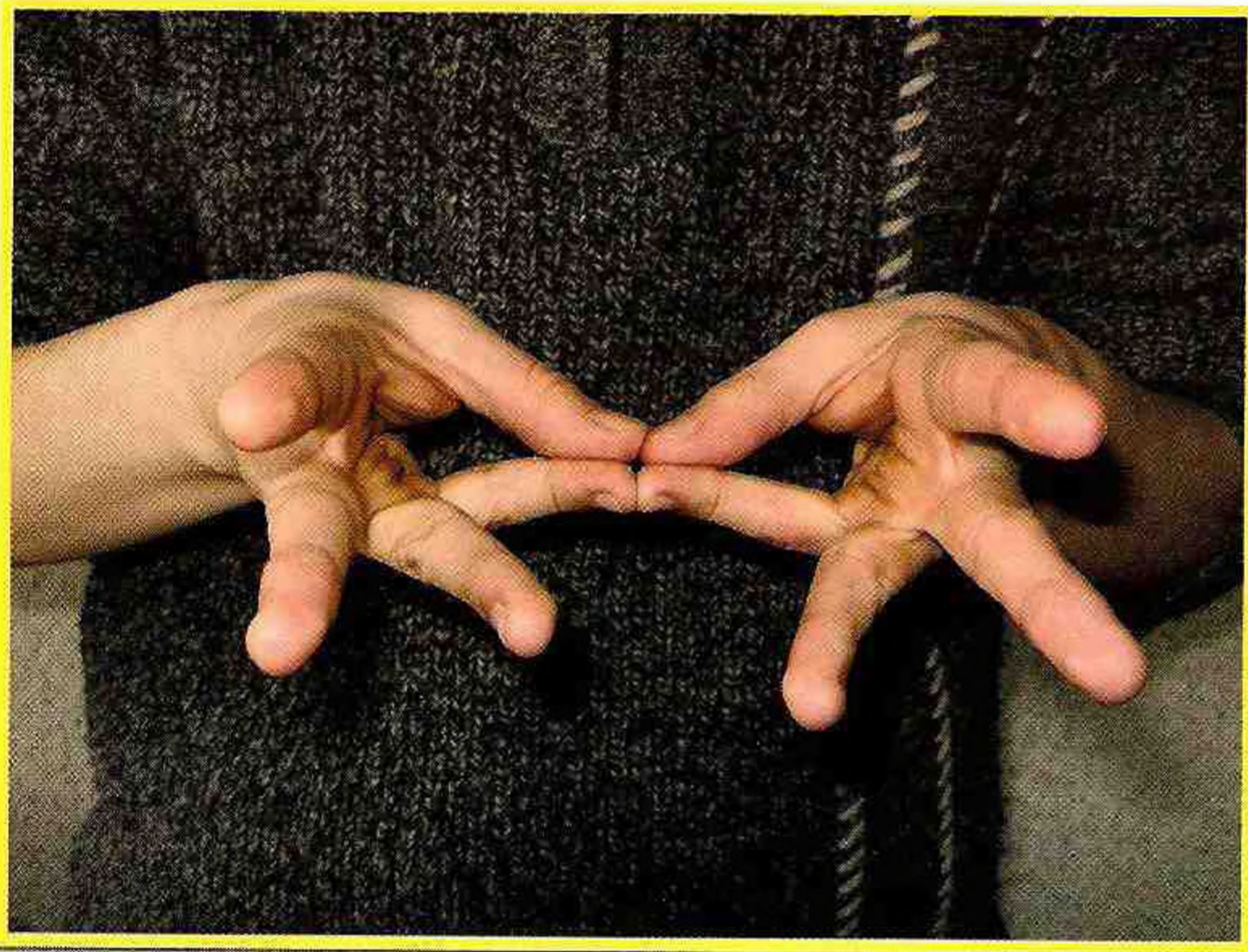


Вадим
Уфимцев



Школа спецназа



ТАЙНЫ ПАЛЬЦЕВЫХ ЖЕСТОВ

Воинские традиции мира

УДК 796.81

ББК 75.716

У88

Серия «Школа спецназа» основана в 2005 г.

Уфимцев, В.

У88 Тайны пальцевых жестов. Военские традиции мира / В. Уфимцев. — Минск: Современная школа, 2008. — 256 с. — (Школа спецназа)

ISBN 978-985-513-298-2.

Данная книга является введением в древнее высокоэффективное искусство пальцевых жестов. Освоив приведенные в этой книге упражнения, любой человек сможет поправить свое здоровье, научиться управлять своей психикой и раскроет свои резервные возможности. Для широкого круга читателей.

УДК 796.81

ББК 75.716

Научно-популярное издание

Серия «Школа спецназа»

Уфимцев Вадим**ТАЙНЫ ПАЛЬЦЕВЫХ ЖЕСТОВ**

ВОИНСКИЕ ТРАДИЦИИ МИРА

Художественный редактор А. Н. Ткачук

Компьютерный дизайн: С. В. Чепиков

Технические редакторы: Г. В. Викентьева, А. Е. Лобан

Подписано в печать 10.04.2008. Формат 70x108¹/₃₂ Бумага газетная.

