоничные колебания Струн не вошли в разрушительный резонанс, который проявляется в виде зависти, ненависти и т. п. То есть людей могут раздражать не только колебания, отличные от колебаний Струн их души, но и люди со сходными колебани-

ями. Так уж устроено все — и просто, и сложно одновременно. Может, поэтому так сложны взаимоотношения людей и так трудно найти душу человека, созвучную во всем моей душе.

Мир состоит из множества линий и в человеке от рождения заложен механизм его чтения. Когда человек только появляется на свет и огромное число привязок к материальному миру его еще не сдавливают в рамках общепринятого, он читает послания Мира по Струнам без всякого труда. Более того, он с ними играет, пытаясь уловить их ритм и выразить через детский лепет, который так забавляет взрослых. С взрослением доступ к этому механизму блокируется множеством стереотипов, хотя иногда действие этого механизма все же проявляется и в обычной жизни. Вспомните, как часто мы употребляем в своей речи такие выражения, как: «мы стояли на разных точках зрения...», «он выбрал другую линию поведения...», «посмотри на это под другим углом...». Эти и другие выражения прямо-таки кричат о геометрии взаимоотношений, наглядно демонстрируя подсознательное восприятие людьми реальной картины Мира.

Примером чтения мировых линий может служить работа почерковеда, который по почерку может узнать множество вещей о человеке, писавшего письмо. Почерковед расскажет вам о характере, об отношении к жизни, наконец, о состоянии человека во время письма.

Выше я уже говорил о том, что мир дискретен, так как бесконечно повторяется проекция Изначальной Точки, и любая точка пространства несет информацию об Изначальной Точке. Мир сам по себе представляет развернутую точку. Когда мы находимся в любой конкретной точке пространства, наше восприятие растягивает эту точку в нескольких измерениях и заставляет вещи выглядеть отдельными друг от друга и расфокусированными в пространстве. Эта иллюзорная дуальность, при которой все в мире фактически находится в одной точке, а для нашего восприятия выглядит разделенным, возникает

вследствие того, что все вещи, понятия и т. д. связаны друг с другом особыми линиями мира. Даже абстракции и конкретные предметы связаны между собой с помощью таких линий.

Посмотрите внимательно на представленные рисунки. Когда вы научитесь по собственной воле изменять свое восприятие таким образом, чтобы на одном и том же сочетании линий видеть всевозможные изображения, вы получите представление, каким образом маги манипулируют Линиями Мира.

Рис. 1. Ваза Рубина (Edgar Rubin, 1915).
Классический пример соотношения фигуры и фона. Можно увидеть как вазу, так и два лица

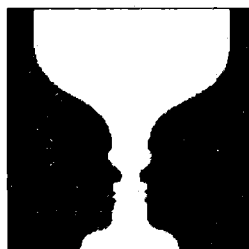


Рис. 2. Кого вы видите на рисунке: индейца или эскимоса?



Рис. 3. На рисунке можно увидеть как девушку, так и саксофониста





Рис. 4. Перед вами лес, но если всмотреться, то можно найти животных. Сколько вы тут видите животных?

Линии Мира, о которых идет речь в данной книге, составляют картину энергетической реальности. Если быть объективно точным, то на самом деле, эти энергетические линии не являются линиями в том виде, в котором мы привыкли их понимать. И все-таки для людей это будут линии, потому что именно в этой форме они воспринимаются теми, кто вообще способен их воспринимать. Разнообразие этих линий бесконечно, и только малая часть из них может быть воспринята человеком.

Человек постоянно связан со многими из Линий Мира, но не осознает своей связи с ними, хотя и воспринимает некоторые из этих Линий. Это происходит из-за несовершенства человеческого восприятия. Линия воспринимается подсознанием человека, а сознание с подсознанием у обычного человека плохо дружат. Сознание можно сравнить с умным братом, тогда подсознание берет на себя роль глупого братца Иванушки. В сказках Иван-дурак умными братьями никогда в расчет не принимается, однако именно Иван-дурак в финале сказки выходит победителем. Сознание, как умный брат, берет на себя бразды

правления, но именно логика человека всегда и подводит. Подсознание не просто чувствует Струны Мира, оно путешествует по ним и лишь когда сознание умолкает, то интуитивно человек воспринимает то, что передает ему подсознание.

Большинство Линий, которые находятся в пределах человеческой полосы восприятия, игнорируются людьми, поскольку они кажутся им слишком странными или ненужными, так как их сознание может просто переполниться ощущениями, если все эти линии будут осознаны одновременно. Другие Линии игнорируются сознанием по той причине, что человек был «так воспитан». В процессе взросления и взаимодействия с обществом человек учится, какие Линии надо игнорировать, а какие принять, а также что делать с каждой конкретной Линией. Таким образом, фокусная точка человека движется вдоль одной Линии, игнорируя оставшиеся. Здесь проявляется свобода выбора, здесь же проявляется и ограниченность. Преодолеть ограниченность помогает развитие центра второго внимания.

О ВТОРОМ ВНИМАНИИ

Мы привыкли говорить о том, что «существует мир видимый и мир невидимый», но кто из любителей часто повторять данную фразу по-настоящему задумывался над нею? Казалось бы — все логично: вот передо мной стоит диван, я его вижу, а, значит, он относится к видимому миру. То, что мне не видно — это мир невидимый. Но такая логика хромает, потому что по ней жителю Питера надо относиться к жителю Москвы как к представителю невидимого мира: ведь из Питера Москву не видеть! И я не утрирую, а показываю весь маразм шаблонного мышления, когда избитая фраза принимается большинством, даже без попытки критического анализа.

Человек наблюдает лишь ограниченную часть Мира, видимую ее часть. Видимую не только для него, а видимую вообще, то есть явленную. Невидимая часть не проявлена. Видимая часть была проявлена в процессе Творения путем отделения Света от Тьмы.

Представьте себе яркий солнечный день и обычный деревянный ящик. Если встать между ящиком и солнцем, развернувшись при этом спиной к солнцу, то мы не будем видеть ни заднюю стенку ящика, ни тень от ящика, хотя смотреть будем в этом направлении. Нам будет видна лишь освещенная сторона ящика. Чтобы увидеть заднюю стенку и теневую сторону, нам надо изменить положение своего наблюдательного поста, то есть поменять ракурс. Другими словами, нам надо занять такую *линию* наблюдения, чтобы совместить *точку* позиции наблюдающего с *точкой* позиции наблюдаемого, то есть встать на одну *линию* с наблюдаемым.

Так как люди с «третьим глазом» видят сущности невидимого мира, то это не они поменяли свою позицию, а эти сущности вышли на одну линию с наблюдателем. Да, их не все видят, но те, кто их видит, видит их не в невидимом мире, а в нашем, материальном.

Чтобы человеку воспринять какую-либо вещь материального мира, ему необходимо перевести на эту вещь свое внимание. Внимание — это очень важная для нас штука, а не просто психологический термин. Вспомните, как мы все просим друг у друга внимания, и как часто обнаруживаем нехватку этого внимания. Без надлежащего внимания некоторые живые существа могут тяжело заболеть и даже умереть. Больше всего нехватку внимания ощущают маленькие дети и домашние животные. Это обычное внимание шаманы называют *вниманием первого рода*.

Чтобы найти Силу, шаман должен обращать внимание на необычные события, происходящие в нем самом и окружаю-

щем мире. Внимание к необычным процессам называется вниманием второго рода, или проще — *вторым вниманием*.

Каждый из нас знает, что значит быть выслушанным или понятым через первое внимание, но для шамана значительно важнее второе внимание. Если первое внимание является необходимым для достижения целей, то второе внимание концентрируется на вещах, которыми обычно люди пренебрегают: на иррациональных переживаниях. Второе внимание является ключом к источникам Силы, миру сновидений, бессознательным движениям, случайным происшествиям и даже оговоркам, имеющим место в течение дня. Именно благодаря второму вниманию шаман ориентируется, воспринимает и манипулирует Линиями Мира.

В особых состояниях сознания (таких как сон, транс или ритуальный танец) шаман, погружаясь через второе внимание в сновидящее тело, имеет возможность влиять на реальность. Второе внимание позволяет преодолеть внутреннюю разделенность и почувствовать себя единым существом. Как есть две реальности (обычная и особая), так есть и два вида внимания. Обычным вниманием человек пользуется для ориентирования в обычной жизни, а вторым вниманием пользуются шаманы в особом состоянии сознания.

Мир, воспринимаемый человеком, не такой, каким является в действительности. Воспринимаем мы мир через модели, существующие в нашем уме. Каждая модель выстраивается из готовых шаблонов, как конструктор. Эти шаблоны закладываются в нас с детства. Вспомните, как мать знакомит малыша с миром: «*Это — машинка, а это — цветочек. Какого он цвета? Красного. Правильно*». Это процесс закладки шаблонного мышления. Каждый объект должен быть узнанным и уложенным в свою ячейку памяти. Молоко не может быть черным, железо не может плавать, чтобы летать нужны крылья... Мы считаем это законами. Но это не законы, а модели. Люди долго делали корабли из дерева. Почему? Потому что железо не плавает. Людей, которые конструировали летательные аппа-

раты долгое время считали безумцами, потому что аппараты тяжелее воздуха летать не могут.

В нашем уме с огромной скоростью идет моделирование мира и нашего взаимодействия с ним. Любому нашему действию предшествует построение модели этого действия, выработка линии поведения. Если модель несовершенна, то и действие будет несовершенно. Таким образом, мы воспринимаем мир и действуем в этом мире в соответствии с возможностями построения внутренних конструкций.

Подсознание воспринимает мир таким, какой он есть, потому что подсознание воспринимает Линии Мира. Задача сознания — отражать линии внешнего мира в соответствии с выстроенными моделями. Сознание является нашим внутренним цензором, искажающим реальную картину мира.

Линии выстраиваются в образы, воспринимаемые нами в зависимости от выбранной нами позиции. Образы — это символы реальности, в которой мы живем и которой являемся сами. Эти образы представляют собой абстрактные модели, значимость их зависит от наших интересов и состояния. Таким образом, человек живет в абстрактном мире, думая, что мир этот реален. Именно это и подразумевали восточные мудрецы, говоря, что мир — иллюзия.

Человек не может осознать в полной мере истинного смысла происходящего вокруг, потому что ум человеческий ограничен в своих возможностях выстроенными моделями. Вспомните случаи, когда вы понимали что-то одним образом, а позже осознавали, что полностью заблуждались. Все дело в том, что подобные ситуации возникают постоянно и в гораздо больших масштабах, чем люди привыкли думать.

Чтобы воспринимать реальный мир, находить и оперировать другими Струнами Мира, шаману необходимо развивать второе внимание. Второе внимание можно развивать несколькими способами, в том числе и через использование обычного внимания. Однако второе внимание относится к восприятию

энергетических аспектов, и шаманы стали развивать особое внимание через эти энергетические аспекты.

Шаманы древности выяснили, что на физическое тело проецируется энергетический центр второго внимания и поэтому были разработаны специальные техники, позволяющие развивать этот центр. Для предстоящей работы на Струнах Мира нам надо развить центр второго внимания, и перед тем, как мы приступим непосредственно к практике, я приведу упражнение, развивающее центр второго внимания. Это упражнение необходимо выполнять ежедневно, в одно и то же время.

НЕОТВРАТИМОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ И НЕСГИБАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ

Неотвратимое устремление и несгибаемое намерение — это разные вещи, хотя и взаимосвязанные. Неотвратимое устремление в высшем своем аспекте является актом Творения и присуще Творцу. Слабое отражение неотвратимого устремления в человеке принято называть волей. У многих людей, выбирающих Путь Знания, наблюдается интересный парадокс: в то время, как человек рассуждает о необходимости особенного (шаманского) поведения и занятия особенной позиции, и *действительно* хочет этого, его действия и позиция оказываются диаметрально противоположными. В этом случае возникает состояние, которое шаманы называют «душевным разладом». Хорошей иллюстрацией моих слов являются люди, страдающие ожирением и желающие похудеть, но ничего не меняющие в своем образе жизни (то же можно сказать и о курильщиках, и об алкоголиках, и о больных...). Их намерение противоположно поведению, а в результате напрасно тратится жизненная сила.

Теперь давайте посмотрим, что собой представляют намерение и поведение. Намерение — это в первую очередь энер-

гия. Это первичная творческая энергия действия, это вектор силы, вдоль которого строится дальнейшее действие. А поведение — это тоже энергия, только энергия самого действия. Таким образом жизнь большинства людей состоит из двух векторов сил, которые противонаправлены друг другу. Вектор какой силы окажется больше, такое поведение и будет, но при этом коэффициент полезного действия будет весьма низким при высокой трате жизненных сил. Так что человек сам сокращает свою жизнь «безобидными» нереализованными желаниями и пустыми чаяниями. У шамана все действия должны соответствовать намерению. Шаман собирает и бережно расходует силы, находящиеся в его распоряжении.

Что же такое намерение? Это не цель, как могут предполагать некоторые. Цель сознательно выбирается Охотником, исходя из потребности. Намерение можно уподобить подготовке к выстрелу из лука. Представьте, что охотник выбрал цель и стал готовиться к выстрелу: занял удобную позицию, снял с плеча лук, достал стрелу и наложил ее на тетиву, прикинул траекторию полета стрелы, скорость и направление ветра, прицелился, оттянул тетиву... Все эти действия и есть намерение (в данном случае — намерение произвести выстрел).

Намерение может и не быть воплощенным в действие. Когда все действия по осуществлению намерения выполняются четко, без какой-либо суеты и ненужных сомнений, тогда это намерение будет нестигаемым. Нестигаемое намерение, которым обладает шаман, — это концентрация всей доступной силы в одном направлении (на достижении цели). Обладая нестигаемым намерением, вы сможете преодолеть любую трудность, встречающуюся у вас на Пути и сможете сохранять движение в намеченном направлении перед лицом любых искушений. Действия, которые не отвечают намерению, подобны дыму на пути лазерного луча (чем гуще дым, тем больше рассеивается лазерный луч), они рассеивают силу, которую вы сфокусировали на достижении цели.

Шаманы установили, что в человеке есть свой энергетический центр, вырабатывающий силу намерения. Этот центр проецируется на физическое тело в области пупка (точнее — в нескольких сантиметрах за ним).

Намерение — это еще не действие, это лишь подготовка к действию. Представьте себе, что вам надо из пункта А в пункт Б выкопать канал для орошения сельскохозяйственных угодий. Вы заранее рассчитываете, каким требованиям должен отвечать этот канал (ширина, глубина, наклон дна, оптимальный путь, по которому пройдет канал...). Учет всех этих факторов можно сравнить с воплощением *намерения* провести воду к орошаемому участку. Даже если канава выкопана, она не станет каналом, пока по нему не *устремится* водный поток. Водный поток можно в полной мере сравнить с *устремлением*, и чем мощнее этот водный поток, тем более устремление можно назвать *неотвратимым*. Устремление — это сила движения к цели.

Таким образом, неотвратимое устремление — другой важный компонент достижения цели. Понятно, что устремление также обладает способностью концентрировать силу. Концентрация всей доступной силы порождает неотвратимое устремление. У этого устремления также имеется свой энергетический центр, который проецируется на тело в области середины лба. Чтобы быть эффективным, Охотнику необходимо соединить нестигаемое намерение и неотвратимое устремление.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ИХ ДОСТИЖЕНИЕ

Цели, которые мы ставим перед собой, являются частью нас, но не принадлежат нам, пока мы их не достигнем. Если мы не достигаем поставленных целей, то мы можем вздохнуть: «Значит, это не моя цель». Но такой вывод ошибочный. Если это не моя цель, то кто тогда целился? Это наша цель, просто

не было самого главного — полного и беззаветного слияния с этой целью, поэтому мы ее и не достигли. Чтобы цель была достигнута, она должна стать частью нас, а не просто держаться в голове. Когда же мы ее достигаем, то цель исчезает, растворяясь в нас и нашем окружении.

Будь бы жив сейчас Платон, он бы сказал, что цель — это идея, живущая в мире идей. Если идее, посетившей нас, надлежит воплотиться в материальной жизни, то она, благодаря нам, притягивается в этот мир. С точки зрения шаманов, цели — это энергетические образования (можно назвать их и духами), живущие на Струнах Мира. Наша цель воплотится в жизнь только тогда, когда мы находимся в одном ритме с той Струной, на которой находится образ нашей цели.

Это упражнение по работе с центрами намерения и устремления. Оно не является обязательным, но его отработка перед началом практики будет способствовать лучшему эффекту.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ: обучение мистической постановке цели и воплощение ее в жизнь с использованием шаманских центров намерения и устремления.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим линиям, если цель касается личных качеств и достижений; лицом к часам (лучше всего настенным), если цель касается временных качеств; лицом в сторону предполагаемой цели, если цель — пространственная. Выполнять упражнение можно на природе, под открытым небом, глядя на загорающиеся звезды.

ВНИМАНИЕ! Если цель временная и вы работаете с часами, то перед собой желательно иметь настенные часы, чем больше, тем лучше. Их надо созерцать несколько минут перед тем, как приступить к самому упражнению. В заключение упражнения необходимо перед внутренним взором увидеть часы и мысленно заставить стрелки ускоренно вращаться вперед, одновременно представляя, как цель будет достигнута.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сидя или стоя.

ДЕЙСТВИЯ. Сконцентрироваться на области лба и сосредоточиться на поставленной цели. Необходимо визуализировать свою цель как можно четче, в самых малейших нюансах. Удерживая эту цель перед собой, делаем вдох в область пупка и с выдохом из пупка выпускаем энергетическое щупальце, которым тянемся вперед, стараясь на ощупь отыскать Линию Силы, соответствующую нашей цели. Когда такая Линия находится, то человек сразу чувствует внутри себя это соответствие: картинка его цели становится ярче, ближе или еще как-то изменяется визуально. Найдя Линию, закрепляемся на ней щупальцем намерения на задержке дыхания. Затем на вдохе из центра лба строим энергетическую линию к Линии Силы и на задержке дыхания ее закрепляем.

Мы построили магический треугольник силы достижения цели. Одна вершина этого треугольника — центр намерения, другая — центр устремления и третья — Линия Силы. Теперь на вдохе начинаем тянуть эту Линию Силы на себя через центры намерения и устремления. Может сложиться впечатление, что эти центры сближаются и даже сливаются в один центр. Если получится такое впечатление — это очень хороший знак. Делаем задержку дыхания, затем — свободный выдох, расслабляемся и можем открывать глаза.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ. Лучше всего упражнение выполнять в вечернее время, после захода солнца.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ будет достаточно сильным при условии, что поставленные вами цели стали частью вас, слились с вами. Если вы ставите перед собой заведомо нереальные цели, то они сбудутся тогда, когда цели совпадают с Провидением, либо вы обладаете Несгибаемым Намерением и Неотвратимым Устремлением.

УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ МИРА В ПРАКТИКЕ

Мы уже говорили о том, что все мировое пространство состоит из бесконечного множества силовых линий. Используя эти линии, человек может достичь безмолвного, невыразимого в словесной форме знания, что, в свою очередь, помогает ему выполнять все остальные магические действия. Шаманы знают, что существуют места, которые излучают огромное количество Силы. Обычно эти места образуются на местах пересечения Линий Мира. Такие места не часто встречаются, потому что они сильно удалены друг от друга, хотя их и много на планете, и такие места общеизвестны: Стоунхендж, гора Шаста в Северной Калифорнии, Байкал, пирамиды Египта, Афон, Каневский скит на Валааме.

Недостаток этих мест Силы заключается в их удаленности друг от друга, что уменьшает их доступность: не каждый человек может отправиться в далекое путешествие. Места Силы занимают достаточно большую площадь: самые маленькие в диаметре достигают 10 м, а крупные — до 100 м и более. Установлено, что при увеличении техногенного загрязнения, а также при застройке территории зоны Силы интенсивность его излучения прямо пропорционально падает. Поэтому многие мистики обеспокоены, как бы эти уникальные места и вовсе не исчезли с лица Земли. Наши предки бережно относились к таким местам, их берегли даже от чужого взгляда.

Наряду с известными Местами Силы, существуют также энергетические узлы послабее, которые расположены повсеместно. Шаманы их называют «нитками». Такие места часто бессознательно используются людьми для встреч или известны только шаманам. Они занимают гораздо меньшую площадь — от метра до нескольких метров в поперечнике. Растения и животные чувствуют такие места и либо устремляются к ним, либо избегают их. Это происходит из-за того, что Сила

обладает собственными качествами, и то, что подходит одним, совсем не подходит или вызывает странное (неприятное) состояние у других.

Общим для всех этих мест Силы является то, что они усиливают мысли и чувства, которые человек испытывает, находясь там. Шаманы знают, что места Силы сами по себе являются усилителями и увеличивают то, что люди имеют в себе. Работая на местах Силы, шаманы постоянно контролируют свое состояние. Во время посещения такой местности вам следует также быть особенно внимательным к своему состоянию. Если вы испытываете страх или злость, то такие чувства лишь усилятся. Поэтому посещайте энергетическую зону в состоянии священного внутреннего трепета.

Шаманы всегда пытаются больше узнать о местах Силы и тяготеют к ним. В этом шаман уподобляется животному, ходящему кругами, в поисках лучшего положения прежде чем улечься. В какое бы помещение шаман не зашел, где бы ни остановился, он всегда выбирает свое место Силы, то, которое за время его пребывания в этом месте поможет восстановить его жизненные силы.

Насколько четко вы сможете осознать какую-либо из этих *ниток*, зависит от вашей личной силы. Чем четче вы можете осознавать эти линии, тем более глубокими и полными окажутся связи, тем эффективнее окажется практика. Зная о существовании линий, вы можете многое делать с ними, например, сознательно подключиться к чему угодно, неважно, конкретному, абстрактному или вообще не существующему. Откровенно говоря, вы и так уже подключены ко всему, что можете только себе представить, с самого вашего появления на этот свет. Хитрость состоит в том, чтобы осознать конкретную связь достаточно ярко. Чем лучше вы знакомы с какой-либо связью, тем проще ее осознать.

Каждый раз, когда вы думаете о ком-то, пускай даже на легчайшем уровне мысли, ваша связь с этим человеком начи-

нает слегка «звенеть». Когда кто-то появляется в ваших снах, даже если вы не осознаете, что спите, вы в буквальном смысле видите этого человека — вы с ним связаны линией, или, как говорят шаманы, стоите на одной Струне. Крайне редко этот человек сам способен осознанно почувствовать включение вашей с ним связи, но и такое случается, чему есть множество подтверждений.

Чтобы достичь любого вида знания, вы должны просто подумать о нем — поразмышлять, обсудить его, а в конечном итоге — вознамериться подключиться к нему. Эти действия задевают вашу связь с этим знанием подобно тому, как гитарист перебирает гитарные струны, и заставляют ее резонировать, или светиться, что в свою очередь, помогает вниманию сфокусироваться на ней. Точно так же, до тех пор, пока гитарную струну не заденут, вы не сможете ее услышать, если, конечно, вы не большой талант. Что именно вы будете воспринимать, когда струна задета, зависит от вашей личной силы и уровня осознания. Такой вид знания, например, как превратиться в дерево или стать невидимым, имеется прямо здесь и сейчас, но, хотя любой способен задеть струну, связывающую его с этим знанием, редко кто имеет достаточно силы, чтобы услышать или увидеть результаты.

Точно так же можно подключиться к любой вещи — просто подумайте о ней и вознамерьтесь затронуть свою связь с этой вещью. Если вы не знаете, с чем связаться, существует возможность просто посмотреть по сторонам и найти вокруг что-нибудь достойное вашего эксперимента. Однако должен сразу предупредить некоторые горячие головы, что с такими вещами лучше не шутить. Не следует экспериментировать с «невидимым» миром. Не умея обеспечить себе защиту против соединения с нежелательными или опасными сущностями, в результате такого поиска, вы рискуете подключиться к мощным и несущим в себе угрозу линиям и привлечете к своей персоне внимание сущностей и сил, которые обычно вас не замечают.

Приводимая ниже практика позволяет не только работать с силовыми Линиями Мира, но и строить магическое тело шамана, которое обеспечивает безопасность при работе с Линиями. Когда вы начнете подключаться к Линиям, уделите особое внимание соединениям, которым человек обычно не уделяет внимания. Это могут быть деревья, мимо которых вы ежедневно проходите мимо; люди, которых вы постоянно встречаете по пути на работу, мелкие камешки в песке... Именно такие соединения оказываются наиболее вероятными источниками безмолвного знания. Описанная ниже техника призвана помочь вам развить свою чувствительность и научиться воспринимать такой род знаний.

Эффективная работа с Силовыми Линиями Мира подразумевает учет всех возможных обстоятельств. Учитесь мыслить масштабно: чем большее количество Линий будет учтено во время отработки практики, тем она будет эффективнее. Во время практики необходимо постоянно помнить о своих *Неотвратимом Устремлении* и *Несгибаемом Намерении* (как об одних из важнейших внутренних Силовых Линий, идущей от светящегося центра вашего Истинного Существа во внешнее пространство и в будущее время). Работайте с внешними Линиями, учитывая их влияние в любых обстоятельствах. Главными пространственными Линиями являются магнитные и магические. Магнитные Линии оказывают большее влияние на физическое тело, а магические — на духовную составляющую. Не зря большинство храмов ориентированы по магическим Линиям. Если магнитные Линии Мира тянутся в направлении север-юг, магические силовые Линии тянутся в направлении запад-восток.

Во время практики обязательно учитываются следующие Линии.

1. Линии пространства:

- место занятий (главной линией здесь является линия центра, или проекция нормали);
- положение тела во время отработки упражнений (Линии направлений пространства);
- положение тела во время еды;
- положение тела во время сна (ложитесь спать головой на север, лицом — на запад, то есть лежа на правом боку);
- положение тела во время контактов с внешним миром (Линии контактов). Контакты с внешним миром желательно поддерживать в положении тела спиной к солнцу, чтобы видеть свою тень — самое удачное для данной практики. Под контактами здесь понимается не только вступление в разговор, но и любые контакты с внешним миром. Это может быть и заготовка трав (контакты с природой), и купание в водоеме, и производство каких-то работ.

2. Линии времени:

- время занятий;
- время еды;
- линия судьбы;
- время сна.

С большинством из перечисленных линий мы познакомимся в процессе отработки практики, поэтому лишь у некоторых перечисленных пунктов я дал небольшие пояснения, достаточные для понимания.

УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ ПРОСТРАНСТВА

Движения практики Второго Витка пространственно ориентируются в соответствии со сторонами света. В комплексе каждое движение соответствует своей стороне, и, приступая к практике, надо подготовить свое рабочее место. Для этого нам понадобится обычный компас.

Памятуя о том, что все объекты материального мира имеют фокусную точку, выбирая место для работы, прежде всего необходимо найти эту самую фокусную точку рабочего пространства. Особенно это важно, если вы собираетесь работать на природе.

Обнаружение фокусной точки рабочего пространства. Как выбрать эту самую фокусную точку? Если вы видящий, то у вас никаких проблем с этим не возникнет. Сосредоточившись на предстоящей практике, подумайте, где бы вам хотелось этим заняться. Ответ придет как бы изнутри. Это может быть слово, прозвучавшее в голове, или картинка, возникшая перед внутренним взором. Когда местность выбрана, то придите на это место и, держа цель своих изысканий постоянно в голове, обойдите выбранное место, изучая его, и постоянно держите в голове свою практику. В какой-то момент вы увидите вертикальный энергетический столб диаметром от 30 см до 50 см. Это и есть фокусная точка места ваших будущих занятий. Примерно так же находится и место для занятий в жилом помещении, разница будет заключаться лишь в ограниченности площади для занятий. Здесь вам чаще всего придется выбрать из худшего лучшее.

Если вы не видящий, то у вас существует два варианта поиска фокусной точки. В первом случае вы можете обнаружить эту точку по энергетическим ощущениям в теле. Для этого вам надо перемещаться по выбранному месту и слушать постоянно свои ощущения в теле. Вы можете медленно ходить, периодически останавливаясь то в одной, то в другой точке, ползать, лежать, сидеть, стоять. В фокусной точке вы почувствуете прилив сил, эмоциональный подъем и т. п. Главное для вас — найти точку, где вам было бы полностью комфортно.

Во втором случае вам надо положиться на свою интуицию. Перемещаясь все время по выбранному месту, внутренне задавайте себе вопрос: «Где лучше будет провести занятия?» Рано или поздно ответ вы получите в виде ясного понимания: *это должно быть здесь.*

Для поиска фокусной точки можно воспользоваться маятником, который представляет собой нитку, на одном конце которой закреплен грузик. Взяв маятник за свободный конец, пройдитесь по выбранному месту, в фокусной точке маятник начнет раскачиваться по часовой стрелке.

Ваше воображение может подбросить и другие способы поиска. В общем, как говорится, кто ищет, тот всегда найдет. Главное — не жалейте сил и времени на поиск фокусной точки. В ней находится как раз та *нитка*, которая сыграет роль первой скрипки на вашем празднике.

Когда вы нашли фокусную точку, возьмите компас и сверьтесь со сторонами света. Через фокусную точку вашего места проведите «Розу Ветров», то есть обозначьте все стороны света вашего рабочего пространства. Если вы находитесь в помещении, то стороны света можно нарисовать мелом или обозначить какими-то предметами. Если практика проходит на природе, то на земле можно прокопать канавки, или использовать подручный материал (камни, щепки, столбики, колышки, ветки и т. п.) для обозначения сторон.

Так как эта практика — силовая, то есть, выполняя ее, вы будете набирать Силу, вам следует свое рабочее место содержать в чистоте все время, пока вы занимаетесь. Понятие чистоты относится как к материальному миру, так и к ментальному. Место на природе должно быть вдали от транспортных магистралей, помоек, линий электропередач (это тоже «струны», только индустриального мира, несущие чуждые человеку энергии и искажающие энергетические линии пространства). В этом месте вы должны ощущать себя защищенно и комфортно.

Хорошо будет, если выбранное вами место будет безлюдным, хотя по своим наблюдениям я сделал вывод, что места Силы не бывают совсем не посещаемыми. Более того, когда начинаешь заниматься на одном и том же месте, и Сила места возрастает, то на это место приходят люди, которые, как правило, стремятся осквернить его. Так у меня было много

раз, причем даже в тех местах, куда люди никогда до этого не заходили вообще. После такого посещения остается мусор и ментальная грязь. Если такое произойдет и у вас, то мусор надо отнести подальше и закопать, а ритуальное место очистить огнем, воздухом и водой. Разожгите костер на фокусной точке, и пусть он хорошенько прогорит. В пламени этого костра подожгите ветку можжевельника, багульника, полыни или вереска и дымом окурите ваше место. После того, как костер прогорит, выгребите золу и отнесите на место закопанного мусора. Затем ритуальное место окропите родниковой водой. После очистки можно заниматься дальше.

Рабочее место в домашних условиях тоже должно отвечать этим требованиям по максимуму, добавляется лишь влажная уборка места перед самими занятиями. Не допускается на вашем рабочем месте ругань и негативные мысли.

УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ ВРЕМЕНИ

Человек, планируя какое-либо дело, обычно предполагает начать его в какой-либо конкретный день. Причем чаще всего это бывает понедельник. С понедельника мы начинаем новую жизнь, бросаем курить, ищем новую работу, планируем идти в отпуск... Почему человек так поступает, ведь не все наши планы «начинать что-то с понедельника» вершит удача и почему не начинает реализацию планов прямо сейчас? Это происходит потому, что для каждого дела должно быть свое время. Для каждого дела должен быть выбран нужный момент. Мы это подсознательно знаем, но нужный момент выбрать не умеем.

Так вот, если каждому овощу свое время, то тем более нашу практику тоже надо начинать в определенное время, чтобы добиться максимального эффекта. Хотя мы и воспринимаем время как дополнительную линейную координату простран-

ства нашего трехмерного мира, однако время — это энергия. Правильно выбранный момент может как дать дополнительный энергетический импульс, так и затормозить все дело, а поэтому для энергетической практики очень важно выбрать правильный энергетический момент.

К практике Второго Витка лучше всего приступать в периоды годовой Тени, то есть переходные сезоны (межсезонье). Для каждой широты эти периоды колеблются. Так, для средней полосы России эти периоды будут с 15 августа по 15 октября и с 15 марта по 15 мая. Для северных широт России это время надо сдвинуть на 2 недели в сторону теплого периода (с 1 августа по 1 октября и с 1 апреля по 1 июня). Для южных широт России сдвиг идет также на 2 недели, только в сторону холодного периода (с 1 сентября по 1 ноября и с 1 марта по 1 мая). В эти периоды вы можете выбирать любой подходящий для вас день, чтобы начать работу с Тенью.

Лучшее время суток для занятий будет одно и то же, один раз выбранное. Старайтесь не смещать это время даже на полчаса, в данной практике каждая изюминка важна. Основной силовой комплекс лучше выполнять в первой половине дня (до полудня, полдень вообще надо исключить из практики, так как в этот период вектор пространственных сил меняется). В остальном руководствуйтесь рекомендациями в описании упражнений.

СИЛОВЫЕ ЛИНИИ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Придерживайтесь тех же рекомендаций по режиму питания, что и в практике Первого Витка. Дополнительными рекомендациями будут следующие моменты.

Учет силовых линий времени в режиме питания. Во время отработки практики режим питания тела необходимо осу-

ществлять в периоды суточной Тени, то есть в утренние и вечерние сумерки. Естественно, что в эти часы сытой и грубой пищей организм нагружать не стоит. В утренние сумерки начните свой день со стакана живой родниковой воды комнатной температуры. Спустя 10—15 минут после стакана воды можно приступать к приему пищи. Точно так же, стаканом живой родниковой воды, и завершайте свой день в вечерние сумерки спустя полчаса после ужина. В течение дня употребляйте жидкую пищу: воду, соки, чай, напитки. Жидкости должно быть в достаточном количестве. Несмотря на такое двухразовое питание, энергии вам хватит с избытком. Некоторым может даже показаться, что еды слишком много.

Учет силовых линий пространства в режиме питания. Во время питания располагайтесь лицом в северном направлении, тогда это расположение будет способствовать лучшему перевариванию пищи за счет магнитных линий Земли. Во время вашего приема пищи избегайте того, чтобы прямо напротив вас находились люди. Это совсем не означает, что за столом вы должны находиться в одиночестве: люди могут сидеть сбоку от вас, но не напротив.

НЕМНОГО О КОРЫСТИ

Однажды ко мне на занятия по шаманству пришел молодой человек. Он с интересом слушал рассказы о шаманстве и воспринимал теоретические сведения, но когда подошло время практических занятий, то настороженно спросил: «А это еще зачем? Зачем шаману заниматься упражнениями?» Чего душой кривить — все мы немного корыстны. А корыстных людей всегда интересует вопрос о собственной выгоде. Да и время сейчас больно корыстное пошло, нередко можно услышать примерно такие рассуждения: *«Если затраты моих сил*

не принесут мне ничего стоящего, то я и пальцем шевелить не стану». Что же мы получим в итоге от нашей практики?

Паутина Силы (Струны Мира) простирается на все элементы природы. Сознательная работа со Струнами Мира закрепляет в подсознании знания о Силах, лежащих в основе Мировоустройства. Зная о путях этой Силы, вы можете черпать из тех источников, о существовании которых вы ранее и не догадывались.

Если цель Первого Витка практики состояла в том, чтобы построить и укрепить фантом Тени, то основная цель данной практики — установление связи фантома Тени с Линиями Мира и набор в фантом Тени первичной творческой Силы из Линий Мира. В результате практики происходит нормализация жизнедеятельности организма, регулируется энергообмен, укрепляются мышцы и связки, происходит подъем физической и духовной активности, что, в свою очередь, способствует продлению жизни и достижению долголетия.

Вы заметите, что изменятся ваши представления о том, как происходят события в жизни и как они влияют на нас. Изменяются привычные представления о линейности пространства. Ваше понимание того, кто ответственен за вашу жизнь, трансформируется так, что вы больше не будете чувствовать себя жертвой обстоятельств. Вы подвергнете сомнению свой взгляд на себя как на изолированное существо и начнете видеть свою связь со всей Вселенной. Большие изменения претерпят ваши личные взаимоотношения, поменяется и способ общения. Вы научитесь ставить перед собой цели и достигать их.

Освоение практики Второго Витка дает человеку возможность рассматривать события с различных точек зрения, видеть такие углы, которые ускользают от внимания обычного человека. Человек приобретает способность находить выходы из, казалось бы, безвыходных ситуаций. В итоге вы обретаете равновесие и целостность.

Шаманы, уходившие в тайгу, не чужды были тому, что мы сейчас называем психоэнергетическими упражнениями. Они *знали*, что с помощью осознанной работы с дыханием и телом человек может снять последствия психологических травм и научиться входить в целительные и необычные состояния сознания, в которых он может находить ответы на любые вопросы. Они разрабатывали техники, которые позволяли индуцировать глубокие переживания мистического характера, способствующие позитивным личностным изменениям и самопознанию. Дыхательные психотехники способствуют важным инсайтам (озарениям) в сфере обретения смысла жизни. Они помогают кардинальной трансформации взглядов на самого себя и окружающий мир, жизнь и смерть, расширению духовного горизонта, гармонизации взаимоотношений человека с окружающим его миром и другими людьми.

КРАТКОЕ НАПУТСТВИЕ

На этом этапе вам предстоит длительная и тяжелая работа над собой, но, поверьте, она стоит того. Выполняя движения, не просто машите руками, а осознавайте, что вы делаете, визуализируйте Струны, чувствуйте, как вы их перебираете руками и как от ваших действий Струны начинают играть в ритме вашей души. Чувствуйте не только свои действия, но и как Вселенная откликается на них, а затем как эхом реагирует на эту реакцию Мира ваше тело и душа.

Осознайте значимость для вашей жизни момента начала практических занятий. Не пожалейте времени на подготовку к этим занятиям. Планируя совершить любое действие, человек, не сознавая того, ищет в себе силу осуществить это *устремление*, как бы примериваясь: достаточно ли у него силы, чтобы это сделать. Чем сложнее задача, тем больше времени челове-

ку необходимо для поисков этой силы и ее сопоставления с трудностью задачи. Это время координирования *решимости с устремлением*, время формирования самой *решимости*.

У многих упражнений вы увидите ремарку: «Образ» или «Представляемый образ». Это значит, что, выполняя данное упражнение, желательно помимо технического исполнения движения подключить и воображение. Только с представляемым образом упражнение будет более полно и эффективно. Примите к сведению и тренируйте воображение.

Хочу еще раз напомнить вам термины, которые употреблялись в практике Первого Витка и которые встретятся вам снова.

«*Рассеянный взгляд*», «*взгляд рассеян по горизонту*» — это означает, что ваш взгляд ни на чем не фокусируется, более того, при этом взгляде вы должны одновременно видеть все предметы, попадающие в поле зрения. Особенно важно контролировать угол зрения, который максимален как по высоте, так и по ширине. Только это положение глаз позволяет расслабить мышцы глаз, поэтому энергия свободно начинает протекать через глаза.

«*Подвесить копчик*» — это особое положение тела, принятое, которое человек энергетически разгружает копчик и тазовую область. Чтобы принять это положение, надо ноги поставить на ширину плеч (в некоторых упражнениях ноги могут быть и вместе), ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела (если не оговаривается отдельно условиями выполнения движения), позвоночник держать ровно, не сутулиться и не заваливаться назад. Подбородок чуть приподнять (то есть не зажимает горловой энергетический центр), взгляд рассеян по горизонту. Приняв такое положение, колени чуть-чуть согнуть. Угол сгиба почти не заметен со стороны, но практикующий его ощущает. Жесткие колени препятствуют свободному протеканию энергии в коленных

суставах, а такое положение, хотя и непривычно вначале, но разгружает колени и область таза.

«Открыть подмышки» — это особое положение рук, позволяющее открывать подмышечные энергетические каналы. В вертикальном положении тела, когда руки свободно свисают по бокам туловища, подмышечные впадины (место прохождения большого количества энергетических каналов) зажимаются руками, тем самым частично оказывается препятствие свободному прохождению энергии. В положении «открыть подмышки» свободно свисающие руки в области локтя отводятся от корпуса тела на расстояние в один кулак, тем самым приоткрываются подмышечные впадины, и энергетические каналы освобождаются.

«Скручивание позвоночника» — это максимальный разворот тела вокруг своей вертикальной оси. В этом развороте участвуют практически все суставы. Ступни ног в этом положении обычно параллельны друг другу и не отрываются от земли, колени слегка согнуты, а все тело разворачивается так, чтобы глаза увидели то, что находится за спиной.

«Слегка согнуть колени» — это означает, что колени не должны быть жесткими. Согнутые колени позволяют амортизировать ходьбу и прыжки и энергетически разгружают позвоночник. Эта позиция используется во многих боевых искусствах и энергетических тренингах. При полностью выпрямленных коленях угол между берцовой костью и голенью равен 180° , а в позиции «слегка согнуть колени» этот угол примерно равен 170° , то есть нога почти прямая и согнутые колени ощущаются больше вами, чем это видно со стороны.