Гарнитура тип «Таймс». Печать офсетная.

Печ. л. 8.0. Усл. печ. л. 10,4. Тираж 5 050 экз. Заказ 958.

ООО «Современная школа» ЛИ № 02330/0056728 от 30.12.2003.

220104, Минск, ул П. Глебки, 11

Республиканское унитарное предприятие

«Издательство «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, проспект Независимости, 79.

ISBN 978-985-513-298-2 © Уфимцев В., 2008

© ООО «Современная школа», 2008

От автора

Одна пчела, обнаружив, что осы не знают, как делается мед, решила рассказать им об этом.

Узнав об этом замысле, самая мудрая из пчел предостерегла ее:

— Осы очень не любят пчел. Если ты очутишься среди них, то они не станут даже слушать тебя, потому что у них существует древнее поверье, что пчелы - смертельные враги ос.

После длительного размышления над этой проблемой пчела решила, что если она обмажется желтой пылью, то станет совершенно неотличимой от ос и те примут ее за свою.

Выдав себя за осу, сделавшую великое открытие, пчела начала учить ос делать мед. Те были в полном восторге и трудились под ее руководством не покладая рук. Но вот настало время отдыха. И внезапно осы увидели, что в процессе работы с пчелы полностью стерлась ее маскировка.

Все, как одна, осы бросились на пчелу и закусали ее до смерти, как незваного гостя и давнего врага. И, конечно же, весь почти уже готовый мед был с негодованием выброшен, ибо что хорошего может предложить давний враг?

Очень часто предубеждения мешают нам познать нечто новое. Уже сформированные мнения не дают нам шанса поверить в новые возможности. И в результате, вместо того, чтобы исследовать открывающиеся перспективы на практике, мы лишь скептически усмехаемся, словно заранее знаем, к чему они могут привести.

Для того чтобы получить максимальную пользу от этой книги, вам необходимо отбросить свой скепсис и путем личного практического опыта исследовать открывающиеся перед вами возможности. Лишь практическое освоение изложенного в данной книге материала даст реальное знание об открывающихся перед вами перспективах.

Знание приобретается в действии, а не в разговорах о нем. Значение имеет не то, что вы думаете по поводу материалов этой книги, а то, что вы чувствуете в процессе выполнения предложенных в данной книге упражнений.



Введение

Ладони и пальцы рук очень тесно взаимосвязаны со всем нашим организмом. Современной медицине известно, что, воздействуя на определенные участки ладоней и пальцев рук, можно избавиться от многих физических и психических заболеваний.

Корейский профессор Пак Чжэ Ву основал целое медицинское направление под названием «Су-джок-терапия», которое лечит большинство болезней через воздействие на различные области ладоней и пальцев рук. Несмотря на кажущуюся простоту, высочайшая эффективность данной терапии подтверждена многолетней практикой. Недаром же ее отделения открыты практически во всех крупных городах мира.

Руки принимают очень активное участие в процессах нашей жизнедеятельности. И поэтому через ладони и пальцы рук осуществляется интенсивный энергообмен между внутренней средой организма и окружающей его внешней средой.

Ладони и пальцы рук в буквальном смысле усеяны точками входов и выходов различных энергетических каналов, через одни из которых внешняя энергия движется к различным внутренним органам, а через другие внутренняя энергия различных наших внутренних органов излучается во внешнюю среду.

Именно поэтому, грамотно воздействуя на различные точки и зоны ладоней и пальцев рук, мы можем очень сильно влиять на внутренние процессы своего организма, что дает нам очень широкие возможности в искусстве оздоровления своего физического тела и гармонизации психики.

Древние китайцы обнаружили, что кончики пальцев рук являются входными и выходными отверстиями шести энергетических каналов нашего организма. Отталкиваясь от этого открытия, китайские мудрецы стали разрабатывать различные пальцевые жесты, пытаясь целенаправленно влиять на состояние различных областей тела и психики. В результате многолетних поисков было создано целое учение о специфике влияния на организм того либо иного пальцевого сочетания.

Особых успехов в искусстве пальцевых жестов достигли даосские мастера. А так как

многие из них были мастерами воинских искусств и прекрасными лекарями, то со временем искусство пальцевых жестов проникло в традиционную китайскую медицину и во все направления китайских воинских искусств.

Столкнувшись с искусством даосских мастеров, японские ниндзя были поражены и очарованы высочайшей эффективностью пальцевых жестов в деле обретения физического здоровья и психических сверхвозможностей.