РАЗДЕЛ II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнения этого раздела могут осваиваться как поочередно, так и одновременно. Освоив упражнения, вы можете переходить к работе над следующими разделами, продолжая работать с этими движениями.

РАЗВИТИЕ ВТОРОГО ВНИМАНИЯ

Итак, сознание человека имеет механизм, который способен воспринимать непроявленную часть реальности. У обычного человека этот механизм находится в «спящем» состоянии. Перед тем как непосредственно приступить к практике Второго Витка, нам необходимо раскрыть и последовательно начать развивать центр второго внимания. Это очень важно, так как без активного центра второго внимания весь комплекс теряет свой смысл. Как и все энергетические центры, центр второго внимания проецируется на физическое тело, и чтобы с ним дальше работать, его проекцию необходимо у себя обнаружить, с этого и начнем нашу работу со вторым вниманием.

Нахождение проекции центра: центр второго внимания проецируется в точку на правой стороне тела. Найти его можно следующим способом: отсчитайте ширину ладони вправо от вертикальной линии пупка и ширину четырех пальцев от горизонтальной линии пупка вверх. Пересечение этих линий даст точку, примерно проецирующуюся на область желчного пузыря. Если слегка нажать на эту точку средним пальцем правой руки, то в точке будет чувствоваться дискомфорт или легкая болезненность. Эта точка и есть проекция энергетического центра второго внимания.

Каким образом развивается второе внимание? Существуют несколько возможных подходов к его развитию. Осознание целостности физического тела активизирует и первично раскрывает центр второго внимания. Кроме того, сибирские шаманы разработали специальные техники раскрытия этого центра. Освоение данной практики позволяет нам произвольно выбирать линию наблюдения и занимать иное место наблюдателя, позволяющее полноценно воспринимать объекты и явления материального и духовного миров.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ С ЦЕНТРОМ ВТОРОГО ВНИМАНИЯ (предварительное упражнение)

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ: сделать предварительную активизацию энергетического центра второго внимания, для успешной работы основного упражнения.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Подготовку выполняем стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки свободно свисают вдоль тела. Все внимание сконцентрировано на ощущениях в теле.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. *Занимайте положение лицом на запад — навстречу магическим силовым линиям.*

1. Сначала найдите точку проекции центра второго внимания на теле (как найти точку см. выше). Затем согните правую

руку в локте, разместите ее напротив точки проекции центра и отведите ее на 30–40 см от тела. Медленно приближая руку к телу, слушайте ощущения, возникающие в руке. Примерно на расстоянии в 15–20 см от тела вы почувствуете плотную «подушечку».

2. На этом расстоянии начинаем делать поглаживающие движения правой рукой против часовой стрелки (если смотреть изнутри наружу). Делаем такие движения до тех пор, пока не почувствуем какие-либо ощущения в этой области тела под рукой, но не менее 7 движений. Ощущения могут быть самые разные, начиная от легкого тепла и до небольшого дискомфорта. Если возникает дискомфорт, то не стоит этого пугаться.

3. После появления ощущений в области точки останавливаем движение ладони и, не касаясь тела, совершаем постукивающие движения средним и безымянным пальцами. В этом движении пальцы ладони вытянуты, но не напряжены. Двигаются только указанные пальцы, остальные фиксируются в пространстве. Постукивающие движения напоминают похлопывания пальцами по лужице разлитой воды на столе. Движения делаем до тех пор, пока вновь не возникнут в точке проекции центра какие-либо ощущения.

4. Останавливаем постукивание и начинаем «дышать» через точку проекции в ладонь. Для выполнения этого движения подключаем воображение и представляем, что наш нос находится в точке проекции центра второго внимания. Этот «нос» играет роль своего рода пылесоса: когда мы делаем вдох, вместе с воздухом подтягивается наша рука к телу; когда выдыхаем, то выходящий «воздух» отталкивает руку от тела.

Делаем 7 циклов (вдох-выдох считать за один цикл) такого энергетического дыхания.

Примечание: это упражнение является подготовительным и выполняется перед движением на развитие центра второго

внимания. Оно не самостоятельное и после него сразу же без перерыва приступают к выполнению основного упражнения.

ДВИЖЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЦЕНТРА ВТОРОГО ВНИМАНИЯ (основное упражнение)

Это упражнение носит название «Три кольца Силы» и выполняется сразу же (без остановки) за подготовительным упражнением. Название этого упражнения возникло потому, что во время его выполнения создаются три энергетических контура, по которому протекает Сила. Первое кольцо Силы образуется контуром ног, второе кольцо — контуром рук, третье кольцо создается в процессе выполнения движений в вертикальной плоскости руками. Именно третье кольцо Силы влияет на активизацию центра второго внимания, поэтому здесь так важно обращать на, казалось бы, незначительные детали (концентрация внимания, постановки рук и ног, положения тела в пространстве). Упражнение состоит из двух частей, которые выполняются без остановки, одна за другой.

ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ: запуск трех энергетических контуров циркуляции Силы, активизация центра второго внимания.

Для правильного выполнения упражнения от вас требуется все внимание сконцентрировать на трех точках — ступнях, точке проекции центра второго внимания и концах пальцев рук. Это внимание удерживайте во время выполнения всего упражнения.

ВНИМАНИЕ! Во время выполнения упражнения ступни всей подошвой плотно опираются на землю. Не допускайте отрыва подошв от земли и следите, чтобы ступни во время всего упражнения оставались параллельны друг другу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки сгибаются так, как будто держат



Рис. 5

большой и тяжелый шар. Позвоночник согнут и голова наклонена вперед, словно мы заглядываем в глубокий сосуд, колени полусогнуты, взгляд неотрывно направлен на концы пальцев обеих ладоней (рис. 5).

ВНИМАНИЕ! Принимая это положение, тело не заваливается вперед; необходимо, чтобы копчик и первый шейный позвонок находились на одной вертикальной прямой. Чтобы правильно принять это положение, выгните спину дугой вперед, наклоните шею вниз и слегка согните плечи вперед.



Рис. 6



Рис. 7

1 ЭТАП. На вдохе, за счет выпрямления и дальнейшего прогиба назад спины, поднимаем «шар» максимально вверх перед собой (рис. 6, 7), взглядом следим за движением ладоней. Дойдя до крайней верхней точки, на выдохе ладони разворачиваем от себя и в таком положении опускаем руки вниз. В нижней точке ладони разворачиваем к себе и начинаем новый цикл движений. Сделать 7 циклов движений.

ВНИМАНИЕ! Обязательно для этого движения неотрывно созерцать промежуток, образованный концами пальцев ладоней в течение всего этапа. Голова поднимается вверх вследствие подъема рук, потому что взгляд привязан к указанному промежутку.

2 ЭТАП. После выполнения 7 циклов движений первого этапа выпрямляем тело, взгляд рассеиваем по горизонту. На вдохе делаем разворот тела вокруг своей оси влево («скручивание позвоночника»), одновременно правая рука поднимается на уровень левого плеча, ладонью от себя (рис. 8, 9). Ладонь во время этого подъема трансформируется в «лапу тигра» (рис. 10). На выдохе возвращаем тело в исходное положение.

Аналогично делаем движение в правую сторону. Второй этап также выполняется 7 циклов, после чего повторяется первый этап.

ВНИМАНИЕ! Первый и второй этапы составляют один цикл упражнения, 7 таких циклов составляют полностью выполненное упражнение.



Рис. 8



Рис. 9

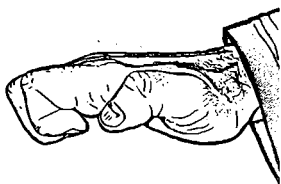


Рис. 10



Рис. 11

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. После того, как вы выполнили 7 циклов первого и второго этапа, на вдохе руки по дуге разводим вверх и в стороны, на уровень плеч (рис. 11), на выдохе прижимаем ладони к бокам (рис. 12) и, как бы «отжимая» тело, ведем руки вниз до щиколоток (выдох заканчивается), одновременно наклоняя корпус тела вперед. На вдохе выпрямляемся, руки от щиколоток делают зачерпывающее движение (рис. 13) и поднимаются пе-

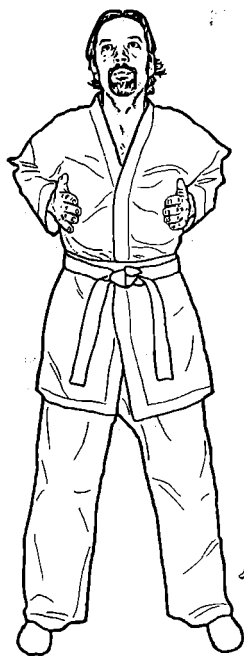


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

ред телом вверх (рис. 14). Когда тело полностью выпрямлено, руки на выдохе прижимаем к солнечному сплетению (рис. 15), словно втирая то, что мы зачерпнули у земли.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. При правильном выполнении движений человек погружается в легкое трансовое состояние, происходит остановка мысли и расширение сознания.

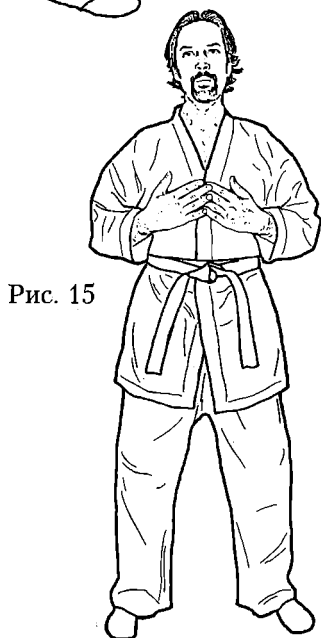


Рис. 15

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Занимайте положение лицом на запад, навстречу магическим силовым линиям.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, в течение не менее трех недель. Лучшее время занятия — вечерние сумерки.

РАБОТА С ЦЕНТРАМИ НАМЕРЕНИЯ И УСТРЕМЛЕНИЯ

В этом упражнении работа сначала ведется на активацию центра намерения и накопления в нем Силы, затем — на активацию центра устремления, после чего их работу соединяем. Для удобства упражнение разбито на этапы.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Встать лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, ладони рук расположены на уровне плеч и смотрят вперед (концы пальцев направлены вверх).

ВНИМАНИЕ! При выполнении первого этапа дыхание осуществляется через рот, при этом язык слегка прижат к нёбу, губы почти сомкнуты и растянуты в улыбке.

ЗАДАЧА 1 ЭТАПА: проведение первичной активации центра намерения.

1. На вдохе втянуть энергию Линий Силы через ладони обеих рук и рот, и мысленно переместить ее до области пупка. Сделать небольшую задержку дыхания. С выдохом энергию из пупка переместить вниз, выводя ее через промежность и ступни обеих ног в землю.

2. Меняем протекание энергии: на вдохе втягиваем в область пупка энергию Земли через промежность и ступни. После этого делаем небольшую задержку дыхания. С выдохом

направляем энергию из пупка через ладони и рот в окружающую среду.

ВНИМАНИЕ! Необходимо ощущать всасывание, перетекание и выпускание энергии, тем самым помогая перетеканию энергии внутри своего тела. При отсутствии неприятных ощущений нагрузку можно увеличить (сделать больше скорость и глубину дыхания).

ОКОНЧАНИЕ 1 ЭТАПА. Сделать вдох в область пупка, на задержке положить ладони крест-накрест на пупок. У мужчин левая рука сверху, у женщин — правая рука.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ упражнения 5–10 мин.

ЗАДАЧА 2 ЭТАПА: накопление Силы в центре намерения. На этом этапе идет первичная активация центра устремления.

ВНИМАНИЕ! Дыхание второго этапа осуществляется через нос. Не теряйте концентрацию внимания на тех областях, с которыми работаете.

1. Ладони продолжайте держать на пупке. Слегка прикройте глаза и вдохните в область середины лба. Задержите дыхание и с выдохом мысленно закрутите энергию по часовой стрелке, формируя энергетический шар.

2. Медленно выдохните, направляя энергетический шар ото лба вниз, к пупку. Расслабьте все мышцы тела. Выдыхая, вы должны почувствовать, как ощущение тепла в области пупка постепенно увеличивается. Почувствовав под ладонями тепло шара, отдохните, сделав обычный вдох и выдох.

3. Положите ладонь правой руки на правую почку, оставив левую руку на области пупка. Совершая бедрами и тазом вращательные движения по часовой стрелке, вдохните в область пупка и ненадолго задержите дыхание. Остановите вращение и сделайте свободный выдох. *Повторить 9 раз.*

4. Верните правую руку на область пупка, положите левую руку на левую почку и сделайте аналогичные движения для левой стороны.

5. Теперь перенесите руки вперед и накройте ими область пупка (у мужчин левая рука сверху, у женщин — правая рука). Все внимание сохраняйте на энергетическом шаре в области пупка. На вдохе вытягиваем энергию в область середины лба, а выдох направляем в энергетический шар в области пупка. Выдохнув, сделайте паузу, фиксируя энергию в шаре. Скоро вы почувствуете, как шар нагревается (*сделать не менее 9 вдохов*). Отдохните. Вы должны почувствовать пульс в этой области и мысленно сосредоточиться на нем.

6. Сохраняя левую руку на области пупка, поднесите правую руку ко лбу. Средний палец направьте на середину лба, на расстоянии 3–5 см ото лба, и выполните вращательные движения пальцем по часовой стрелке. Вы почувствуете «сверло», которое ввинчивается в голову.

7. Опустите правую руку на область пупка (в прежнее положение) и начните дышать в точку между бровями. Вдох вытягиваем в область затылка (к основанию черепа), а выдыхаем через точку середины лба в пространство. Чувствуйте, как с каждым выдохом точка середины лба постепенно открывается (*представляемый образ — раскрытие бутона цветка*). Выполните 9 раз. Проследите, чтобы эта точка полностью открылась перед тем, как вы перейдете к следующему шагу.

8. Снова осознайте свой энергетический шар, построенный вами в области пупка (многие практикующие работая с одной зоной успевают забыть о другой). Почувствуйте пульсацию этой области. На вдохе поднимите энергетический шар от пупка ко лбу, одновременно поднесите руки ко лбу, развернув ладони наружу. Дыхание свободное. Чувствуйте, как середина лба и ладони активно пульсируют.

9. С выдохом направьте энергетический шар в область пупка, одновременно верните руки на пупок, в прежнее положение. Мысленно представьте, как на вдохе из шара льется в виде золотого луча света энергетическая линия намерения

вверх, ко лбу. На выдохе мысленно закрутите эту в середине лба золотую линию в шарик.

10. Положите пальцы правой руки на точку между бровей, а пальцы левой — на пупок. Сделайте вдох в область лба, выдыхая, золотистую энергию ото лба опустите в область пупка. На вдохе посылаем энергию вверх — от пупка ко лбу, на выдохе энергия идет вниз — ото лба к пупку. Сделайте циркуляцию энергии 9 раз.

11. Теперь с вдохом разведите руки в стороны, а затем поднимите над головой (рис. 16). Сделав зачерпывающее движение ладонями (как будто зачерпываете кружащиеся над вашей головой снежинки), с выдохом опустите руки вдоль тела. Избыточная энергия из области головы сильным потоком потечет следом за руками в область пупка. Уделите этой процедуре столько времени, сколько по вашим ощущениям необходимо, чтобы удалить избыток энергии из области головы. Представьте себе этот процесс так, как будто раскаленное солнце опускается в океан спокойствия.

12. Проконтролируйте свое состояние, заметьте, как спокойно и умиротворенно вы себя чувствуете. Отдохните и насладитесь расслабленностью и покоем вашего ума и тела, которые, тем не менее, наполнены энергией.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, в течение не менее трех недель. Лучшее



Рис. 16

время занятия — утренние сумерки, но можно выполнять и в вечерние сумерки, но не менее, чем за 2 часа до сна.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Благодаря этому упражнению раскрываются центры намерения и устремления, повышается интуиция и предвидение развития ситуаций, поставленные цели легче достигаются. Создается предварительная база для работы с щупальцами намерения.

ЧАСТЬ II. МЕДИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

В сравнении с Первым Витком на данном этапе обучения уделяется больше внимания медитативным упражнениям. Мы немножко выросли и требуется увеличение работы по внутренней трансформации, поэтому здесь больше приводится медитативной практики. Не торопитесь брать за все упражнения. Переходите от одного упражнения к другому, чувствуя, что вы справились с прежним заданием. У каждого своя скорость духовного роста, и не следует его торопить. Критерием выполненного упражнения служит полное осознание того, над чем работаем, и изменившиеся отношения к этому.

Медитативные упражнения можно выполнять, предварительно ознакомившись с текстом упражнения и запомнив его, либо можно записать текст упражнения на аудионоситель (например магнитофон), который включать во время выполнения упражнения. Также можно попросить кого-нибудь из знакомых прочесть текст, когда вы собираетесь заниматься.

Учтите и тот психологический момент, что собственный голос, услышанный со стороны (из динамиков магнитофона), обычно людьми воспринимается негативно. Если у вас будет такой же эффект, то попросите этот текст озвучить кого-нибудь другого при условии, что к этому человеку вы испытываете симпатию и доверие. Если вы работаете, запоминая

прочитанный текст, то не надо его заучивать наизусть, самое главное здесь — помнить этапы работы. Ничего страшного не случится, если выполнить медитацию-визуализацию близко к тексту.

РАБОТА С ТЕНЬЮ ЛИНИИ ВРЕМЕНИ

На уровне подсознания у каждого человека есть своеобразная «линия времени», на которой записаны не только врожденные программы, обуславливающие его внутренние состояния, но и его возможные внешние реакции. Кроме того, на этой линии записываются все события, произошедшие с периода его зачатия до настоящего времени и обстоятельства, в которых они совершались. Также на ней записаны предполагаемые или планируемые события. Для того чтобы приобрести внутреннюю определенность и уверенность, необходимо осознать характеристики «линии времени» и, если в этом есть необходимость, реконструировать ее. Эта шаманская техника оказалась настолько эффективной, что современная психология взяла ее на свое вооружение.

Для занятия требуется: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА: При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла).

Перед началом медитации зажгите свечу, она будет символизировать ваш ритуальный костер.

Текст, приведенный ниже, можно записать на аудионоситель.

Займите удобное медитативное положение, закройте глаза. Вспомните какое-нибудь событие, которое было у вас сегодня утром, например, когда вы чистили зубы или завтракали. Сделайте из этого сюжета «карточку» и посмотрите, где она в пространстве будет расположена. Затем, удерживая «карточку» вспомните эпизод из жизни вашего вчерашнего дня. Он может быть самым обычным, но для нас главное сейчас не значимость события, а время, когда оно произошло. Сделайте и из него такую же «карточку» и посмотрите, где в пространстве будет располагаться она. Затем поочередно вспомните события недельной давности, месячной, полугодовой, события, произошедшие год назад, пять лет назад, десять лет назад и т. д. С каждого такого события вы делаете «рис. графию», и она размещается где-то в пространстве. Обратите внимание, что все эти «ркарточки» расположены не как-то хаотично, а в определенном порядке.

Соедините их воображаемой линией. Так как все они имеют отношение к времени и расположены в определенном порядке, то и линия будет не просто линией, а линией времени. Процесс размещения событий на «линии времени» похож на нанизывание бусин на нить. Размещая события, которые вы вспомнили, посмотрите, как расположилась эта линия в пространстве. Наиболее целесообразное расположение «линии времени» вашего прошлого, это когда она начинается впереди и слева, вдали от вас и заканчивается на левой стороне груди. Если вы посмотрите на нее с уровня ваших глаз, то увидите, что она выходит из точки вдали от вас и, постепенно расширяясь, подходит к вам вплотную. Она похожа на прямую дорогу, плавно повышающуюся при приближении к вам. Точка, откуда начинается «линия времени» прошлого, должна быть несколько ниже уровня ваших глаз, но не касаться земли. И еще: она не должна быть темной. Желательно, чтобы цвет ее был белым или золотистым. От положения «линии времени» прошлого во многом зависит ваше

настоящее. Если она идет прямо перед вами, то вы легко будете заикливаться на событиях прошлого, некоторые из них могут даже стать для вас навязчивыми. Линия может быть даже позади вас и вы не будете ее видеть, что также влечет за собой некоторые психологические особенности, при которых человек не может достаточно успешно пользоваться опытом прошлого, и будет повторять уже однажды сделанные ошибки. Существуют и другие варианты форм и сочетаний «линии времени», которые значительно влияют на психологические особенности человека. Если ваша линия прошлого не прямая, выпрямите ее. Если она окрашена в темные тона, придайте ей белый или золотистый цвет. Для этого можете представить, что идет очень сильный ливень и потоки смывают грязь, растворяют темные цвета линии, и она становится светлей. Затем представьте себе, что очень яркие и жаркие лучи солнца высушивают ее добела.

На линии расположены все события вашей жизни, которые далеко не всегда положительно влияют на вас сегодняшних. Все, что расположено на ней, необходимо разделить на две части — одна из них должна нести в себе все положительное, другая — отрицательное. Находясь в глубоком сосредоточении на созданной вами картине «линии времени», скажите себе, обращаясь вовнутрь: «Пусть все, что несет в себе отрицательные эмоции, сдвинется влево, а положительные — вправо». И вы увидите два ряда символов, обозначающих события в прошлом: слева будет более темный ряд, окрашенный в черно-белые тона, справа — в цветные. Чтобы уменьшить (или нейтрализовать) негативные влияния из прошлого, необходимо изменить цвет темных символов на линии в белые, розовые или золотистые тона. Вы можете их перекрасить, отмыть их водой, или сделать что-то еще.

Теперь построим «линию времени» будущего. Сначала посмотрим, как она располагается у вас в действительности на нынешний момент. Подумайте о том, что вы собираетесь де-

лать завтра. Сделайте небольшую «карточку» с предполагаемого события. Посмотрите, где она расположилась в пространстве. Вспомните еще другие дела, которые вам предстоит совершить в будущем, соблюдая временную последовательность. Сделайте с них «карточки» и посмотрите, как они располагаются в пространстве. Соедините их линией. Посмотрите, откуда начинается эта линия, какую форму и какой цвет она имеет.

Классическое расположение «линии времени» будущего: она начинается от правой стороны вашей груди и идет вперед и вправо, постепенно повышаясь и расширяясь. Она может быть очень короткой и заканчиваться мраком, тогда у этого человека не будет никаких надежд на будущее. Она может идти вверх над головой, в связи с чем ее не видно, а она только осознается. Такой человек чувствует себя неуверенно в своем будущем, а поэтому он будет постоянно тревожным в настоящем. Линия будущего может выглядеть как запутанный клубок, и тогда этот человек не будет иметь определенности в своих планах и последовательности в своих суждениях. Она может быть прямо перед ним, тем самым препятствуя возможности жить в настоящем, радоваться настоящему, уметь отдыхать в настоящем.

Теперь исправьте положение линии будущего — она должна отходить от правой стороны груди вперед и вправо, постепенно повышаясь и расширяясь. Поработайте с ней так же, как вы делали это с предыдущей линией. После этого поверните голову к своему будущему и скажите себе: «Сейчас я вижу себя деятельным и энергичным в столетнем возрасте... В возрасте 200 лет... В возрасте 300 лет», (и так дальше до 1000 лет). Обратите внимание, как «линия времени» будущего начинает удлиняться и расширяться¹.

¹ Это совсем не будет означать, что у вас появилась возможность жить до 1000 лет. Но это приведет к тому, что у вас увеличатся энергетические ресурсы и, кроме того, распределение энергетических затрат станет более целесообразным.

Теперь беремся за «линию времени» настоящего. У многих людей ее просто нет, что в значительной мере осложняет их жизнь. Эта линия должна быть точно перед вами. Она может проходить и через вас на уровне груди, соединяя ваше прошлое с будущим. Но если она проходит внутри вашего тела, то планировать текущую работу вам будет нелегко, так как вы не видите свое настоящее. Лучшее положение этой линии — это мостик между прошлым и будущим, меньшая часть которого проходит внутри вашего тела, а большая — перед вами. Она как полочка на уровне вашей груди, где вы можете располагать все ваши планы на сегодняшний день.

Осмотрите еще раз ваши «линии времени». Внешне линии выглядят как римская цифра V, с перекладиной у вершины и внизу. Такого рода трансформация линий упорядочивает ваш ум и даже глубокие структуры подсознания. Для того чтобы сохранить качества, полученные изменением положения «линий времени», следует периодически, хотя бы раз в день или в несколько дней просматривать их положение и при необходимости подправлять.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, на протяжении недели (при внутренней потребности можно делать столько, сколько надо по внутренним ощущениям). Лучшее время суток для занятий — вечер.

ВНИМАНИЕ! Сделанное в первый раз упражнение является осознающим и выстраивающим «линии времени». Повторение упражнения требуется для того, чтобы выяснить, закрепились ли линии. Если выстроенные во время первого упражнения линии остались, то в таком случае повторные упражнения требуются лишь для закрепления эффекта. Если линии каким-то образом изменились или вернулись в первоначальное положение, то повторные упражнения будут корректирующими.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Человек лучше оперирует своим временем, упорядочивается ритм жизни, меняется его

отношение ко времени и к самой жизни, уравнивается нервная система, он выбирает верные направления своей деятельности. Все это сказывается и на его физическом уровне. Те заболевания, которые возникли из-за прежнего положения линии времени, могут полностью покинуть человека. Может произойти эффект омоложения тела¹.

ОСОЗНАНИЕ СТРУКТУРЫ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Линия жизни представляет собой энергетическое образование, и имеет непосредственное отношение ко времени и к судьбе. Шаманы это энергетическое образование называют «линией», потому что видящие ее наблюдают в виде вытянутой в бесконечность полосы различной ширины. Линия начинается от середины груди человека и, по мере удаления от тела, разветвляется, подобно веткам дерева, и конец каждой такой «веточки» соединяется с серединой груди другого человека. Иногда шаманы линию жизни из-за схожести называют Древом Жизни. На этой линии остаются эмоциональные энергетические следы наших взаимоотношений с родителями и людьми, с кем судьба нас сводит в жизни. Эти следы представляют собой растраченную нами жизненную силу.

Когда в нашей памяти всплывают лица людей, то мы испытываем к ним либо очень теплые чувства, либо негативные.

¹ Это происходит по той причине, что мы сами программируем свое физическое тело на определенный временной промежуток. Кто из нас не знает, что после 20 лет человек перестает расти, а после 30 лет уже поздно рожать первого ребенка, а после 40 лет начинаются старческие заболевания и надо постоянно наблюдаться у врача, а после 50 лет начинается сама старость, а после 70 лет ко многим приходит смерть? К этим датам, я уверен, многие читатели могут добавить похожие даты. А ведь это и есть наши программы. Я своим ученикам постоянно говорю — не привязывайтесь к датам, не говорите никогда с тяжелым вздохом: «А ведь мне уже... лет», забудьте вообще свои года, не торопите и не смещайте свою линию времени, тогда вы будете жить столько, сколько отмерено вам природой.

Это все проявления энергетических следов этих отношений на нашей линии жизни, которая до сих пор соединяет нас с теми, кого уже может давно и не быть в нашем окружении. Для шамана такие следы — непозволительная трата Силы. Приведенное ниже упражнение позволяет собрать растратенную когда-то Силу.

Для занятия требуется: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла). Перед началом медитации зажгите свечу. Она будет символизировать ваш ритуальный костер.

Текст, приведенный ниже, можно записать на аудионоситель, соблюдая паузы, достаточные для визуализации.

Займите удобное медитативное положение, расслабьтесь и закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем теле, постарайтесь осознать каждую жилочку, каждую его клеточку. Почувствуйте ритм своего сердца — этого органа, дающего вам жизнь.

Теперь представьте как можно более четко своих родителей, стоящих напротив вас¹.

Рассмотрите внимательно своих родителей, какие чувства у вас порождают их образы, подумайте, почему у вас возникли именно такие чувства. Теперь сосредоточьтесь на своей матери. Постарайтесь осознать пульсацию сердца матери.

¹ Бывают случаи, когда человек по каким-то причинам не знает своих родителей, или известен лишь один из родителей. В этом случае представляем их образы, не важно, какие лица мы будем видеть или будут видны лишь их силуэты без лиц. Здесь главное осознать, что родители есть и у вас, и именно благодаря им вы появились на этот свет.

Сохраните внутри себя чувство ритма сердца матери и аналогично осознайте пульсацию сердца отца.

Как только вы осознаете пульсацию сердец своих родителей, вы увидите, как от их сердец тянутся навстречу друг к другу светящиеся нити. Эти нити шаманы называют нитями жизни, или линиями жизни. Эти нити сплетаются друг с другом в спираль и тянутся к вашему сердцу.

Обратите внимание, что нити, дающие начало вашей линии жизни, неравномерны по толщине, и чем ближе к родителям, тем линия становится толще. Это бывает, когда родители давали вам жизнь, думая не о вашей жизни, а о своей¹.

Теперь вам необходимо выровнять толщину нити жизни по всей длине. На этой нити осталась энергетическая составляющая эмоций и чувств ваших прошлых отношений с родителями. Вытягивайте губы в «трубочку» (как будто вы собираетесь пролитое молоко на столе выпить) и на вдохе втягивайте в себя те чувства, эмоции, что до сих пор остаются на нити вашей жизни. Все это на вдохе втягиваем в область солнечного сплетения и делаем задержку дыхания (чтобы оставить силу эмоциональных отношений в солнечном сплетении). После этого делаем свободный выдох.

Мысленно двигаемся вдоль линии жизни и обращаем внимание, что на определенных отрезках к ней присоединяются другие тонкие волокна (как разлохмаченная нитка). Выбираем любую нитку и идем вдоль нее к личности, с которой она нас связывает. Внимательно рассматриваем ее, узнаем, какой период жизни с ней связан, к какому человеку присоединена наша линия жизни. Так же, как и с родителями, мы вырав-

¹ Надо заметить, что большинство людей зачинают детей с мыслями о себе любимом. Кто-то рождает ребенка, чтобы не остаться одной. Кто-то рождает ребенка с мыслями о том, что в старости будет помощник. Кто-то заводит ребенка просто потому, что ТАК НАДО... И мало кто рождает ребенка ради самого ребенка, понимая, что это будет САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ.

ниваем толщину линии по всей длине. Далее рассматриваем нитку жизни, убираем энергетическую составляющую, вытягивая Силу губами, направляя ее в солнечное сплетение и на задержке сохраняем.

Таким образом исследуем всю свою линию жизни.

Заканчивая работу, осознайте свое тело, вспомнив о нем. Пошевелите руками, сожмите руки в кулаки, глубоко вдохните, выдохните, потянитесь и на вдохе медленно откройте глаза.

ВНИМАНИЕ! Не торопитесь вставать сразу после завершения упражнения! Если почувствуете трудность в выходе из упражнения, то хорошенько помассируйте предплечья обеих рук.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Делать это упражнение ежедневно, на протяжении недели (или делать столько, сколько потребуется для прохождения всех связей). Лучшее время суток для занятий — вечер.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнение позволяет собрать растраченную когда-то Силу. Человек становится увереннее в своих действиях, он не склонен впадать в депрессии и сентиментальность, меньше зависим от мнения окружающих. Собирая растраченную Силу на линии жизни, вы не стираете свою память, как могут подумать некоторые из читателей. Ваша память остается с вами, но, вспоминая какое-либо событие или лицо из своего прошлого, вы не будете испытывать эмоциональных чувств. Если вы все-таки чувства испытываете, значит, упражнение было сделано не качественно и вам стоит повторить его, глубоко осознав и прочувствовав то, что вы делаете.

ОСОЗНАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ В КРУГЕ ЖИЗНИ

Круг — это еще одна Линия Мира, которая играет огромную роль не только для мироздания, но и в повседневной

жизни человека. С одной стороны круг бесконечен, с другой стороны, он разграничивает внутреннее и внешнее пространство (на этом основывается его защитная функция в магических практиках). Если в магическом символизме используется функция бесконечности круга (духовные силы, Сущее без начала и конца), то в человеческой жизни и отношениях больше используется функция разграничения, потому что границы позволяют сохранять собственную идентичность.

Говоря об «использовании» функций круга, я не оговорился, хотя это звучит несколько безграмотно. Но я сказал то, что сказал. Вся человеческая жизнь и все мироздание вообще соткано из сплошных символов. Не зря в закрытых мистических обществах Средневековья применялся тайный язык, знакомый лишь посвященным, и этот язык был языком символов; сакральный язык, которым была сотворена Вселенная.

Вспомните сами, как часто нам приходится употреблять для описания различных взаимоотношений слова, имеющие символическое значение и относящиеся к слову «круг»? «Я не знаю его круга общения»; «она из высшего круга общества»; «сесть за круглый стол переговоров» (из этого же родилось выражение «обойти острые углы», ведь острые углы есть у всех геометрических фигур, кроме круга и его производных, а во время сложных переговоров как важно эти углы обойти!); «у нее широкий кругозор»...

Так вот, все наши интересы, все наши отношения и вообще все, что относится к нашей жизни энергетически располагается в круге жизни, центром которого являемся мы сами. И этот круг, с одной стороны, позволяет нам чувствовать свою индивидуальность, так как он отделяет нас от другой личности, а с другой стороны, он ограничивает нас, не позволяя выйти за установленные самим собой границы. Эта ограниченность тоже часто звучит в нашей речи: «это не мое», «мне это не дано», «я этого не умею».

Данное упражнение позволяет осознать собственную ограниченность и пробудить в себе стимул преодоления границ. Границы круга не уходят из нашей жизни насовсем, но наша жизнь может коренным образом измениться.

Для занятия требуется: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла). Перед началом медитации зажгите свечу, которая будет символизировать ваш ритуальный костер.

Сесть в удобную медитативную позу, закрыть глаза, почувствовать все свое тело (*не торопитесь, осознайте все участки тела, начиная от стоп и заканчивая макушкой*) и сконцентрироваться на дыхании (*уделите своему дыханию несколько минут, прежде чем переходить к следующему этапу*).

Теперь переключитесь на пространство вокруг себя, почувствуйте его. Мысленно проведите вокруг себя круг диаметром около 1 метра (*можно и больше, если чувствуете в этом необходимость*). Представьте, что этот круг — символ вашей жизни. Все, что входит в этот круг, — сфера ваших интересов, это ваша жизнь.

Мысленно отметьте центр этого круга. С закрытыми глазами представьте, что в этом центре вбит большой и толстый кол, это олицетворение фундамента вашего мировоззрения, точка отсчета. Это столб, служащий фундаментом всей вашей жизни.

Теперь ощутите свою связь с этим столбом в виде толстого каната. Один его конец привязан к столбу, другой завязан вокруг вашей шеи. С закрытыми глазами встаньте и обойдите вокруг столба. Ощутите, как прочно вас держит этот канат. Теперь с закрытыми глазами осмотритесь вокруг себя: вы уви-

дите, что земля вокруг столба вытоптана вашими ногами, нет ни единой травинки. Но вне круга вы видите зеленую, сочную траву, удивительный мир вне вашего круга жизни. Он манит. Сделайте шаг в его сторону. Почувствуйте, как канат натягивается, удерживая вас, удушая вас. Вы не можете выйти в мир, не разорвав свои старые связи. Осознайте это. Только вам решать: быть ли вам бараном на привязи, ожидая своей участи, либо что-то предпринять, разорвав мешающие вам связи.

Мысленно возьмите в руки нож, меч или другой предмет, который больше всего подходит в данной ситуации для вас, и перережьте или разрубите канат. Подвигайтесь и почувствуйте разницу.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Достаточно выполнить это упражнение от 1 до 3 раз. Чаще всего бывает достаточно и одного раза. Здесь самое главное — это осознание собственной ограниченности. Лучшее время суток для занятий — вечер.

ВНИМАНИЕ! Недостаточно просто прочитать это упражнение, даже если вам кажется, что все и так понятно. Упражнение необходимо сделать, только таким образом приходит настоящее осознание границ круга. Во время выполнения упражнения могут приходиться различные образы и мысли, мешающие осознанию. Главными из приходящих мыслей и образов будут те, которые станут указывать на глупость выполняемых действий. Если вы столкнетесь с этим, значит, вы встретились с одним из своих врагов — чувством собственной важности. Пользуясь случаем, узнайте об этом своем враге как можно больше, не теряйте предоставленного шанса!

Упражнение «Осознание привязанности в круге жизни» является базисным упражнением по разрушению прежнего образа жизни. Я уже говорил, что для того чтобы стать шаманом, необходимо, чтобы обычный человек в вас умер. Для того чтобы что-то создать, следует чем-то пожертвовать, что-то разрушить. Новый дом можно поставить только после сноса старого. Для становления шамана из обычного человека не-

обходимо пережить глубокую внутреннюю трансформацию. Именно поэтому шаманами становились после тяжелой болезни и шаманские инициации проходили через переживание собственной смерти.

После упражнения сядьте спокойно и подумайте о том, какие связи вас наиболее жестко привязывают к тому положению, в котором вы сейчас находитесь. Насколько вам важно сохранять и поддерживать эти связи? Что они вам дают? Как изменится ваша жизнь, если вы избавитесь от такой связи? Помните о том, что связи возникают не только к живым существам, но и к вещам, ситуациям, переживаниям, опыту, пространственному местоположению.

Шаманы знают о преобразующей силе разрушения и желают ее приручить. Необходимо избавиться от своих старых представлений, от тех связей, которые мешают вам пережить трансформацию и выйти за устаревшие границы круга жизни. Ниже я привожу несколько упражнений по освоению преобразующей силы разрушения. Этих упражнений существует гораздо больше, но для первичной трансформации достаточно и приведенных. Эти упражнения являются логическим продолжением «Осознания привязанности в круге жизни».

РАЗРУШЕНИЕ ЛИНИЙ СВЯЗИ С ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

Вещи насыщены вашим жизненным духом и имеют с вами связь благодаря энергетическим линиям, отходящим от вас и тянущимся к вещам. Вы буквально связаны по рукам и ногам своими вещами, и чем значительнее вещь, тем больше вы к ней привязаны. Сравните сами, когда вы обладаете большей свободой: когда вы имеете из всех вещей лишь одежду на себе; когда вы имеете в руках большой тяжелый чемодан с вещами или когда вы имеете машину, дом и дачу? Энергетические линии связи с вещами жест-

ко фиксируют круг нашей жизни и ограничивают нашу свободу, и чем больше мы имеем в своей жизни вещей, тем более узок наш кругозор, тем больше мы ограничиваем себя в свободе.

Для занятия потребуется: спокойный день, когда никого нет дома, кроме вас. Постарайтесь, чтобы никто не отвлекал от мероприятия, выключите телефон.

Для себя требуется: решительность и сосредоточенность.

Пересмотрите свои личные вещи. Начать можно с гардероба. Переберите одежду и обувь и безжалостно отложите вещи, которые вы не носите более года или которые не радуют ваш взор и тело. Если вещи в хорошем состоянии, то отдайте их в другие руки, пусть поносит их кто-то другой. Избавившись от не востребовавшей одежды, поблагодарите их за службу. Ваш забитый ненужной одеждой шкаф символизирует ваш ум, заполненный ненужной информацией и напрасными тревогами.

Аналогично проделайте ту же операцию в мастерской, гараже, саду, рабочем месте, письменном столе и т. д. Избавляйтесь безжалостно от лишних вещей. Такую «шаманскую» операцию проводили все люди, уходившие от мира в поисках духовности. Причем их разрушение связей было более существенным, потому что они избавлялись не только от ненужных вещей, а вообще от всех вещей, касающихся их прежней жизни. Избавлялись даже от своих жилищ, чтобы быть свободным во всем. И это не было их капризом, они чувствовали, что такая операция просто необходима, потому что их старая жизнь закончилась и в новой жизни старые вещи будут лишь обузой.

РАЗРУШЕНИЕ УСТАРЕВШИХ УБЕЖДЕНИЙ

Убеждения выстраивают наши линии поведения и мышления. Благодаря своим убеждениям мы получаем иллюзорную

пелену уверенности в том, что на самом деле может быть совершенно иначе. Шаманы говорят, что в условиях постоянно изменяющегося мира невозможно иметь уверенности ни в чем. Наши убеждения — это как раз тот мифический фундамент иллюзии постоянства, который позволяет нам думать, что мы можем контролировать мир и свою жизнь. На самом деле убеждения ограничивают наш кругозор и препятствуют восприятию новых знаний. Благодаря им мы абсолютно не знаем собственных возможностей. Человек так легко отождествляется с собственными убеждениями, что перестает отличать себя от них и считает неотъемлемой частью своей личности. Не так просто избавиться от собственных убеждений. Часто требуется большое мужество, чтобы сделать это. Насколько крепко вы цепляетесь за свои убеждения, настолько легко они управляют вами.

Для занятия требуется: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: честность с самим собой, сосредоточенность, чувство юмора и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла).

Возьмите лист бумаги и ручку. Подумайте и составьте список своих убеждений, которые характеризуют вас и окружающий мир. Чтобы было понятно, я приведу пример такого списка:

Только жулики хорошо живут.

Я всегда прав.

Я верю в Бога.

Все блондинки глупы.

Духовное совершенствование — единственно верный путь в жизни.