С этого момента среди кланов ниндзя стали развиваться, постоянно совершенствуясь, искусства «кудзи-ин» и «кудзи-кири». Экспериментируя с возможностями пальцевых жестов, со временем ниндзя достигли таких успехов, что о могуществе их пальцевых жестов стали ходить легенды. При этом они настолько расширили сферу применения пальцевых жестов, что стали способны не только управлять своим состоянием, но и научились при помощи различных пальценок управлять состоянием других людей.

В свою очередь в Китай знание о могуществе различных пальцевых жестов проникло из Древней Индии. Боевые искусства Китая, а также традиционная китайская медицина берут свои истоки от жрецов Древней Индии. И если Бодхидхарма считается основателем боевых

искусств монастыря Шаолинь, то другие индуистские монахи принесли на территорию Китая знания йоги и аюрведы.

Многие поклонники восточных единоборств даже и не подозревают, что именно индусы научили китайцев боевым искусствам, а также энергетическим практикам цигун.

В современной Индии пальцевые жесты (мудры) активно используются в аюрведической медицине, в традиционных индийских танцах, в практиках йоги и тантры, а также в традиционных боевых искусствах.

Из Китая и Индии искусство пальцевых жестов проникло в Тибет, где, соединившись с местными шаманскими практиками, способствовало возникновению неповторимого тибетского тантризма, а также дало большой импульс развитию знаменитой тибетской медицины.

Говоря о роли заморских стран в развитии искусства пальцевых жестов, хотелось бы отметить, что в Древнюю Индию это искусство принесли арии, волхвы, потомками которых являемся мы с вами. Древние славяне мастерски пользовались различными пальцевыми жестами для обретения здоровья и магической силы.

Благодаря многолетней полевой работе Н. Шерстенникова и А. Шевцова к настоящему времени широкой публике стали доступны многие искусства древних русичей, и в частности искусство пальцевых жестов древних славян.

То, что искусство пальцевых жестов используется многие тысячелетия в различных боевых системах мира, говорит об их высокой эффективности и большой функциональной надежности. Ведь пройти испытания временем в рамках боевого искусства могут только по-настоящему действенные методы.

В рамках этой книги вашему вниманию будет представлено множество различных пальцевых жестов, освоив которые вы сможете научиться влиять на здоровье своего физического тела и управлять состоянием своей психики.

В силу того что каждый жест многофункционален и влияет на многие функции организма, очень сложно дать краткое название каждому из них. И поэтому различные пальцевые жесты получают различный цифровой код: жест №1, жест № 2 и т.д.

После описания каждого пальцевого жеста будет присутствовать всестороннее описание того, на какие именно функции организма этот жест влияет.

В конце книги будет присутствовать список различных заболеваний тела и психики со списком тех пальцевых жестов, которые помогают при данном конкретном заболевании.

Еще раз хочу заметить, что ощутить всю действенность предложенных в этой книге жестов вы сможете лишь в процессе регулярной практики, а не в результате теоретических рассуждений.

Овладев искусством пальцевых жестов, вы:

- 1) избавитесь от многих болезней физического тела;
- 2) научитесь гармонизировать психику;
- 3) получите доступ к сверхспособностям.

В процессе выполнения упражнений вы должны учиться доверять своим ощущениям, занимаясь только до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта и перенапряжения. Именно чувство внутреннего комфорта есть главный показатель на пути к телесному здоровью и психическому могуществу.

Учитесь слышать себя, доверять себе, следовать собственным ощущениям, и тогда вы станете «мастером жизни» и овладеете искусством пальцевых жестов.

Следуя по незнакомой местности, путник повстречал незнакомца.

- Разрешите дать вам совет? - спросил незнакомец. - Идя по этой дороге, вы потратите время зря. так как дальше путь преграждают непроходимые горы, которые в данный момент не видны из-за сильного тумана.

Однако странник ощущал странное спокойствие, совершенно необъяснимое в этих обстоятельствах. Совсем недавно он иначе отреагировал бы на эти слова и, скорее всего, поддался бы тревоге, пойдя искать обходной путь. Сейчас же он чувствовал ложность внушаемых ему опасений и, поблагодарив незнакомца за участие, продолжил путь.

Гор в тумане не оказалось. Однако ему повстречался другой советчик, который с важным видом изрек:

- Впереди пропасть, и вам придется идти в обход. Ведь даже горные козлы не могут перепрыгнуть ее.

Путник же вновь ощутил лишь внутреннее спокойствие и продолжил свой путь. И вновь вместо непреодолимой пропасти его ждал советчик - уже третий.

- Стой! Впереди военный лагерь, и сейчас там проходят учения. Так что двигаться в этом направлении смертельно опасно.

Однако же странник не испугался и этого препятствия и спокойно пошел дальше. Вместо военного лагеря он увидел четвертого человека, который показался ему очень знакомым.

Человек протянул руки к путнику и тепло произнес:

- Как же я рад, что ты не поверил ложным представлениям! И только благодаря этому мне не пришлось тебя долго ждать.