Мужчины — черствые животные.

Денег всегда мало.

Меня все обязаны любить.

Все когда-нибудь умирают.

Надо жить в гармонии с миром.

Жить надо ради детей.

Все чиновники — взяточники.

Трудно жить честно.

Летом всегда жарко, а зимой — холодно.

Любовь — самое лучшее, что есть в жизни.

Не торопитесь, список можно все время дополнять, потому что вся наша жизнь состоит из убеждений. Чем больше вы перечислите своих убеждений, тем лучше. После того, как список будет составлен, перечитайте список еще раз, а затем против каждого своего убеждения запишите антиубеждение, то есть убеждение, противоположное записанному. На этом этапе работы вы можете почувствовать беспокойство, но несмотря на это продолжайте составлять список.

Снова ознакомьтесь со всеми убеждениями и антиубеждениями. Поразмышляйте над ними и примите весь список в себя. Возможно, что в голове у вас возникнет легкий переполох, так как ум может оказаться в смятении. С закрытыми глазами сосредоточьтесь на своей голове и постарайтесь создать там черную пустоту, как бы закрашивая все свои убеждения и антиубеждения. Когда в голове все успокоится, разорвите свои списки и сожгите их — это будет актом символического разрушения. Поблагодарите свои старые убеждения за службу и отпустите их от себя.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Достаточно выполнить это упражнение от 1 до 3 раз. Критерием достаточности выполнения, служит момент, когда вы спокойно будете реагировать на чужое мнение, когда у вас исчезнет желание без всякой на то

необходимости отстаивать во что бы то ни стало свою точку зрения. Лучшее время суток для занятий — вечер.

РАЗРУШЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПРИВЫЧЕК

Охотнику необходимо избавляться от своих привычек. Привычка ограничивает жизненный опыт и преграждает доступ к новому опыту. «Привычка — вторая натура». Высказывание очень меткое, прямо-таки шаманское. У каждого есть большое количество привычек, потому что эти привычки делают жизнь проще и удобней. Следует сомневаться во всех стереотипах поведения, с которыми вы смирились только потому, что так делают все или так принято. Если вы присмотритесь к своим привычкам, то поймете, что большинство из них не отличается от примитивных предрассудков, над которыми вы смеетесь. Нет ничего плохого в привычках, благодаря им человек может чувствовать себя комфортно в непривычной обстановке. Привычки сохраняют нашу идентичность. Но если вы охотитесь за Силой, то, возможно, вы упускаете шанс достичь ее с каждым проглоченным кусочком такой привычной для вас пищи или с каждым шагом привычного маршрута. На удержание привычек тоже тратится жизненная сила, и чтобы высвободить эту силу, надо научиться сознательно избегать делать хорошо знакомые вещи и ломать привычки. Сила требует, чтобы человек был открыт для нового опыта.

Для занятия требуется: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: решительность, честность с самим собой, чувство юмора и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла).

Первый шаг на пути избавления от привычек — это способность сказать правду самому себе. Составьте список привычных действий, осознайте эти привычные стереотипы поведения и наблюдайте за собой, когда следуете им. Привычные действия делаются обычно несознательно, когда за ними начинают наблюдать, то происходит первое высвобождение силы и человек, что называется, теряется. Помните притчу о сороконожке — когда ее спросили, как она так ловко передвигает свои ножки и не путается в них, то сороконожка задумалась и уже не смогла сделать ни одного шага, так как все ножки ее запутались.

Не осуждайте себя за свои привычки, какое-то время они вам помогали жить в этом непростом мире. Лучше попытайтесь найти их смешные стороны. Смех над собственной привычкой помогает преодолеть ее, так как он смещает вашу точку зрения на вещи.

Исследуйте свои привычки в деталях. Уделите внимание тому, что вы делаете, когда вы это делаете, каким образом вы это делаете. Если вы курите, то как часто это делаете, возникает ли внутренняя необходимость при этом, или вы берете сигарету автоматически, каким способом вы достаете сигарету из пачки, как вы ею затягиваетесь? Осознайте весь процесс курения. Таким образом исследуйте каждую свою привычку. Вот примерный список привычек.

Какого режима дня вы придерживаетесь?

Какими маршрутами вы пользуетесь (на работу, в магазин и т. п.)?

Как часто чистите зубы?

Какую одежду предпочитаете?

Какими словами пользуетесь чаще?

Какую литературу предпочитаете?

Какие телевизионные программы смотрите?

Какого поведения придерживаетесь (скептик, циник, пессимист и т. п.)?

Что из еды предпочитаете?

Изучите внимательно весь список и подумайте об альтернативных действиях, которые вы могли бы сделать, и начинайте применять их. Если вы на рубашке привыкли застегивать пуговицы снизу вверх, то начните это делать наоборот. Если вы встаете с постели утром с левой ноги, то сделайте это с правой. Делая все это, внимательно следите за ощущениями в теле, чувствами, мыслями в голове. Вы поймете, что это действительно приносит вам новый опыт и знания. Но самое главное во всем этом — не попасть в ловушку, чтобы ломание привычек не стало для вас очередной привычкой.

РАЗРУШЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Эта практика, пожалуй, самая трудная. У всех людей есть знакомые, связями с которыми они тяготятся. Как часто всем нам приходится слышать: «Как он мне надоел!» Вы обременены целым рядом взаимоотношений, которые не служат на благо и, возможно, никогда этому не служили. Эти взаимоотношения поддерживаются привычкой и ложным чувством долга. С точки зрения шаманов, взаимоотношения оказывают влияние на запас вашей жизненной силы. Шаманы говорят, что в них кроется причина многих бед человека.

Взаимоотношения жизненно важны для вашего благополучия, они могут либо усиливать вашу энергию, либо опустошать ее запасы. Вспомните, как влияют на вас ваши собственные мысли и чувства и вы поймете, какой эффект на вас могут оказывать взаимоотношения. Встретившись с одним челове-

ком, вы после этого можете быть целый день на подъеме и летать на крыльях, тогда как встреча с другим человеком вас может ввергать в депрессию, апатию и чувство полного бессилия. Шаманы не поддерживают тех отношений, которые не пополняют запаса их личной силы.

Очень нелегко сделать переоценку некоторых отношений, их разрыв может причинить чувство дискомфорта, вины, не всегда хватает смелости сделать решительный шаг. Подумайте в этих случаях о том, хотите ли вы стать сильной личностью или вам привычнее следовать в русле событий, не испытывая чувства вины?

Для занятия требуется: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуется: решительность, смелость, честность с самим собой и уверенность, что все получится.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла).

Составьте список всех своих взаимоотношений, имеющих-ся на сегодняшний день, начиная от самых незначительных и до самых важных на ваш взгляд. У всех этих отношений могут быть свои плюсы и свои минусы. Разделите лист бумаги на три колонки. В левую колонку напишите имена людей, с кем у вас возникли отношения. В среднюю колонку напишите все плюсы, которые вы видите от этих отношений, а в правую — все минусы. Теперь взвесьте все имеющиеся плюсы и минусы в каждом отношении. Подумайте, что перевешивает, и решите для себя, стоит ли поддерживать дальше эти отношения. Если вы решили их сохранить, подумайте о том, что необходимо сделать, чтобы исправить минусы и получить от этой связи больше пользы. Здесь речь не идет, как вы понимаете,

о корысти, здесь речь идет о вашей жизненной силе, которая может укрепиться или растратиться понапрасну. Возможно, что для исправления минусов отношений вам необходимо будет переговорить с этим человеком. Если даже переговоры не смогли изменить отношений, то тогда наступает время вашего решения о прерывании линии связи с этим человеком.

Отношения, полезные для вас во всех отношениях, будут светиться в буквальном смысле. От ненужных связей избавляйтесь безжалостно, без всяких колебаний. Исключением могут быть очень трудные, но важные для вас отношения, которые вы решили сохранить в виде вызова вашему собственному развитию. Тогда примите это целиком как испытание и больше не жалуйтесь на эту трудную, но необходимую вам связь.

Количество повторений этих четырех упражнений зависит лишь от вашего внутреннего чувства полностью выполненного задания. Когда выполняются упражнения, можно дополнительно использовать благовония и любую уместную на ваш взгляд музыку (не обязательно медитативную, возможно, вам захочется использовать тяжелый рок как символ разрушения). Эффект от правильно выполненных упражнений бывает довольно-таки сильным. Это очень быстро сказывается как на внутреннем плане, так и на внешнем. Изменения становятся заметными для всех. Не хочу сказать, что жизнь станет легче, бывает по-разному.

ОСОЗНАНИЕ КРУГА ЗНАНИЙ

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ. Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. При выполнении упражнения можно использовать ароматические средства (вос-

курить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла). Допустимо использовать легкую медитативную музыку. Перед началом медитации зажгите перед собой свечку, которая будет символизировать ваш ритуальный костер.

Сядьте в удобную медитативную позу и закройте глаза. Постарайтесь осознать все свое тело. Сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие на вдохе и как на выдохе покидает их. Осознайте тишину и спокойствие внутри себя.

Мысленно очертите вокруг себя круг в виде белой светящейся полосы. Это символическое отражение вашего круга знаний. Представьте, что пространство постепенно заполняется белыми шариками. Шарик представляет собой все ваши знания на данный момент жизни. Присмотритесь к шарикам, и вы увидите, что они не все белые. Некоторые из них сероватого цвета. Круг ваших знаний заполнен белыми и серыми шариками знаний. Они постоянно находятся в движении, перемешиваются, трутся друг о друга, иногда меняют свой цвет. Белые шарик — это истинные знания, серые — ложные знания и ваши заблуждения. Ложные знания также частично несут в себе истину, но искаженную. Эти знания вам были необходимы на определенном этапе вашей жизни, но сейчас вы уже переросли их. Осознайте это.

Теперь вам необходимо круг ваших знаний расширить и полностью заполнить белыми шариками. На вдохе втягиваем в область своего лба серые шарик и на задержке дыхания внутри себя очищаем серые шарик, словно в тазике с водой. На выдохе очищенные белые шарик выдыхаем из лба в круг, а «грязную» серую воду одновременно выпускаем в землю. Так делаем несколько раз, пока в круге не останутся одни белые шарик.

На вдохе белые шарик втягиваем внутрь себя, в область лба. Затем на выдохе эти шарик с силой выпускаем в круг и видим, как эти шарик, разлетаясь, расширяют границы круга

знаний, тем самым расширяя ваши границы познания. Посмотрите, как в кругу появляются новые белые шарики знаний, которые раньше были за пределами границ круга. Точно так же втягиваем на вдохе их в область своего лба и на выдохе расширяем круг еще больше. Повторите так несколько раз.

Теперь спокойно посидите внутри своего круга знаний и осознайте значение этой практики для себя. После этого можно медленно открыть глаза, провести ладонями по своему лицу (словно вы вытираете прилипшую паутину с лица) и осторожно встать.

ВНИМАНИЕ! К обычным делам возвращайтесь постепенно. Хорошо после практики немного просто полежать.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Достаточно выполнить это упражнение от 1 до 3 раз. Лучшее время суток для занятий — вечер.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнение позволяет сделать свое мышление гибче, повышается восприятие и лояльность к новым знаниям, то есть человек огульно не отрицает того, что противоречило бы его установившимся взглядам. Новая информация воспринимается как бы авансом для того, чтобы в последующем подвергнуть ее проверке и испытаниям на истинность. Кроме этого, данная практика позволяет получать знания, что называется, «с неба»: внезапно словно приходит озарение и человек *знает*, что это именно *так*.

ЧАСТЬ III. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Дыхательная практика состоит из упражнения, называющегося «Дыхание Тени Четырех Врат Мира». Древние шаманы верили, что каждый человек является Центром Вселенной, а с Мирозданием он связан благодаря Четырем Вратам Мира, ко-

торые в нашем мире проецируются на стороны света. Линии, соединяющие центр груди человека с Вратами Мира образуют Крест Жизни (каждый несет свой Крест). Кроме этого через каждого человека проходит Древо Жизни, соединяющее вертикальной осью три Мира (Верхний мир, Нижний и Средний). Древо Жизни формирует Линию Центра (проекцию нормали). Крест, соединяющий Врата, для человека может оказаться непосильной ношей, потому что чаще всего центр Силовых Линий не проходит через проекцию его позвоночника и Линия Центра (Древо Жизни) не совпадает с позвоночником, а потому человек находится в Тени Древа Жизни. Такие люди неудачники по жизни и законченные пессимисты, жизнь как бы проходит мимо них. Когда мы располагаемся в центре Мира, то через наш позвоночник проходит Древо Жизни, а мы являемся его олицетворением. Такие люди сами управляют своей судьбой.

Врата Миров — это не место, и не сооружение. Врата Миров являются точкой проекции, благодаря которой миры соединяются между собой. Шаманы воспринимают Врата в виде тонкой энергетической Линии, которая пронизывает ткань бытия и принадлежит каждому миру и ни одному из них в отдельности. Чтобы проще это понять, рассмотрим это на примере.

Представьте себе линию, проведенную на какой-то плоскости. Когда эта плоскость пересекает другие плоскости, то проведенная на ней линия также пересекает другие плоскости и на линии возникают точки пересечения, принадлежащие как «родительской» плоскости, так и пересекаемым плоскостям. Вот примерно так обстоит дело и с Вратами Миров. Вообще реальности Мироздания так сильно переплетаются друг с другом, что одни и те же вещи могут принадлежать разным мирам. Человек также принадлежит одновременно разным мирам, так как связан с ними благодаря Вратам Мира и Древу Жизни. Только это связь односторонняя, сам человек ее не осознает, являясь игрушкой Судьбы. Не осознавая того, человек идет лицом в сторону тех Врат, которые наиболее активны.

Шаманы каждым Вратам дали свое название. Врата Смерти — на севере, где никогда не появляется дарящее Жизнь всему существу Солнце. Врата Жизни — на востоке, где восходит Солнце, дарящее Жизнь. Врата Любви — на юге, откуда приходят самые знойные чувства. Врата Надежды — на западе, ибо туда уходит Солнце, дарящее Жизнь, и мы надеемся каждый раз, что оно снова появится во Вратах Жизни в грядущем дне.

Человек воспринимает мир как точечное одномерное существо, нам только кажется, что наше восприятие мира происходит во всей полноте. Попробуйте воспринять, например, стол или шкаф, и вы поймете о чем я говорю. Восприятия человека последовательны и линейны. Мы воспринимаем пространство точка за точкой, а время — мгновение за мгновением, и только потом, когда в нашей памяти соберется достаточно таких точек, строится трехмерный образ. Получается, что человек разделен на две половины: одна половина воспринимает окружающий мир точка за точкой, а другая половина интегрирует точки в целое. Воспринимаемый нами целый образ находится как бы вне времени и вне пространства, и даже когда трехмерный образ какого-то объекта находится в нашей памяти, мы не воспринимаем этот образ одновременно. Для того чтобы в нашей памяти всплыл образ в трехмерной полноте, мы должны вызвать сначала его опознавательные точки, поэтапно переводя свое внимание от одной точки к другой. Отсюда и возникает различное восприятие реальности у разных людей.

Пока человек не осознает своей «объемности», он представляет собой такое вот точечное создание, движущееся по Линии Жизни от точки своего воплощения к точке энтропии (распада). То есть жизнь человека представляет собой движение в сторону Врат Смерти. Но для гармоничного контакта с миром необходимо движение по спирали, а не в сторону одних Врат. Приводимое ниже упражнение способствует такому движению благодаря активизации энергетических проекций Врат Мира на физическое тело человека.

Во многих философских системах человеческое тело рассматривается как наиболее значимый и универсальный из всех символов. Мистерии каждого народа учили, что законы, элементы и силы Вселенной нашли свое отражение в человеческом теле. Каждый объект, существующий вне человека, имеет аналог в его теле. Человеческое тело есть ключ к загадке жизни, потому что оно является отражением всего Мироздания. Врата Мира, о которых я веду речь, также отражены в человеческом теле.

Вратам Мира соответствуют внутренние и внешние Врата вертикального прямоугольника человеческого тела. Это как раз тот прямоугольник, в котором строится защита в кунг-фу. Нижнее ребро этого прямоугольника проходит по паховой области, верхнее — по линии бровей, боковые проходят по плечевым суставам. Если через центр этого вертикального прямоугольника провести оси координат, тем самым разделив его своеобразным крестом на четыре части (по одному углу в каждой), то мы получим то, что называется четырьмя Вратами: верхняя область со стороны правой руки — верхние внешние Врата; верхняя область со стороны левой руки — верхние внутренние Врата; нижняя область со стороны правой руки — нижние внешние Врата и нижняя область со стороны левой руки — нижние внутренние Врата. Согласованные движения рук и ног в соответствующих углах этого прямоугольника активизируют соответствующие Врата человеческого прямоугольника, и через них активизируется связь с Вратами Мира.

ДВИЖЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ТЕНИ ЧЕТЫРЕХ ВРАТ МИРА»

Дыхательное движение, сориентированное по четырем сторонам света, выполняется также в четыре стороны, начи-

ная с северной и заканчивая западной. Для удобства выполнения движение разбито по дыхательным циклам, однако имейте в виду, что движение выполняется плавно и без остановок. Это можно сравнить с покачиванием на волнах пруда осеннего листа: его движения направляются то вверх, то вниз, но все его движения плавные и не имеют остановки.

Как я уже сказал, движения начинаются с северной стороны, то есть направлены в сторону Врат Смерти. Почему движения начинаются со стороны Врат Смерти? Потому что смерть — это самая большая загадка жизни. Смерть — это то, чего люди боятся, и стараются не думать о ней, как будто таким способом ее можно избежать. Кроме того, их активизация дается очень легко, потому что человек бессознательно стремится к ним.

Испокон веков люди мечтали обрести бессмертие, но разве можно стать бессмертным, не преодолев страха смерти и не узнав, что такое смерть? Смерть необходимо познать, чтобы обрести это самое бессмертие. Во многих сакральных учениях неопита подвергали испытанию, символизирующему переживание смерти. Только после этого неопита посвящали в тайные знания. Врата Смерти — это начало Познания. Именно поэтому активизация Врат начинается с этой стороны. Заканчивается движение западными Вратами, то есть Надеждой. Потому что, делая любое дело, человек надеется на его удачный исход.

Выполняя движение, желательно визуализировать Врата. Человек формирует внешний вид Врат Мира для себя самостоятельно, исходя из своего жизненного опыта и полагаясь на внутреннее чувство. Какими он их себе представит, такими они для него и будут. Одни представят Врата в виде огромной арки, другие представят башню, уходящую ввысь, третьи — длинный коридор с множеством дверей... Врата могут быть различными (например, отличаться по цвету или форме), а могут быть одинаковыми — это все личное дело каждого.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: встать лицом на север, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам тела. Взгляд рассеян по горизонту.

Представляемый образ: представьте, что вы всматриваетесь вдаль, стараясь увидеть на далеком горизонте что-то еле различимое. Это как девушка встречает долгожданный корабль. Его еще не видно, но она знает, что он вот-вот должен появиться на горизонте, и боится упустить момент его появления.

1. С выдохом руки соединяем ладонями в положение «лодочка», концы пальцев «смотрят» в землю, локти полусогнуты, запястья находятся на уровне пупка (рис. 017), продолжая движение, опускаем «лодочку» вниз, как бы запуская энергетический луч в землю у ступней (рис. 18).



Рис. 17

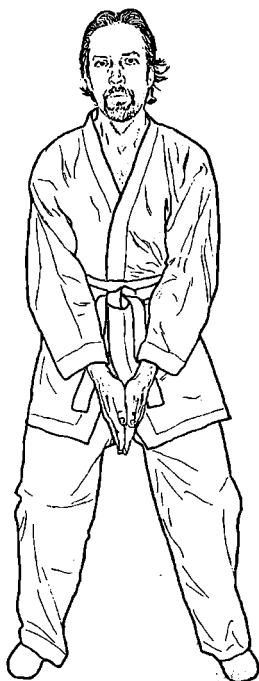


Рис. 18

Представляемый образ: представьте, как на выдохе из кончиков ваших пальцев выходит энергетический луч, касается земли в районе ступней и уходит в землю. Это момент энергетического соединения с землей. Осознание корней Древа Мира.

2. С вдохом поднимаем «лодочку» вверх по вертикали перед собой (рис. 19) по кругу (локти до конца не выпрямляем!) в положение над головой (рис. 20).

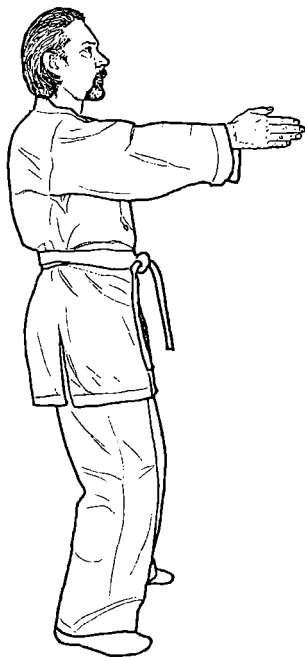


Рис. 19

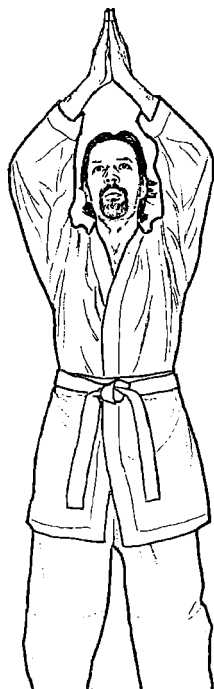


Рис. 20

Представляемый образ: поднимая руки, вы одновременно переносите свой энергетический луч в небо. Во время 1 и 2 пунктов строится энергетическая нормаль, которая соединяет небо и землю и проходит через центр вашего светящегося существа. Осознание кроны Древа Мира.



Рис. 21

3. С выдохом разъединяем «лодочку» и плавно опускаем руки через стороны вниз, в область паха, где ладони вновь соединяем в «лодочку». Когда руки, опускаясь, достигают уровня плеч, ладони разворачиваем в сторону земли (рис. 21).

Представляемый образ: опускаем энергию Неба и окутываем ею Землю, словно маленького ребенка в пеленки.

4. С вдохом поднимаем «лодочку» вдоль тела до уровня груди, при этом запястья скользят по телу, слегка касаясь его, словно гладят. На уровне груди «лодочка» выходит в горизонтальное положение, то есть пальцами от себя (рис. 22).

Представляемый образ: змея, подбирающая свой хвост и готовящаяся нанести стремительный удар.



Рис. 22



Рис. 23

5. С выдохом «лодочку» толкаем вперед, по мере удаления от груди «лодочка» занимает вертикальное положение (пальцами вверх) и постепенно раскрывается, как будто вы толкаете от себя какой-то груз (рис. 23).

Представляемый образ: разрезание ткани Бытия для достижения Врат.

6. На вдохе руки разводим в стороны по горизонту, как будто вы раскрываете створки дверей. Положение ладоней во время этого движения сохраняем пальцами вверх.

Представляемый образ: раскрытие тяжелых створок Врат.

7. С выдохом опускаем руки вниз, в положение «лодочка».

Представляемый образ: опускание рук для передышки после тяжелой работы, перед тем как продолжить ее снова.



Рис. 24

8. На вдохе поднимаем «лодочку» вдоль тела до уровня груди, запястья рук касаются передней поверхности тела.

Представляемый образ: змея, подбирающая свой хвост и готовящаяся нанести стремительный удар.

9. На выдохе «лодочку» разрываем, руки идут от центра вперед и в стороны, ладони развернуты от себя, пальцы направлены вверх и плотно сжаты друг с другом. Угол между раскрытием рук составляет порядка 60°.

Представляемый образ: припечатываем раскрытые створки Врат к стене.

10. На вдохе левая рука идет по дуге к правому запястью, скользит по внутренней стороне руки (гладит) к плечу и далее до середины груди (рис. 26).

Представляемый образ: закатывание правого рукава. Обычно рукава засучивают перед ответственным действием. Такое действие нам предстоит — разжигание энергетического образа Неугасимого Огня.

11. На выдохе левая рука возвращается в предыдущее положение.

Представляемый образ: правый рукав закатан, и теперь мы подставляем левую руку для аналогичного действия.

12. Аналогичное движение делает правая рука. На вдохе правая рука идет по дуге к левому запястью, скользит по вну-

тренней стороне левой руки (гладит) к плечу и далее до середины груди.

Представляемый образ: закатывание левого рукава.

13. На выдохе правая рука возвращается в предыдущее положение.

Представляемый образ: настраиваемся на предстоящее проникновение за пределы Врат.

14. На вдохе руки расходятся в стороны, на уровень плеч.

Представляемый образ: накапливание энергетического потенциала для проникновения.

15. На выдохе руки соединяются у груди в «лодочку».

Представляемый образ: сжатие энергетического потенциала.

16. Делаем свободный вдох, на выдохе «лодочку» толкаем вперед, выпрямляя руки. После выпрямления рук делаем небольшую задержку дыхания — для закрепления результатов действия.

Представляемый образ: выпускаем голубой луч вдаль, за пределы визуализированных нами Врат, и разжигаем там Неугасимый Огонь.

17. На вдохе «лодочку» возвращаем к груди.

Представляемый образ: тянем от этого Неугасимого Огня энергетический луч к центру груди.

18. На выдохе «лодочку» плавно по дуге опускаем вниз, на уровне пупка «лодочку» разрываем, и руки расходятся по сторонам, в положение вдоль бедер.

Представляемый образ: отдых после тяжелой работы.

Это часть движения с одними Вратами. Дальше начинаем аналогичную работу на восточной стороне, для этого переносим центр тяжести на левую ногу, отводим правую ногу по дуге назад, на линию левой ноги. Носок левой ноги смотрит на восток. Переносим центр тяжести на правую ногу и носок левой ноги разворачиваем на пятке в сторону востока. Развер-

нувшись лицом на восток, выполняем те же движения. Затем идет аналогичная работа на юг и запад.

ВНИМАНИЕ! Все движения должны быть плавными и текучими, не допускайте перерывов и остановок в движениях, чтобы не прервать течение энергии.

ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ. Завершив движения на западной стороне и опустив руки вниз, с вдохом разводим руки в стороны на уровень плеч, ладонями друг к другу, с выдохом сводим ладони в «лодочку» и опускаем руки вниз в положение рук вдоль бедер.

ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнение выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Выполнять упражнение следует утром или вечером. Лучшее время суток для занятий — утро.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнение вызывает прилив сил и бодрость духа в течение дня. По мере выполнения упражнения человек начинает осознавать, что он является хозяином своей жизни, а не щепкой в штормах ежедневных событий. Появляется четкая осознанность того, что существует связь между всеми событиями и явлениями в Мире.

ЧАСТЬ IV. ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА С ЛИНИЯМИ

Данный раздел гораздо сложнее в выполнении, чем соответствующий раздел Первого Витка практики, и труднее физически. Мы не будем тягать гири со штангами, но, начав выполнять практику, вы поймете, что нагрузка на все тело очень велика. Для выполнения данной практики требуется тело, знакомое с физической культурой не только по экрану телевизора. Если ваше тело привыкло к ежесуточной медитации на диване перед телевизором с чипсами в руке, то желательно тело предварительно подготовить к тренингу хотя бы трехне-

дельной ежедневной физической зарядкой, а медитацию перед телевизором отложить для возможного будущего вашего воплощения в этом мире.

Движения раздела следует выполнять одно за другим; раздел не подлежит поэтапному выполнению. Раздельное выполнение упражнений не будет роковой ошибкой, но и пользы от таких занятий тоже не будет.

Все движения сориентированы по сторонам света и выполняются одно за другим. Начинаем движения с северной стороны, дальше работа идет по Кресту (север — юг, запад — восток). В каждом движении есть своя специфика выполнения. Где-то требуются энергичные и сильные движения, где-то — медленные и спокойные. Однако большая часть движений начинается в медленном темпе, и постепенно скорость темпа наращивается до максимума, сами движения при этом делаются с максимальным напряжением. После завершения каждой группы движений (на сторону света), делаем паузу, во время которой осуществляем концентрацию внимания на состоянии тела и внешних оболочках.

Необходимо учесть при планировании занятий, что тренинг занимает около часа (от 50 минут до полутора часов — зависит от индивидуального подхода) и выполнять его следует ежедневно на протяжении всей практики Второго Витка.

ОСНОВНОЙ ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: встать лицом на север, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам тела. Взгляд рассеян по горизонту. Такое положение выдерживаем некоторое время, настраивая свой дух на предстоящую работу.

Встать лицом на СЕВЕР. Работа с конечностями.

1. *Активация ступней.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки свободно опущены вниз. Делаем перекачивания на ступнях: носок — внешняя часть стопы (другая нога — внутренняя часть стопы) — пятка — внутренняя часть стопы (другая нога — внешняя часть стопы). Дыхание свободное. *Сделать 9 перекачиваний в одну сторону, затем аналогично сделать в другую сторону.*

2. *Удары пяткой вбок.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, кисти рук положить на пояс. Мужчины начинают делать движение с левой ноги, женщины — с правой (упражнение приводится в женском варианте). На вдохе поднять согнутую правую ногу в колене над полом, при



Рис. 25



Рис. 26

этом стопа правой ноги перпендикулярна левой стопе, а бедро правой ноги параллельно полу (рис. 25). За счет поворота бедра на выдохе нанести удар пяткой правой ноги влево перед собой (рис. 26). Аналогично повторить левой ногой в правую сторону. *Всего повторить, чередуя ноги, 9 раз.*

3. *Активация коленей.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, кисти лежат на поясе. Перенести центр тяжести на правую ногу, а левую приподнять, согнув ее в колене так, чтобы бедро оказалось параллельно полу. Сохраняя бедро левой ноги неподвижным, энергично описать голенью девять окружностей против часовой стрелки. Дыхание свободное. То же повторить правой ногой, описывая окружности по часовой стрелке. После этого повторить те же самые движения левой и правой ногами, но поменяв направление вращения.

4. *«Барабаны Земли».*

Стоя, ноги шире плеч, кисти положить на пояс (рис. 27). Перенести центр тяжести на правую ногу, согнув ее в колене, насколько это возможно. Левую ногу выпрямить и отставить в левую сторону на носок (рис. 28), а затем оторвать носок от земли и слегка приподнять ступню над полом (рис. 29). Дыхание свободное. *Ударить 9 раз пяткой левой ноги по полу, сохраняя при этом ногу прямой. То же сделать правой ногой в правую сторону.*



Рис. 27.



Рис. 28



Рис. 29

5. *Массаж бедер.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Согнуть ноги в коленях (положение наездника), ладони положить на коленные суставы (пальцы раздвинуты). На медленном вдохе, сильно прижимая пальцы и ладони к коленным чашечкам и удерживая равновесие в таком положении, с сильным трением медленно скользить ладонями вверх по бедру. Затем, медленно выдыхая, скользить с сильным трением ладонями по бедру вниз. *Всего сделать 9 раз.*

6. *Шлепки ногами.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны, ладони рук лежат на поясе. На вдохе нанести удар левой пяткой спереди по правому бедру как можно выше и зафиксировать на задержке дыхания положение пятки левой ноги в максимально высокой точке на три удара сердца (рис. 30). С выдохом опустить ногу в исходное положение. Аналогично повторить другой ногой. После нанесения трех ударов каждой пяткой постепенно начинаем ускорять темп



Рис. 30



Рис. 31

нанесения ударов, задержки дыхания во время ускорения почти нет (очень короткая пауза на время фиксации). *Нанести по 9 ударов каждой ногой.* После этого начинаем наносить удары на вдохе правой пяткой по левой ягодице и наоборот (рис. 31). Удары наносить быстро, движения напоминают бег на месте. *Нанести по 9 ударов каждой ногой.*

7. Вибрация ногами со сведенными лопатками. Поставить ноги вместе, руки сцепить за спиной, положив ладони противоположных рук на локти. В этом положении «подвесить копчик» (см. главу «КРАТКОЕ НАПУТСТВИЕ») и начать создавать в ногах вертикальную вибрацию (наподобие той, что возникает при движении транспорта по неровной дороге). Сначала создайте вибрацию в области стоп, затем вибрацию поднимите до колен, затем вибрация охватывает нижние ко-

нечности целиком до тазовой области. Зафиксировав максимальную амплитуду вибрации, начинаем вибрацию так же поэтапно сбрасывать в ступни, затем снова поднимаем до области таза. Дыхание свободное. *Поднять и опустить вибрацию 9 раз.* На девятый раз, подняв вибрацию до таза и не останавливая вибрации, добавляем «скручивание позвоночника» (см. главу «КРАТКОЕ НАПУТСТВИЕ») влево и вправо. Ступни ног при скручивании не отрываются от земли. Все движения скручивания производить на максимальной амплитуде вибрации. *Сделать 9 вибрационных скручиваний позвоночника влево и вправо.*

8. «Отжимание ног». Стоя, ноги поставить чуть шире плеч. Делаем жесткие поглаживания ладонями с двух сторон ноги от бедра до ступни (линейно сверху вниз), словно мы отжимаем воду с ног. Движения рук вниз сопровождаются выдохом. Старайтесь максимально охватить поверхность ноги, для этого для каждого поглаживания слегка смещайте ладони относительно предыдущего положения. *Поочередно поглаживаем каждую ногу 9 раз. Мужчины начинают выполнять движение с левой ноги, женщины — с правой.*



Рис. 32

9. «Ветряная мельница». Стоя, ноги вместе, руки свободно свисают по сторонам тела. Начинаем раскачку рук вдоль тела по дуге, до уровня плеч. Когда руки идут вверх делаем вдох, когда руки опускаются — выдох. *Сделать 9 таких дуговых раскачек, затем, сохраняя раскачку, добавить наклоны туловища вперед (рис. 32), с последующим выпрямлением, руками постоянно совершаем маховые ду-*



Рис. 33



Рис. 34

говые движения. *Сделать 9 наклонов*, и, не останавливая махов руками и наклонов туловища, переносим махи рук перед собой. Руки на уровне груди перекрещиваются с нанесением хлопков ладонями по плечам (рис. 33). Когда руки расходятся в стороны, делаем вдох, когда руки перекрещиваются, — выдох. *Сделать 9 наклонов с махами рук перед собой*. Затем, снова не останавливая наклонов и махов рук, переносим маховые движения сзади тела, где ладони тыльной своей стороной наносят хлопки по задней поверхности ног (рис. 34) и ягодицам. Дыхание аналогично предыдущим махам. *Сделать 9 наклонов тела*.

10. *Выравнивание энергетических всплесков*. Стоя, ноги разведены на расстояние 20—30 см друг от друга, руки свободно свисают по сторонам тела. Наклониться вперед, опустить руки вниз и делать круговые движения раскрытых ладоней вокруг ног. Сначала ладони вращаются возле ступней, параллельно поверхности голеней (в 15 см от ног), пальцы рук направлены к земле и «чертят» на ней круг. Ладони, при

описывании окружностей, касаются друг друга спереди — передней боковой поверхностью (у большого пальца), а сзади — ребрами ладоней у мизинца. Дыхание свободное. *Сделать 9 поглаживающих кругов.* Затем, сохраняя поглаживающие движения ладоней вокруг ног, медленно выпрямляем тело, таким образом выравнивая энергетическое поле вдоль всей поверхности ног. *Сделать 9 наклонов с круговыми движениями рук.* *Заканчивается движение в исходном положении у стоп.*

11. *Активация лучезапястных суставов.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела. На выдохе с силой сжать руки в кулаки, на вдохе поднять руки вверх над головой. На задержке делаем 3 вращения кулаками по часовой стрелке и 3 вращения против часовой стрелки. Напряжение кулаков удерживаем до опускания рук вниз. С выдохом опустить руки. Движения повторить еще два раза (всего получается вращений кулаков в каждую сторону по 9 раз).

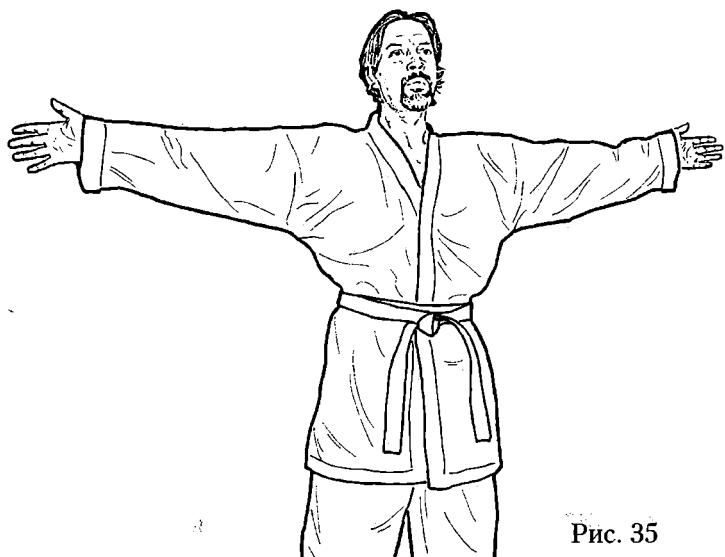


Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

12. *Активация локтевых суставов.*
 Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела. На вдохе поднимаем руки на уровень плеч, ладони смотрят вперед (рис. 35). С выдохом сжимаем с силой кулаки, сгибаем руки в локтях и прижимаем кулаки к середине грудной клетки, упираемся кулаками в грудь и выдвигаем локти максимально вперед, одновременно наклоняем вперед голову и сгибаем дугой спину (рис. 36). На вдохе разворачиваем руки в стороны, прогибаем спину назад (рис. 37). *Повторить это*

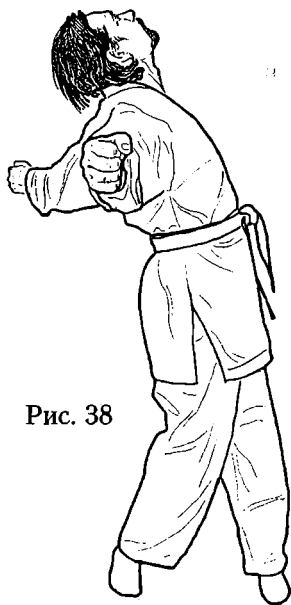


Рис. 38

движение 9 раз. Затем, продолжая движения рук, добавить поочередное скручивание позвоночника (рис. 38) в левую и правую стороны (в каждую сторону 9 раз).

13. *Активация плечевых суставов.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела. На вдохе поднимаем предплечья вертикально вверх, за счет сгибания рук в локтях, ладони прямые и смотрят вперед (рис. 39). На выдохе максимально сводим лопатки. Делаем очень глубокий вдох и задерживаем дыхание на три удара пульса. Медленно выдыхая, левую руку выпрямляем вперед (рис. 40). Плавно описывая ею полуокружность влево и назад, за спину, слегка разворачиваем плечо назад (рис. 41). На вдохе так же плавно возвращаем руку в исходное положение. Аналогично сделать правой рукой. *Делать по 9 раз каждой рукой.*



Рис. 39

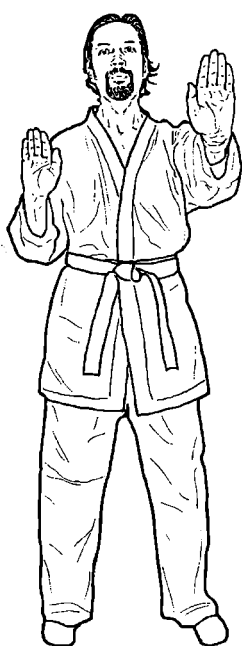


Рис. 40

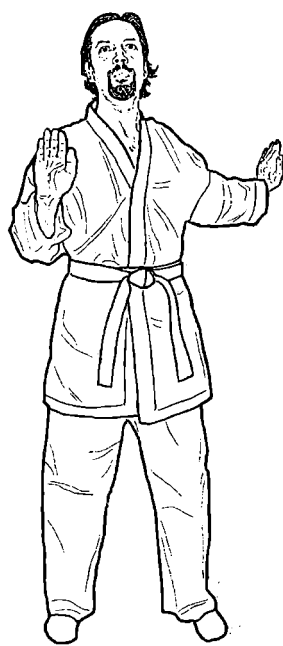


Рис. 41

14. *Построение силовых конусов верхних конечностей.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела. На вдохе поднять предплечья вертикально вверх за счет сгибания рук в локтях, ладони прямые и прижаты к плечевым суставам (рис. 42). На выдохе поднять правый локоть вперед и вверх, а левый — назад и вверх (рис. 43). Ладони стремимся не отрывать от плечевых суставов. На вдохе вернуться в предыдущее положение. С выдохом поменять руки: левый локоть поднять вперед и вверх, а правый — назад и вверх. *Сделать 9 раз каждой рукой вперед и назад.* После этого добавляем толчки-повороты тела. Когда поднимается правый локоть вперед, то скручиваемся влево (рис. 44), когда поднимается левый локоть вперед, то скручиваемся вправо. *В каждую сторону сделать по 9 толчков.* Во

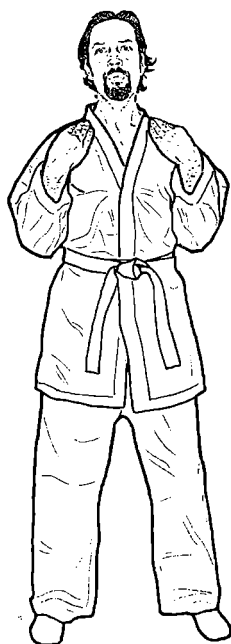


Рис. 42

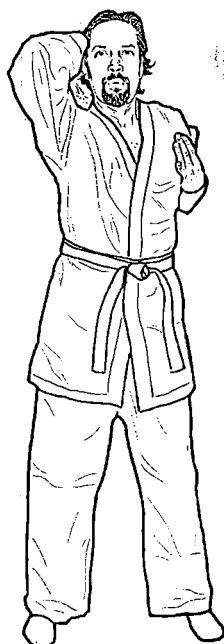


Рис. 43



Рис. 44

время скручивания стараемся с каждым поворотом увеличить скорость до максимума.