- А кто ты? - спросил путник. - Я чувствую, что мы где-то встречались.

- Ну, еще бы! Я - твой внутренний голос, ведущий тебя по жизни. Риск, на который ты только что пошел, подтвердил твое доверие мне. Именно поэтому я появился перед тобой сейчас. Ведь мне предстоит сообщить тебе еще столько важного. Продолжим же наше путешествие длиною в жизнь, на котором для нас нет непреодолимых препятствий, пока мы вместе.

Глава I Фундамент искусства пальцевых жестов

Для того чтобы пальцевые жесты работали максимально эффективно, нам необходимо:

- 1) нормализовать циркуляцию биоэнергии в ручных меридианах;
- 2) освоить базовые положения тела, способствующие максимально эффективной практике.

Упражнение

Нормализация циркуляции внутренней энергии в ручных меридианах

1. Встаньте прямо, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.
2. Свободно опустите руки вдоль тела.
3. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
4. Равномерно распределите свой вес между обеими стопами.

Добейтесь, чтобы каждая стопа равномерно прилегала к опоре пятками, подушечками и пальцами.

Ощутите, как стопы комфортно тянет вниз, к земле.

5. Расслабьте колени, не допуская их жесткой фиксации в коленных суставах.

6. Слегка подайте крестец вперед и чуть подожмите низ живота, сразу же над лобком.

7. Ощутите, как копчик комфортно тянет вниз.

8. Слегка подожмите область заднего прохода, промежности и половой орган.

9. Опустите плечи и комфортно расправьте их.

Округлите область подмышек.

Чуть подожмите центр грудины и слегка втяните лопатки, округляя их.

10. Не опуская головы, чуть-чуть подожмите подбородок к шее.

Ощутите, как точка в основании черепа движется назад, комфортно распрямляя шейный прогиб позвоночника.

11. Слегка прижмите кончик языка к небу, сразу же за передними зубами.

12. Представьте, ощутите, как макушку головы комфортно тянет вверх некая сила.

13. Вообразите, ощутите две противоположные силы, одна из которых тянет макушку вверх, а другая — промежность (область меж-

ду задним проходом и половыми органами) вниз.

Убедитесь, что промежность и макушка находятся на одной вертикальной линии.

14. Сохраняя ощущение комфортного натяжения за макушку и промежность, начните в естественном для вас ритме размахивать расслабленными прямыми руками вперед, до горизонтального положения; ладони смотрят вниз и назад, насколько это возможно, ладони смотрят вверх.

Хотя вы размахиваете вперед-назад выпрямленными руками, не допускайте их жесткой фиксации в локтевом суставе.

В процессе махания все тело должно быть расслабленным, а плечи - опущенными.

Во время махов удерживайте основное внимание на руках.

15. Ощувив легкую усталость, остановитесь и поднимите прямые руки вверх, параллельно друг другу, так, чтобы ладони смотрели друг на друга, а комфортно выпрямленные пальцы были направлены вверх.

Оставайтесь в этом положении от 3 до 5 минут, ненавязчиво наблюдая за ощущениями, возникающими в руках.

16. Свободно опустите руки вдоль тела и начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока они не сольются в единый однородный фон.

В процессе регулярных тренировок постепенно доведите комфортное размахивание руками до 20-30 минут за одну тренировку.

Описанное упражнение при регулярной и в достаточной степени интенсивной практике (от 20 до 30 минут за одну тренировку) способно творить чудеса, так как оно полностью восстанавливает циркуляцию крови и энергии на всем протяжении рук — от кончиков пальцев до плеч, тем самым подготавливая нас к максимально эффективной практике пальцевых жестов.

Анатомически руки очень тесно взаимосвязаны с областью грудной клетки, а значит, и со всеми органами, которые находятся в области грудной клетки. Ладони и пальцы рук являются входными и выходными отверстиями, через которые осуществляется постоянный энергообмен между областью грудной клетки и внешней средой. Например, через указательный палец проходит канал толстого кишечника, через большой палец - канал легких, через средний

палец - канал перикарда, через безымянный палец - канал трех обогревателей, регулирующий процесс терморегуляции всего тела, через мизинец проходят каналы сердца и тонкой кишки.

Регулярная практика вышеизложенного упражнения:

- излечивает от повышенного артериального давления:

- исцеляет нервную систему;
- лечит болезни легких, сердца и печени;
- нормализует работу головного мозга;
- может заставить отступить рак легких, рак лимфы, рак пищевода.

Лишь наладив хорошую циркуляцию внутренней энергии на всем протяжении ручных меридианов, мы сможем получить хороший эффект от практики пальцевых жестов. И поэтому не пожалейте нескольких недель для практики вышеизложенного упражнения, прежде чем переходить к освоению любых пальцевых жестов.

Базовые положения тела для занятий пальцевыми жестами

В некоторых случаях для получения требуемого эффекта от определенного пальцевого жеста необходимо находиться в неподвижном

положении до 20—40 минут. Именно поэтому перед занятиями пальцевыми жестами следует освоить навык комфортного пребывания в неподвижной телесной позиции.