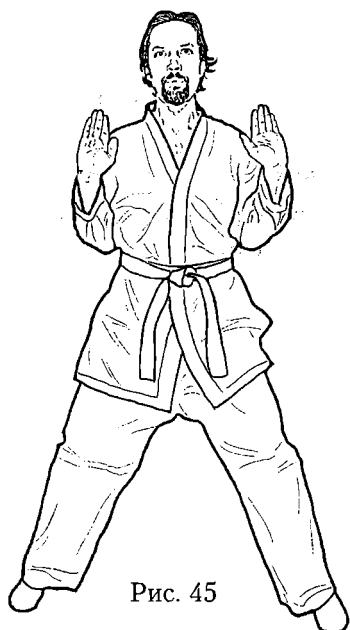


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

15. *Энергетическое соединение верхних и нижних конечностей.* Стоя, ноги поставить чуть ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела. На вдохе, за счет сгибания рук в локтях, поднять предплечья вертикально вверх, ладони раскрыты и смотрят вперед (рис. 45). На выдохе максимально свести лопатки. Сделать глубокий вдох и на выдохе присесть так, чтобы бедра оказались параллельны полу (рис. 46). Взяться крест-накрест руками за коленные суставы (ле-

вая ладонь на правое колено, и наоборот) (рис. 47). В этом положении сделать 9 плавных вдохов, чередующихся с более усиленными выдохами.

После завершения первого этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой (рис. 48) и с выдохом опустить руки перед телом вниз до ступней (рис. 49). Расслабиться и послушать ощущения в теле. После этого переходим к следующему этапу.

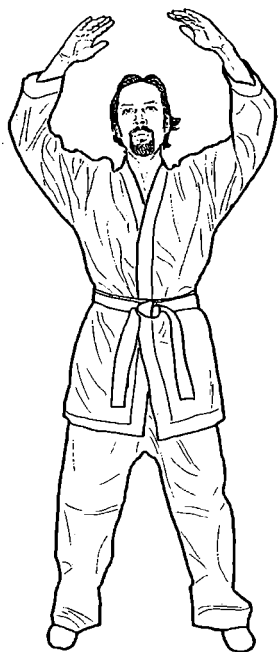


Рис. 48



Рис. 49

Встать лицом на ЮГ. Работа со спиной.

Активация позвоночника. Стоя, ноги расставлены шире плеч и согнуты в коленях. Ладони тыльной стороной лежат за



Рис. 50



Рис. 51

спиной на пояснице, концы больших пальцев касаются друг друга. На выдохе руками толкаем поясницу вперед, прогибаем назад спину, запрокидываем голову, растягиваем спину и фиксируем статическое напряжение на три удара сердца (рис. 50). На вдохе возвращаемся в предыдущее положение. Затем на выдохе выгибаем спину дугой вперед и растягиваем спину, руками упираясь в поясницу (рис. 51). Фиксируем статическое напряжение на три удара сердца. *Всего сделать 9 раз.*

Построение вертикального конуса силы. Стоя, ноги расставлены шире плеч и согнуты в коленях, ладони своей тыльной стороной лежат за спиной на пояснице, концы больших пальцев касаются друг друга. Не сходя с места, делаем вращательные движения корпусом тела в горизонтальной плоскости сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (рис. 52). Во время вращения руки сильно упираются в спину,

растягивая ее. Дыхание свободное. Сделать по 9 вращений в каждую сторону.

«Качание лодки». Сохраняем прежнее исходное положение тела. На вдохе сделать наклон корпуса тела вперед, одновременно локти максимально оттянуть назад, стремясь свести их вместе, голову поднять вверх и назад. В таком положении тянемся и фиксируем статическое напряжение на задержке дыхания на три удара сердца (рис. 53). На



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

выдохе возвращаемся в исходное положение. Затем на вдохе прогибаем корпус тела назад, одновременно голову поднимаем вверх и вперед, локти тоже тянем вперед и вверх, стремясь свести их перед собой (рис. 54). Снова в таком положении на задержке дыхания зафиксировать статическое напряжение на три удара сердца. *Сделать в каждую сторону по 9 наклонов-потягиваний.*

Подъем энергии Земли. Стоя, ноги поставить вместе, «копчик подвешен», руки свободно опущены вдоль тела. Делаем прогонку вертикальной вибрации по телу поэтапно, от ступней до макушки и обратно, несколько раз (не меньше трех раз). Для этого сначала сосредотачиваемся на ступнях и создаем в них ощущение вибрации (наподобие тряски в транспорте). Затем поднимаем вибрацию до колен, затем вибрация охватывает ноги полностью, затем вибрацию поднимаем до живота, затем — до груди и далее — до макушки. Охватив вибрацией все тело, в обратном порядке вибрацию опускаем до ступней, и снова поэтапно поднимаем до макушки. Дыхание свободное. *Сделать не меньше трех подъемов.*

«Растекание энергии Земли по спине». Ноги широко расставить и согнуть в коленях, ладонями упереться в колени (рис. 55). В этом положении распределить вес тела на руки и колени, разгрузив спину. На вдохе сделать перенос центра тяжести на левую ногу, согнув ее еще больше и выпрямив правую. За счет усиления упора на левую руку еще больше тянем спину в левую сторону с наклоном влево (рис. 56). Когда вес тела переместится на левую ногу, пятка левой ноги отрывается от земли (опора на носок левой ноги) и делает резкий толчок в землю (на задержке дыхания). На выдохе возвращаемся в исходное положение. Аналогично повторить в другую сторону. *Сделать по 9 раз в каждую сторону.*

Движение спиной по Линии Силы. Исходное положение тела — как в предыдущем упражнении. На вдохе сделать перенос центра тяжести тела на левую ногу и наклонить кор-



Рис. 55

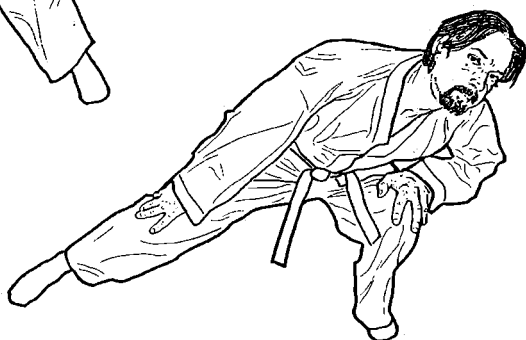


Рис. 56

пус тела влево до максимума (тянемся телом). На задержке дыхания зафиксировать статическое напряжение в крайней точке на 3 удара сердца. Затем оторвать правую ногу от земли, перенести правую ступню на небольшое расстояние назад (делается шаг). В зависимости от пространства для занятий, шаг может быть от 15–20 см до полуметра. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Аналогично сделать шаг назад левой ногой. Таким образом делается перемещения назад вдоль одной прямой — Линии Силы. *Сделать по 9 шагов каждой ногой.*



Рис. 57



Рис. 58

«Формирование «дыры» над позвоночным столбом». Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по сторонам тела. Переплетаем пальцы в «замок» и разворачиваем руки ладонями от себя. На вдохе руки поднять над головой и вытянуть тело вверх. Удерживая растяжение позвоночного столба, на задержке дыхания, за счет изгиба тела в пояснице, ладонями описать горизонтальный круг с максимальным размахом (за счет дополнительного растяжения). Сделать 9 кругов. На выдохе руки вернуть вниз и, не разрывая «замка», на вдохе снова поднять руки вверх и проделать то же самое в другую сторону.

«Притяжение энергии Неба к Земле». Стоя, ноги на ширине плеч, руки лежат на пояснице тыльными сторонами ладоней, концы больших и указательных пальцев ладоней соединяются, образуя треугольник (рис. 57). Тазом описываем «восьмерку» в горизонтальной плоскости: сначала круги «восьмерки» описываются по сторонам от тела, затем — перед собой и сзади. Дыхание свободное. Каждую «восьмерку» описать 2 раза — в одну и в другую стороны. Всего описываются четыре «восьмерки» по 9 раз каждая.



Рис. 59



Рис. 60

Уравновешивание энергии спины. Ладони выпрямлены, пальцы сжаты, в руках — шар, руки находятся внизу (рис. 58). Центр тяжести смещаем влево, шар идет влево — вверх; руки — над головой, центр тяжести приходит в исходную точку. Далее центр тяжести идет вправо, шар начинает опускаться по дуге вправо — вниз. Делаем такие вертикальные круги шаром с переносом центра тяжести, затем меняем направление. Далее шаром делаем горизонтальные круги перед собой (куда шар туда и центр тяжести) (рис. 59, 60). Дыхание свободное, движения медленные и плавные.

По завершении второго этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опустить руки перед телом вниз (до паха). Расслабиться и послушать ощущения в теле. Затем переходим к следующему этапу.

Встать лицом на ЗАПАД. Работа с грудью и животом.

Подкачка энергетического центра живота. Стоя, ноги на ширине плеч, положить ладони крест-накрест на солнечное сплетение (рис. 61), ладонями к себе, левая ладонь лежит на правой (у мужчин, а у женщин — наоборот). Делаем пульсирующие толчки ладонями в живот, для этого собираем ладони в горсть, оттягивая середину ладоней на небольшом вдохе



Рис. 61

от тела (основание ладони и концы пальцев продолжают лежать на животе), затем на сильном выдохе резко и с силой выпрямляем ладони, посылая энергетический импульс вместе с толчком в солнечное сплетение. Во время толчка напрягаем мышцы живота. Затем фиксируем толчок на задержке дыхания на 3 удара сердца и снова оттягиваем ладони для последующего толчка. С каждым толчком постепенно ускоряем ритм до максимального, а пауза фиксации толчка сокращается до одного удара сердца. *Всего сделать 27 импульсных толчков.*

Распределение подкаченной энергии по животу. Исходное положение как в предыдущем движении: Переплетаем пальцы обеих ладоней в «замок», разворачиваем «замок»

ладонями от себя и на вдохе поднимаем «замок» на уровень груди. Делаем медленное вращение руками: рисуем вертикальные круги по направлению вверх — к себе — вниз (только в этом направлении). Дыхание свободное, движение медленные и плавные. Всего *делаем 9 кругов*, затем, продолжая вращение рук, ускоряем движения рук и добавляем скручивание позвоночника поочередно в левую и в правую стороны. Таких скручиваний *делаем 9 в каждую сторону*. Движения постепенно ускорять до максимально возможного. Останавливаем скручивание тела, замедляем движения, а вращение рук плавно переводим в горизонтальный круг (не имеет значения, в какую сторону будет это вращение, так как горизонтальные круги выполняются все равно в двух направлениях). Точно так же *выполняем в медленном темпе 9 кругов*, затем темп постепенно начинаем ускорять и добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны (*всего 9 скручиваний в каждую сторону*). Снова останавливаем скручивание тела, замедляем движения и вращение рук плавно переводим на противоположное в горизонтальном круге. Снова *выполняем уже с этим вращением рук 9 кругов* в медленном темпе, затем добавляем скручивание позвоночника (*всего 9 скручиваний в каждую сторону*) и темп постепенно наращиваем до максимального.

Концентрация энергии внизу живота. Это движение вытекает из предыдущего. Разрываем «замок», ладони на вдохе двигаются в стороны и вверх за счет сгибания локтей и подъема предплечий вверх и останавливаются в положении «открытый лотос» (руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам так, что ладони находятся у плечевых суставов и обращены к небу) (рис. 62). На 3 удара сердца фиксируем это положение рук на задержке дыхания. Затем из этого положения ладони идут навстречу друг другу и соединяются в «замок», ладонями вниз. Из верхнего положения делаем сильный и резкий толчок руками вниз на резком и сильном выдохе (рис. 63).

В нижнем положении «замка» фиксируем статическое напряжение на задержке дыхания. На вдохе «замок» поднимаем вверх вдоль тела на уровень груди и с резким выдохом снова наносим толчок вниз. *Сделать 9 таких толчков.* Далее, продолжая наносить толчки руками, добавляем скручивание тела влево и вправо (рис. 64). Постепенно ускоряем темп нанесения толчков до максимального. *Всего делаем 9 скручиваний влево и вправо, с толчками рук.*

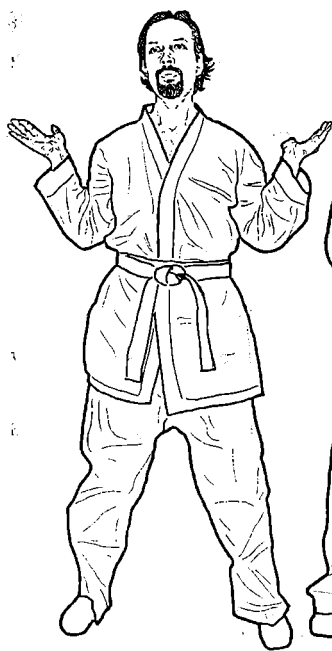


Рис. 62

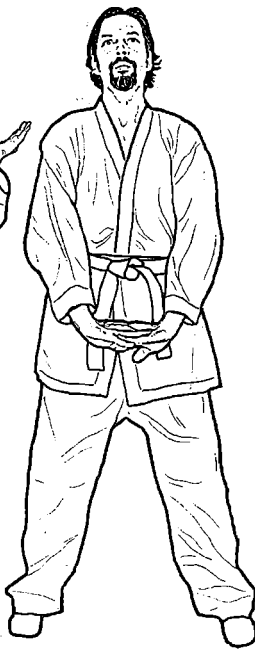


Рис. 63



Рис. 64

Активизация энергии в плечевых суставах. Это движение вытекает из предыдущего. Разрываем «замок», ладони на вдохе двигаются в стороны и вверх за счет сгибания локтей и подъема предплечий вверх, и останавливаются в положении

«открытый лотос» (раскрытые ладони у плечевых суставов). На 3 удара сердца фиксируем это положение рук на задержке дыхания. Далее дыхание свободное. Делаем похлопывание ослабленными кистями по плечам. *Сделать 18 похлопываний.*

Активация горлового центра. Из предыдущего движения ладони идут навстречу друг другу и соединяются в «лодочку» на уровне основания шеи (рис. 65). Из этого положения ладони разворачиваются к себе и кладутся «вилкой», образованной между большим и указательным пальцами, на ключицы по сторонам шеи (рис. 66). Левая ладонь лежит сверху правой. Делаем растирающие круговые движения ладонями по ключицам вокруг шеи за счет перемещения локтей и слабому скольжению ладоней. Дыхание свободное. *Сделать 9 растирающих движений.*

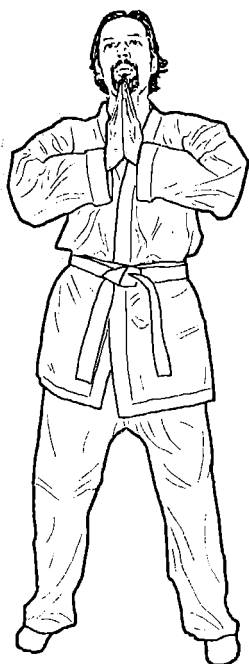


Рис. 65

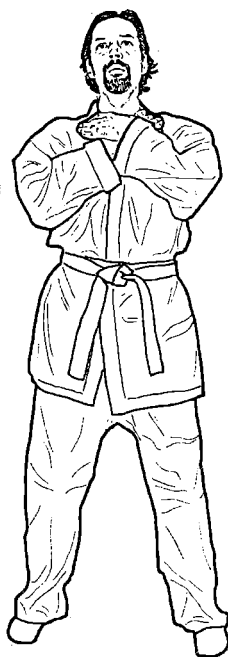


Рис. 66

Создание вихревых токов на уровне груди. Из предыдущего положения руки расходятся в стороны, в положение «открытый лотос», локти прижаты по бокам. В этом положении создаем вибрацию ладонями путем быстрого их встряхивания из стороны в сторону в горизонтальной плоскости. Дыхание свободное. *Время выполнения встряхивания около 1 минуты,* после этого дополнительно к встряхиванию добавляем периодическое сведение и разведение лопаток (рис. 67, 68). Лопатки сводим (руки расходятся в стороны) на вдохе, а разводим (руки ладонями оказываются перед грудью) — на выдохе: *Сделать 9 сведений лопаток.*

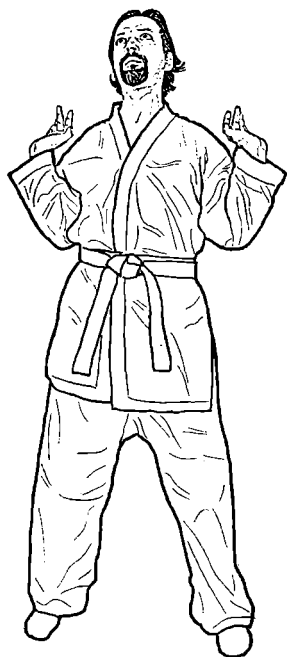


Рис. 67



Рис. 68

Распределение полученной энергии по груди и плечам. Из предыдущего движения руки соединяем ладонями в «замок»;

ладони в «замке» развернуть от себя и поместить перед собой на уровне груди. В этом положении делаем «замком» вращение «восьмерки» в горизонтальной плоскости (рис. 69). Сделав 9 «восьмерок», добавляем к этим движениям скручивание тела поочередно в обе стороны, постепенно ускоряя темп до максимально возможного. Дыхание свободное. Делаем 9 скручиваний в обе стороны. В этом движении абсолютно не важно — в какую сторону двигаются руки, описывая траекторию «восьмерки». Выполняется эта «восьмерка» в одну сторону, куда пойдут руки.

Сброс излишек энергии вниз. Из предыдущего движения опускаем руки вниз и разрываем «замок». На вдохе поднимаем руки вверх на уровень плеч и с резким выдохом делаем резкий толчок руками (рис. 70) ладонями вниз от основания шеи к паху (ладони не соединены между собой). Сделайте всего 3 таких толчка.

Уплотнение нижней рубашки. Стоя, колени полусо-



Рис. 69



Рис. 70

гнуты, ноги шире плеч, локти лежат на коленях, руки соединены в «замок», ладонями к себе (рис. 71). Сделать вдох и на выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, произвести резкий толчок ладонями в низ живота (рис. 72). Во время толчка



Рис. 71



Рис. 72

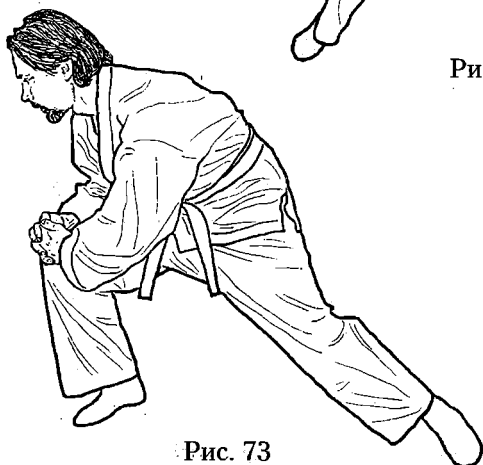


Рис. 73

локти скользят по бедрам ног, как вагонетка по рельсам. Сделав толчок, зафиксировать на 3 удара сердца. Сделать 3 таких толчка. Дальше, не останавливая толчков, добавляем скручивание со смещением центра тяжести (рис. 73). В крайних точках скручивания руки скользят по одному бедру. Отрабатывая движение, постепенно ускоряем ритм до максимально возможного.

После завершения третьего этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опустить руки перед телом вниз (до паха). Расслабиться и послушать ощущения в теле и течение энергии. После этого переходим к следующему этапу.

Встать лицом на ВОСТОК. Работа с головой и шеей.