Кроме всего вышесказанного, позиция, в которой пребывает тело при выполнении пальцевых жестов, существенно влияет на эффективность процесса. В частности, позвоночный столб должен быть комфортно выпрямлен, чтобы спинно-мозговая жидкость свободно циркулировала.

Очень большое значение для эффективности занятий пальцевыми жестами имеет состояние максимальной расслабленности тела и психики, так как процессы оздоровления и все наши резервные возможности включаются лишь на фоне глубокой расслабленности.

Лучше всего заниматься пальцевыми жестами в сидячем положении тела, не прислоняясь спиной к какой-либо опоре, так как это положение позволяет достичь глубокого расслабления и является в достаточной мере устойчивым для того, чтобы свободно пребывать в нем 20-40 минут.

При этом хотелось бы заметить, что расслабление тела и психики наступит только в том случае, если вы правильно спроецировали свой

телесный каркас. Именно этому вы и будете учиться при выполнении двух нижеследующих упражнений.

Упражнение

Сидеть, скрестив ноги перед собой

1. Сядьте на твердой ровной поверхности.
2. Вытяните ноги вперед перед собой.
3. Согните правую ногу в колене, положив ступню под левое бедро.
4. Согните левую ногу в колене, положив ступню под правую голень.
5. Слегка наклоните корпус вперед и руками потяните ягодицы назад - вверх.
6. Выпрямите туловище вертикально и положите ладони на колени.
7. Равномерно распределите свой вес между двумя седалищными буграми.
8. Закройте глаза и на некоторое время отпустите внимание на свободу, дожидаясь расслабления психики.
9. Откорректируйте тело так, чтобы туловище, шея и голова находились на одной прямой линии.
10. Чуть подайте вперед крестец и слегка опустите вниз копчик.

11. Немного подожмите нижнюю часть живота, сразу же над лобковой костью.

12. Опустите плечи и слегка разведите их в стороны.

13. Слегка округлите подмышки.

14. Чуть-чуть подожмите грудину, уплощая ее.

15. Комфортно округлите лопатки, слегка втягивая их.

16. Не опуская головы вниз, комфортно подожмите подбородок к горлу.

17. Представьте, ощутите, что ваша макушка тянется вверх, в небо.

Точка в центре промежности и макушка должны находиться на одной прямой линии.

18. Ощутите легкое растягивание позвоночного столба в межпозвоночных суставах.

Очень постепенно, регулярно тренируясь, доведите время комфортного пребывания в этом положении до 30-40 минут.

В силу того что сила тяжести непрерывно оказывает давление на позвоночный столб, лишь достигнув прямого положения позвоночника, мы сможем по-настоящему расслабиться в положении сидя.

Находясь в вышеприведенной позе, мы накапливаем энергию в области ног и низа живота, в силу того что ноги перекрещены друг с другом, образуя замкнутый контур.

Однако в некоторых случаях при занятиях пальцевыми жестами нам необходимо иметь устойчивый контакт с энергией земли через подошвы, поэтому мы должны освоить и положение сидя на табурете.

Упражнение

Сидя на табурете

1. Сядьте седалищными буграми на край табурета.

Необходимо подобрать табурет такой высоты, чтобы ваши коленные суставы сгибались под углом 90°, а бедра были параллельны полу.

Ступни должны касаться пола всей своей поверхностью и быть параллельными друг другу. Голени должны находиться в строго вертикальном положении.

2. Чуть-чуть наклоните корпус вперед и руками слегка потяните ягодицы назад - вверх.

3. Выпрямите корпус вертикально и свободно положите ладони рук бедра.

4. Равномерно распределите свой вес между обоими седалищными буграми, а также между подошвами.

5. Повторите действия, описанные в пунктах 8-18 предыдущего упражнения (Сидеть, скрестив ноги перед собой).

Данное положение тела позволяет через ступни вступать в активный интенсивный энергообмен с поверхностью земли, задействуя ножные меридианы, что является необходимым условием при практике некоторых пальцевых жестов.

Прежде чем вы перейдете к систематической практике пальцевых жестов, обязательно качественно освоите два вышеприведенных упражнения, научившись комфортно сидеть на табурете и скрестив ноги перед собой в течение 30—40 минут за одну тренировку, ибо только в этом случае вы сможете получить от данной практики максимальный эффект.

Я уже говорил, что наши прежние знания, наши прежние убеждения мешают пережить новый опыт, постичь нечто новое, неизведанное. Мы все знаем, все можем объяснить, мы с легкостью можем предсказать заранее послед-

ствия любого своего действия, полагая, что это и есть реальное знание. Но так ли это?

Некий мастер неспешно прогуливался со своим учеником вдоль деревенской дороги.

Ученик сказал:

- Лучшим днем в моей жизни был день, когда я решил отыскать вас и открыл для себя тот факт, что, находясь возле вас, я могу найти самого себя.

Мастер возразил:

- Решение, будь оно «за» или «против» чего-либо, — это акт, о котором ты не можешь ничего знать. Покуда ты считаешь, что знаешь что-либо, у тебя нет возможности по-настоящему это узнать.

- Смысл того, что вы говорите, от меня скрыт, и ваше утверждение слишком завуалировано. Я не в состоянии постичь его, - произнес ученик.

Мастер промолвил:

- Через несколько минут ты увидишь нечто, показывающее настоящую цену решений, и того, кто их по-настоящему принимает.

Довольно скоро они подошли к большому лугу, где увидели крестьянина, бросавшего палку своей собаке.

Мастер сказал:

- Сейчас я сосчитаю до пяти, и он бросит собаке сразу три палки.

И действительно, как только он произнес «пять», крестьянин сломал три ветки и швырнул их собаке, хотя учитель и ученик находились там, где он не мог их видеть и слышать.

После этого мастер промолвил:

- Сейчас я скажу «три», и крестьянин сядет.

И как только учитель досчитал до трех, человек действительно сел на землю.

Теперь уже ученик, переполненный изумлением, спросил:

- А можно ли так воздействовать на него, чтобы он поднял руки вверх?

Мастер молча кивнул, и спустя секунду они уже наблюдали за тем, как человек воздел руки к небу.

Ученик был глубоко поражен и застыл в полном оцепенении. Однако мастер предложил:

- Подойдем и поговорим с ним.

Когда они приблизились к крестьянину и приветствовали его, то учитель обратился к нему:

- Скажите, почему ты велел собаке принести три палки вместо одной?

Крестьянин ответил:

- Я просто решил проверить, сможет она проследить за полетом более чем одной палки.

- Означает ли это, что это было твое собственное решение, - спросил мастер.

- Конечно, - ответил человек. - Никто не велел мне этого делать.

Учитель спросил:

- А почему ты вдруг сел на землю?

- Я решил, что мне стоило бы чуть-чуть передохнуть, - промолвил крестьянин.

Мастер спросил:

- Кто-нибудь посоветовал тебе это?

- Здесь не было никого, кто мог бы мне это предложить, - ответил человек.

Учитель спросил:

- А когда ты поднял руки вверх, почему ты это сделал?

- Я решил, что сидеть на земле просто так с моей стороны - проявление лени, и почувствовал, что простираанием рук я докажу небесам, что гораздо более работаю, нежели отдыхаю. Я хотел показать небесам, что побуждение преодолеть лень возоблагодало у меня над ленью, - ответил крестьянин.

Мастер спросил:

- Было ли это решение твоим собственным и ничьим больше?

Крестьянин ответил:

- Так ведь здесь не было никого, кто мог бы принять это решение за меня. И потом, разве оно не вытекало из моих предыдущих действий?

И тогда, повернувшись к ученику, мастер произнес:

- Перед этим опытом ты говорил мне, что рад принятию определенных решений, такого, к примеру, как разыскать меня.

Ученик молчал, но внезапно заговорил крестьянин:

- Знаю я вас, так называемых учителей. Ты просто стараешься произвести впечатление на этого глупого юношу своими возможностями. Да только все эти ваши особые силы не более чем мошенничество!

- А откуда вы знаете то, что вы знаете?
- А уверены ли вы в подлинности своих знаний?
- А устраивает ли вас ваша собственная жизнь?

Балансировка наполненности энергетических каналов

Все наши болезни возникают либо из-за переизбытка внутренней энергии в каком-либо меридиане, или же из-за того, что внутренней энергии в каком-либо меридиане не хватает.

Можно смело заявить, что все болезни делятся на две группы:

- болезни переполнения;
- болезни опустошения.

Именно поэтому при балансировке каждого из ручных меридианов мы будем использовать два вида жестов. Один жест для очищения от

избытков энергии, другой - для накопления энергии в данном энергетическом меридиане.

Упражнение

Балансировка меридиана легких (жесты 1а, 1б)

1. Сядьте на табуретке или же в позу скрестив ноги перед собой.
2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. На первых порах глаза желательно закрыть.
4. Отпустите внимание на свободу и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Свободно положив правую ладонь на правое бедро, поднимите левое предплечье на уровень талии, параллельно полу. Левая ладонь смотрит вниз, выпрямленные пальцы смотрят вперед.
7. Из положения, принятого согласно указанию пункта 6, комфортно опустите большой палец левой руки вниз, выполнив жест 1а (фото 1).



Сфокусируйте основное внимание на большом пальце левой руки и удерживайте данную концентрацию до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Положив левую ладонь на левое бедро, поднимите правое предплечье на уровень талии, параллельно иолу. Правая ладонь направлена вниз, а выпрямленные пальцы смотрят вперед.