Подготовительное движение. Стоя, ноги на ширине плеч, ладони в форме «горстей» наложить на уши так, чтобы ушные раковины оказались внутри горстей. Пальцы и основания ладоней лежат вокруг ушных раковин. Горсти плотно прижать к голове. Внимание: на ушные раковины не давить! Делаем вращение головы по кругу в горизонтальной плоскости, с одновременным вытягиванием руками головы вверх и в стороны по ходу вращения. Дыхание свободное. *Делаем вращение головы в каждую сторону по 9 раз.*

Построение вертикального конуса Силы. Исходное положение, как и в предыдущем движении. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову вперед, одновременно тянем голову вверх руками. На вдохе возвращаем голову в положение прямо. Затем с выдохом отклоняем голову назад, одновременно тянем голову вверх руками, на вдохе возвращаем голову в положение прямо. *Сделать 9 наклонов в каждую сторону с одновременным вытягиванием.* Затем аналогичные движения с вытягиванием головы вверх делаем при наклоне головы к левому

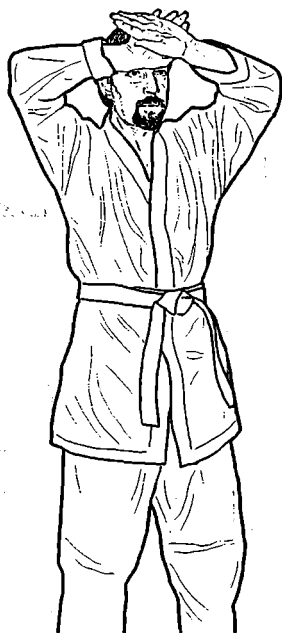


Рис. 74

и правому плечу. Так же в каждую сторону сделать по 9 вытягивающих движений головы.

Активизация центра видения.

Из предыдущего положения ладони прижимаем крест-накрест тыльной стороной к середине лба. Правую ладонь кладем на лоб, а ладонь левой кладем сверху правой (рис. 74). Делаем вдох и затем на выдохе производим резкий и сильный толчок обеими ладонями вперед почти до упора (руки все же до конца не разгибаются, угол сгиба в локте составляет примерно 10°). Во время толчка ладони давят друг на друга с силой, оказывая определенное сопротивление толчку. На задержке дыхания зафиксировать статическое напряжение в крайней точке на 3 удара сердца. С вдохом возвращаем ладони ко лбу. Делаем 3 таких толчка, затем, продолжая толчки, добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны, постепенно ускоряем темп толчков до максимума, а фиксирование толчка сокращаем до небольшой паузы. Всего сделать 9 скручиваний тела в каждую сторону.

Активизация канала мудрости (канала Ворона). Из предыдущего положения ладони тыльной стороной прижимаем крест-накрест тыльной стороной к макушке головы, только теперь правая ладонь лежит сверху левой. Делаем вдох и затем на выдохе производим резкий и сильный толчок вверх почти до упора (как и в предыдущем движении). Во время толчка ладони давят друг на друга с силой, оказывая определенное сопротивление толчку. Вытянув руки, на задержке дыхания зафиксировать статическое напряжение в крайней точке на

3 удара сердца. На вдохе возвращаем ладони к макушке. *Делаем 3 таких толчка*, затем, продолжая толчки, добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны, постепенно ускоряем темп толчков до максимума, а фиксирование толчка сокращаем до небольшой паузы. *Всего сделать 9 скручиваний тела в каждую сторону с вытягиванием рук вверх.*



Рис. 75

Построение горизонтального конуса Силы. Из предыдущего положения ладони крест-накрест положить на затылок, ближе к основанию черепа. Правая ладонь лежит сверху левой, пальцы ладоней направлены к плечам (рис. 75). С вдохом, оказывая сопротивление ладонями, отклонить корпус тела максимально назад (рис. 76). На задержке дыхания зафиксировать напряжение на 3 удара сердца. С выдохом вернуться в исходное положение. *Сделать 3 таких отклонения с фиксацией напряжения.* Затем, не отрывая ступней ног от земли, на вдохе делаем скручивание позвоночника максимально влево с отклонением назад и сопротивлением рук этому отклонению (рис. 77), фиксируем статическое напряжение на задержке дыхания. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Далее делаем аналогичное скручивание позвоночника вправо. С каждым разом темп скручивания увеличиваем до максимально возможного, а фиксирование напряжения сокращаем до небольшой паузы. *Всего сделать 9 скручивающих разворота тела в каждую сторону.*

Раскрытие горизонтального конуса Силы. Из предыдущего положения руки опустить вниз, сжать кулаки, большие паль-



Рис. 76



Рис. 77

цы отставить в стороны (рис. 78). Руки поднести ко лбу так, чтобы большие пальцы были направлены на лоб и слегка касались его середины (рис. 79). С легким касанием концами больших пальцев кожи описать концами больших пальцев 2 круга по следующей траектории: от середины лба вдоль бровей к вискам, затем под глазами к переносице и вернуться к середине лба. Дыхание свободное. *Сделать 9 кругов.*

Равномерное распределение энергии в верхней части тела. Из предыдущего положения кисти рук располагаем напротив лица на расстоянии примерно 20 см, ладонями к лицу, пальцы расставлены и напоминают зубья в гребенке (рис. 80). Расстояние между кистями составляет несколько сантиметров, концы пальцев направлены к земле. Из этого положения руки плавно начинают оглаживать голову и шею. Траектория дви-

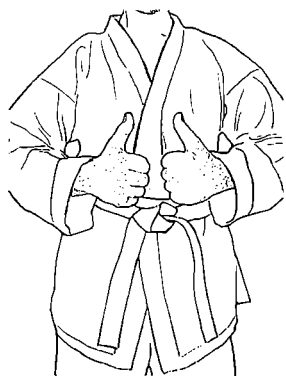


Рис. 78



Рис. 79

жения следующая: руки идут параллельно друг другу вверх, огибая макушку, — к затылку; от затылка руки расходятся вдоль шеи к ушам (рис. 81) и затем к подбородку; возле под-



Рис. 80



Рис. 81

бородка руки разворачиваются в исходное положение. Движения медленные и плавные, нигде не прерываются. Дыхание свободное. *Сделать 9 таких движений.* Затем положите правую руку на затылок, а левую — на солнечное сплетение. В этом положении излишки энергии самостоятельно перетекут в Озеро Силы. Постойте столько, сколько сочтете необходимым.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИНГА. После завершения заключительного этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опустить руки перед телом вниз до земли (пальцами желательно коснуться земли). Расслабиться и послушать ощущения в теле.

Затем лягте на спину, ногами в сторону юга, головой — на север, руки положите вдоль тела, ладони обращены к земле и полностью расслабьтесь. Закройте глаза и послушайте свое тело. Этот этап достаточно важен, потому что вы всю практику выполняли в вертикальном положении, а горизонтальное положение расслабленного тела позволяет перераспределить энергетические потоки в гармонии с Силowymi Линиями Мира. Полежав некоторое время (достаточно пары минут), проведите ладонями по лицу, как будто вы снимаете с лица паутинку. Встаньте на ноги через правый бок.

ВРЕМЯ ТРЕНИНГА: тренинг выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Лучшее время суток для занятий — утро, но не ранее, чем через 2 часа после пробуждения и не позже часа дня (для территории России).

ЭФФЕКТ ОТ ТРЕНИНГА. Тренинг вызывает прилив сил и бодрость духа в течение дня. По мере занятий вы почувствуете, как ваше тело становится упругим, гибким и выносливым. Улучшается цвет лица и тургор кожи. Укрепляется энергетическое тело и происходит оздоровление физического

тела. Один из важных положительных эффектов тренинга заключается в том, что при регулярности занятий значительно укрепляется воля.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛИНИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ ТЕЛА

Прохождением линий энергетических каналов следует завершать психоэнергетический основной тренинг. Этот комплекс можно выполнять и независимо от других упражнений и тренингов. Основное правило здесь: энергию (шарик) посылает правая рука, а принимает — левая. Меняя положение рук в упражнениях, траектория движения шарика остается неизменной — из правой руки в левую.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: встать лицом на запад (на встречу магическим линиям), ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, руки свободно свисают по бокам тела. Взгляд рассеян по горизонту. Такое положение выдерживаем некоторое время, настраивая свой дух на предстоящую работу.

1. Прохождение линии рук. Стоя, ноги на ширине плеч, соедините кисти рук перед грудью, прижав концы пальцев друг с другом (рис. 82). Закройте глаза и сосредоточьтесь в центре головы. Сделайте вдох в центр головы, на задержке дыхания сконцентрируйте энергию в центре головы. На выдохе мысленно за-



Рис. 82

крутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мячик. Сделайте следующий вдох в этот шарик и с выдохом направьте этот шарик вниз, в пальцы правой руки. С вдохом переведите шарик в пальцы левой руки и дальше вверх по руке до основания шеи (район седьмого шейного позвонка). С выдохом снова опускайте шарик в пальцы правой руки.

Сделайте 9 кругов перемещения шарика по рукам.

Окончание движения. Подняв на вдохе шарик в седьмой шейный позвонок, на выдохе опустите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

Эффект от упражнения. Упражнение активизирует энергетические каналы рук, улучшает деятельность щитовидной железы, повышает иммунитет.

2. Прохождение линии позвоночника. Стоя, ноги на ширине плеч, глаза закрыты. Положите правую руку на копчик, а ладонь левой руки — на заднюю поверхность шеи. Почувствуйте, что вы окружены океаном энергии, на вдохе втяните из этого океана энергию в область головы, на задержке дыхания мысленно закрутите энергию в шарик. На выдохе направьте мысленно шарик в левую руку, далее от левого плеча к плечу правой руки, затем по правой руке — к копчику. Не останавливая перемещения шарика, делаем вдох и на вдохе поднимаем энергетический шарик от копчика вверх по позвоночнику. Принимайте шарик ладонью левой руки, чтобы тут же запустить его дальше по кругу.

Сделайте 9 кругов перемещения шарика по такой траектории, затем поменяйте руки (в этом случае энергетический шарик будет перемещаться не вверх по позвоночнику, а вниз) и сделайте еще 9 кругообращений шарика.

Окончание движения. Положите обе ладони на солнечное сплетение и на выдохе переведите шарик в солнечное спле-

тение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

Эффект от упражнения. Упражнение хорошо убирает энергетические блоки, улучшает состояние позвоночных дисков, вследствие чего уменьшаются остеохондрозные явления.

3. *Прохождение линии ног.* Стоя, правой рукой взяться за ступню левой ноги, для чего левая нога сгибается и лодыжкой прижимается к середине бедра правой ноги. Глаза могут быть открытыми для облегчения балансирования на одной ноге. Ладонь левой руки положить на затылок, а ладонь правой руки прижать к середине ступни (рис. 83). Сделайте вдох в центр головы, на задержке дыхания сконцентрируйте энергию в центре головы. На выдохе мысленно закрутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мячик. Сделайте следующий вдох в этот шарик и с выдохом направьте этот шарик вниз, по правой руке, в ладонь, держащую ступню. На вдохе по левой ноге шарик поднимаем к области таза и далее по позвоночнику поднимаем шарик к ладони левой руке, прижатой к затылку. С выдохом шарик опускаем по левой руке до плеча, переводим шарик по спине в плечо правой руки.

Сделать 9 таких кругообращений шарика. Затем встать на ноги, опустить свободно руки. Постоять некоторое время (хотя бы полминуты), послушать свое тело и движение энер-



Рис. 83

гии в нем, затем поменять опорную ногу и местами руки, и повторить упражнение.

Окончание движения. Положите обе ладони на солнечное сплетение и на выдохе переведите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

Эффект от упражнения. Упражнение хорошо действует на эндокринную систему, особенно поджелудочную железу, щитовидную железу, надпочечники и гипофиз, помогает при головных болях. Улучшается работа нервной системы, почек, печени, желудка.

4. Прохождение линии «оленьей точки». Стоя, упритесь левой ногой в стул (или другое аналогичное возвышение). Правую ладонь положите на точку, находящуюся на 3 см ниже пупка.левой рукой найдите «оленью точку» на левой ноге. Для того чтобы ее найти, положите ладонь левой руки на левое колено пальцами вперед, центр ладони накрывает колен-



Рис. 84



Рис. 85

ную чашечку (рис. 84). В этом положении ногтевая фаланга безымянного пальца будет находиться как раз на этой точке. Теперь, когда вы нашли точку, центр левой ладони прижмите к «оленьей точке» на левой ноге (рис. 85). Сделайте вдох под правую руку, на задержке дыхания сконцентрируйте энергию в этой области. На выдохе мысленно закрутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мячик. Сделайте следующий вдох в этот шарик и с выдохом направьте этот шарик вниз по левой ноге к «оленьей точке», затем по левой руке вверх, далее переводим по груди к правому плечу и по правой руке вниз, к низу живота.

Сделать 9 таких кругообращений шарика. Затем встать на ноги, опустить свободно руки. Постоять некоторое время (хотя бы полминуты), послушать свое тело и движение энергии в нем, затем сменить опорную ногу и поменять местами руки, и повторить упражнение.

Окончание движения. Положите обе ладони на солнечное сплетение и на вдохе (от низа живота) переведите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

Эффект от упражнения. Упражнение улучшает работу кишечника, иммунной и мочеполовой систем.

5. «Три потока». После прохождения каналов надо убрать излишки энергии из области головы, этой цели и служит завершающее упражнение. Стоя, обе руки положить на солнечное сплетение. Представьте, что сверху на вас (на область макушки) падает энергетический луч. На вдохе втягиваем этот луч до области основания шеи, к седьмому шейному позвонку. С выдохом этот луч мысленно разделяем на три луча и опускаем один луч по левой руке, другой — по правой руке, и третий — по позвоночнику в область солнечного сплетения. На задержке дыхания сохраняем переведенную энергию в солнечном сплетении.

Повторить еще 8 раз (всего сделать 9 циклов).

Окончание движения. На вдохе развести руки в стороны на уровень плеч, с выдохом опустить руки вниз, ладонями вдоль тела. Послушать движение энергии в теле.

Эффект от упражнения. Упражнение усиливает иммунную систему, поддерживает энергетический баланс и позволяет накапливать энергию.

ВРЕМЯ ТРЕНИНГА. Тренинг выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Комплекс можно выполнять в любое время суток, но лучше всего вечером, когда магические линии активнее. Этот комплекс хорошо дополняет основной тренинг тем, что гармонизирует полученную Силу, поэтому им рекомендуется завершать практические занятия.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мне часто приходится слышать жалобы людей на жизнь, судьбу, а некоторые даже проклинаят весь мир, хотя, к счастью, последних не так уж много. Таким людям все в этом мире кажется лишенным гармонии (*«если где и существует ад, то он находится на земле»*), но в действительности такие взгляды на жизнь и мир — это проявление ограниченного собственного видения человека. Такая узость видения мира воздвигает между человеком и Вселенной непреодолимый барьер, который препятствует восприятию чистого ритма Струн Мира. Человек *замыкается* в своих несчастьях. *Замыкается* — это образное выражение, которое, тем не менее, очень наглядно отражает то, что происходит в ментальном мире человека. В состоянии замкнутости человек сужает свой круг жизни, круг интересов, круг контактов. Он неосознанно выстраивает мощный барьер между собой и окружающим миром. За таким барьером перестает звучать Музыка Сфер, но создается иллюзия защищенности.

Чем шире раздвигается линия круга жизни, тем большей гармонией человек наслаждается. Прикосновение неискаженного ритма Струн Мира к Струнам человеческого существа порождает совершенную Музыку. То, что человек обычно воспринимает, — это всего лишь то, на что настроен его разум. И чем шире становится взгляд человека на жизнь, чем глубже его понимание мироустройства, тем больше Музыки он может слышать — Музыки, звучащей во всей Вселенной.

Практика Второго Витка позволяет расширить свой круг жизни, настроить силовые и магические линии тела и Тени в гармонии со Струнами Мира. Практика как проста, так и сложна одновременно. Главная сложность заключается в том, чтобы, занимаясь формой, не потерять контроль над содержанием. Медитативная часть здесь не менее важна, чем основной тренинг. И даже занимаясь силовой практикой основного тренинга, не забывайте о главном: о том, что вы работаете со Струнами Мира. Поэтому старайтесь по максимуму осязать всеми фибрами души сонастройку своего тела с ритмами Струн Мира.

Начав заниматься практикой Второго Витка, вы начнете ощущать в себе прилив сил. Учитывая то, что человек ощущает в себе силу лишь дискретно, вам надо перейти в режим постоянного соприкосновения с Силой. Чтобы вы ни делали, о чем бы ни думали, старайтесь постоянно осознавать свою силу. Такой простой прием позволит вам постоянно настраиваться на Силу. И обязательно помните, что за какое бы дело вы ни брались, следует выполнять его всем сердцем и душой, будь это обычные жизненные будни или возвышенная духовная практика.

Овладесть искусством трансперсонального опыта перевоплощения по книге, пусть даже очень хорошего качества, тяжело. Даже очень точная модель не заменит общения с Наставником, никакая видеозапись, а тем более «карточки» не позволят безошибочно войти в особое состояние сознания. Тем не менее познакомиться с теорией и практикой работы с Тенью полезно.

Начав заниматься по данной методике, вы становитесь заочным учеником. Судьба всегда связывает учителя и ученика, даже если ни тот ни другой не готовы к этому. Восприимчивый учитель понимает, что он растет вместе со своим подопечным. В шаманизме проекция ученика на учителя рассматривается не только как часть его внутренней жизни, которая должна

быть обоюдно принята, но и как указание на то, как должен расти учитель. Обучение необходимым навыкам шаманских практик занимает от нескольких недель до нескольких лет, но гораздо больше времени потребуется на то, чтобы овладеть особым отношением к окружающему миру, который шаманы передают своим ученикам посредством личных наставлений. Духовный Путь — это путь вечного поиска, постижения и веры. Запомните: вы не тот, кто изменяет окружающее, вы учитесь изменяться с окружающим. Ученик поднимается над повседневной жизнью, но открыт для посланий мира.

В заключение хочу дать пожелание всем духовным Искателям. Это пожелание дал мне в свое время мой наставник-шаман, пусть оно и вам послужит путеводной звездой: *«Идя по Линии Жизни, не оглядывайся по сторонам и не оборачивайся назад, ибо можешь вовремя не заметить препятствия на своем Пути. Будь решительным, как тигр, и осторожным, как олень. Надейся на свои силы и верь в свои возможности, ибо тебе все дано Изначальным».*

Дмитрий Ильин, 2014

Издательство «Афина»

Телефон редакции: +7 (812) 401-67-47

Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6

E-mail: dom@vektorlit.ru

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

По всем вопросам, связанным с приобретением книг издательства,

просим обращаться в торговую компанию «Лабиринт»:

тел. (495) 780-00-98 (отдел оптовых продаж — добавочный 639);

e-mail: tm@labirint-t.ru; v.perepelkina@labirint-t.ru

www.labirint.org

Заказ книг в интернет-магазине: www.labirint.ru

Дмитрий Ильин

ИГРЫ ШАМАНА

ЧЕРПАЯ СИЛУ СОБСТВЕННОЙ ТЕНИ

Система шаманских практик Суоруна. I – II витки спирали

16+

© www.depositphotos.com/spopov

Главный редактор М. В. Смирнова

Ведущий редактор Е. С. Зверева

Художественный редактор Е. А. Орловская

Подписано к печати 22.08.2014. Гарнитура «Мириад».

Формат 60 × 90/16. Объем 8 печ. л. Печать офсетная.

Тираж 1500 экз. Заказ №1432.

Налоговая льгота —

общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2 — 953000

Отпечатано с готового оригинал-макета

в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие «Правда севера».

163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32.

Тел./факс (8182) 64-14-54, тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81

ДМИТРИЙ ИЛЬИН

ИГРЫ ШАМАНА

черпая силу собственной тени



Система шаманских практик Суоруна
I – II витки спирали

ДМИТРИЙ ИЛЬИН

ИГРЫ ШАМАНА

черпая силу собственной тени

Дмитрий Ильин — потомственный травник, лозоходец и костоправ, профессиональный парапсихолог, член Ассоциации народной медицины. Много лет провел в якутской тайге, разделяя жизнь и быт шамана-отшельника, перенимая его философию и практики управления реальностью.

Шаман — это Охотник, следующий за Духом.

Работа с Тенью — наследие сибирских шаманов-отшельников, адаптированное для современного городского жителя. Практика первых двух витков Спирали подготавливает физическое тело, сознание и дух к главному событию — встрече со своей Тенью. В результате этой встречи у человека открываются сверхвозможности. Мы обретаем Силу, а попутно начинаем лучше понимать себя, свое место в мире, получаем знания.



16+

Все книги издательства
на www.labirint.ru

тел. +7 (495) 745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525

Все новинки
на сайте:
www.vektorlit.ru