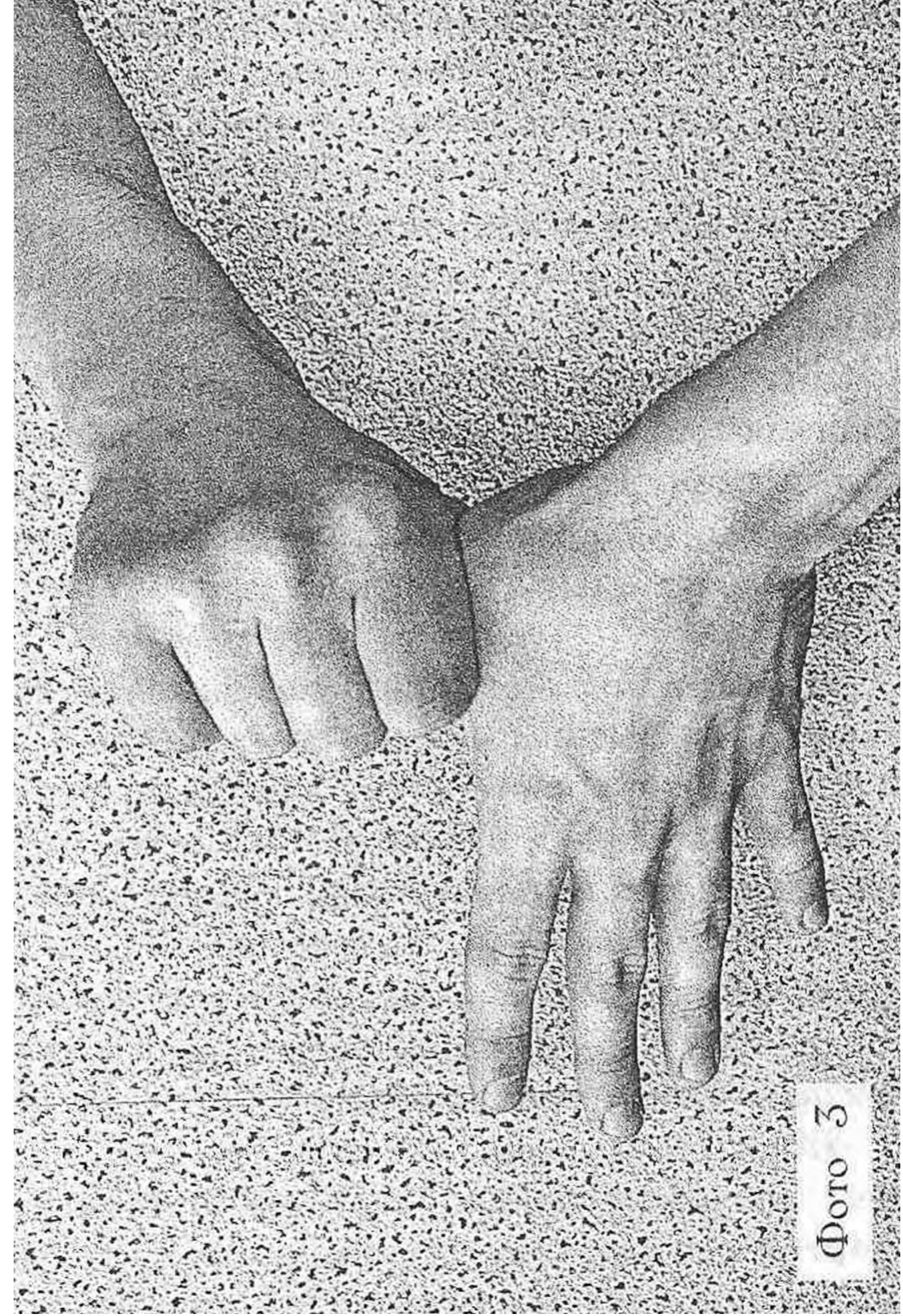
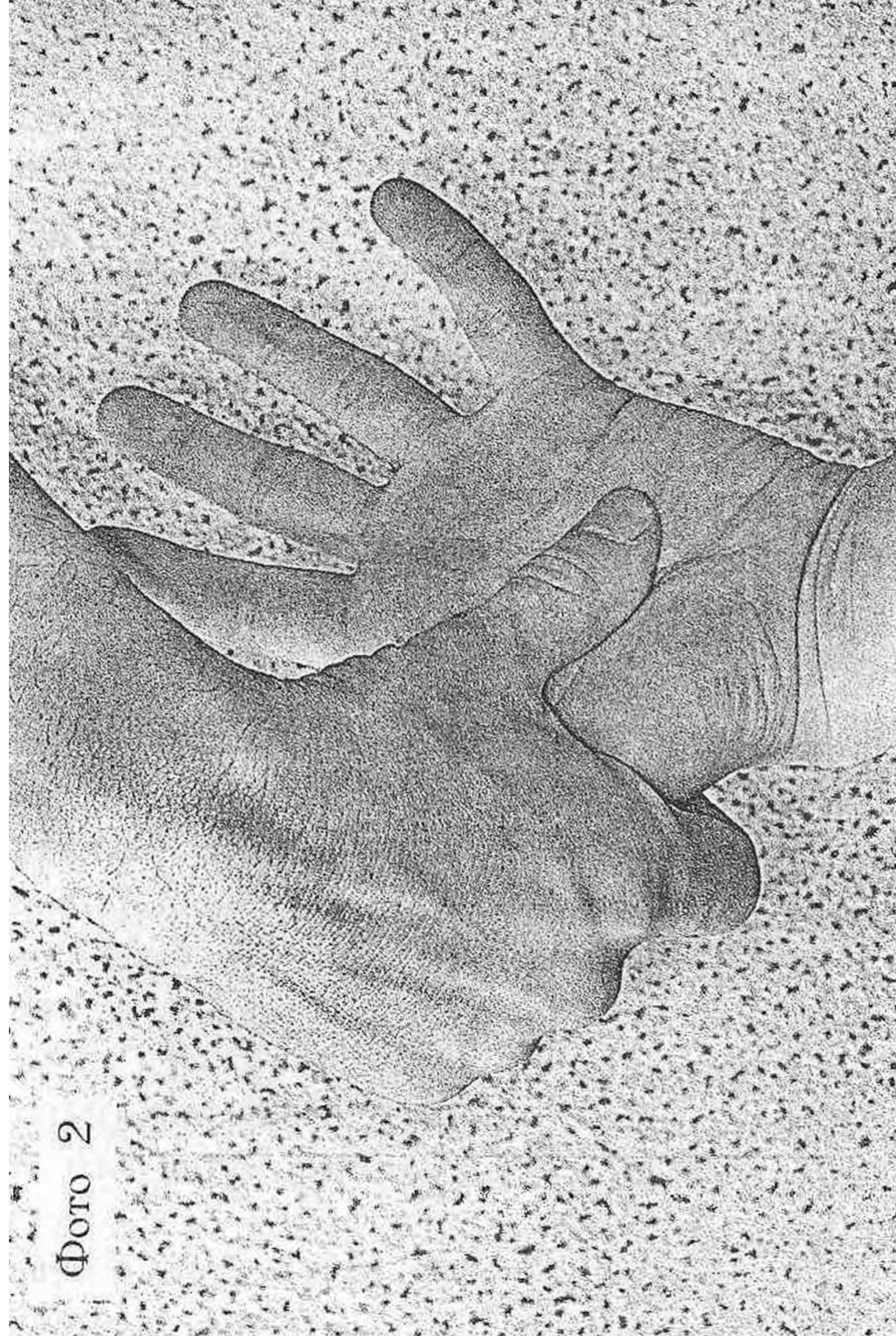
9. Из положения, принятого согласно указанию пункта 8, комфортно опустите вниз большой палец правой руки, аналогично указанию пункта 7 для левого большого пальца.

Удерживайте концентрацию на большом пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Поднимите вверх левое предплечье и комфортно обхватите указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем правой руки большой палец левой руки, а большой палец правой руки комфортно прижмите к середине внутренней стороны левой ладони, выполнив жест 1б (фото 2,3).

Удерживайте концентрацию на большом пальце левой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Обхватите четырьмя пальцами левой руки большой палец правой руки и, комфор-



тно прижав большой палец левой руки к середине внутренней стороны правой ладони, выполните жест, аналогичный описанному в пункте 10.

Удерживайте концентрацию на большом пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Свободно опустите ладони на бедра (ладони смотрят вниз) и начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест 1а помогает при болезнях, вызываемых переизбытком энергии в меридиане легких, а именно: при стеснении в груди, при учащенном дыхании, при бронхиальной астме, при приливах крови к голове, при звонком кашле с болью, при боли в горле, в случае носового кровотечения, при болях в области верхней части спины и плеч, при приступах беспокойства, при повышенной температуре.

Жест 1б оказывает помощь при заболеваниях, вызываемых недостатком внутренней энергии в меридиане легких, а именно: при слабом укороченном дыхании, в случае холод-

ного пота, при хриплом кашле с мокротой, головокружении, насморке, кожном зуде, при ознобе, в случае излишней сухости кожи, при болях в области ключицы и грудной клетки, при бессоннице, чувстве онемения рук, в случае холодных рук.

Упражнение

Балансировка меридиана толстой кишки

(жесты 2 а, 2б)

1. Сядьте, свободно положив ладони на бедра.
2. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
3. На первых порах глаза желательно закрыть.
4. Отпустите внимание на волю и долбитесь расслабленно психики.
5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Оставив правую ладонь свободно лежать на правом бедре, поднимите левое предплечье на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы левая ладонь смотрела вниз, а выпрямленные пальцы левой руки смотрели вперед.

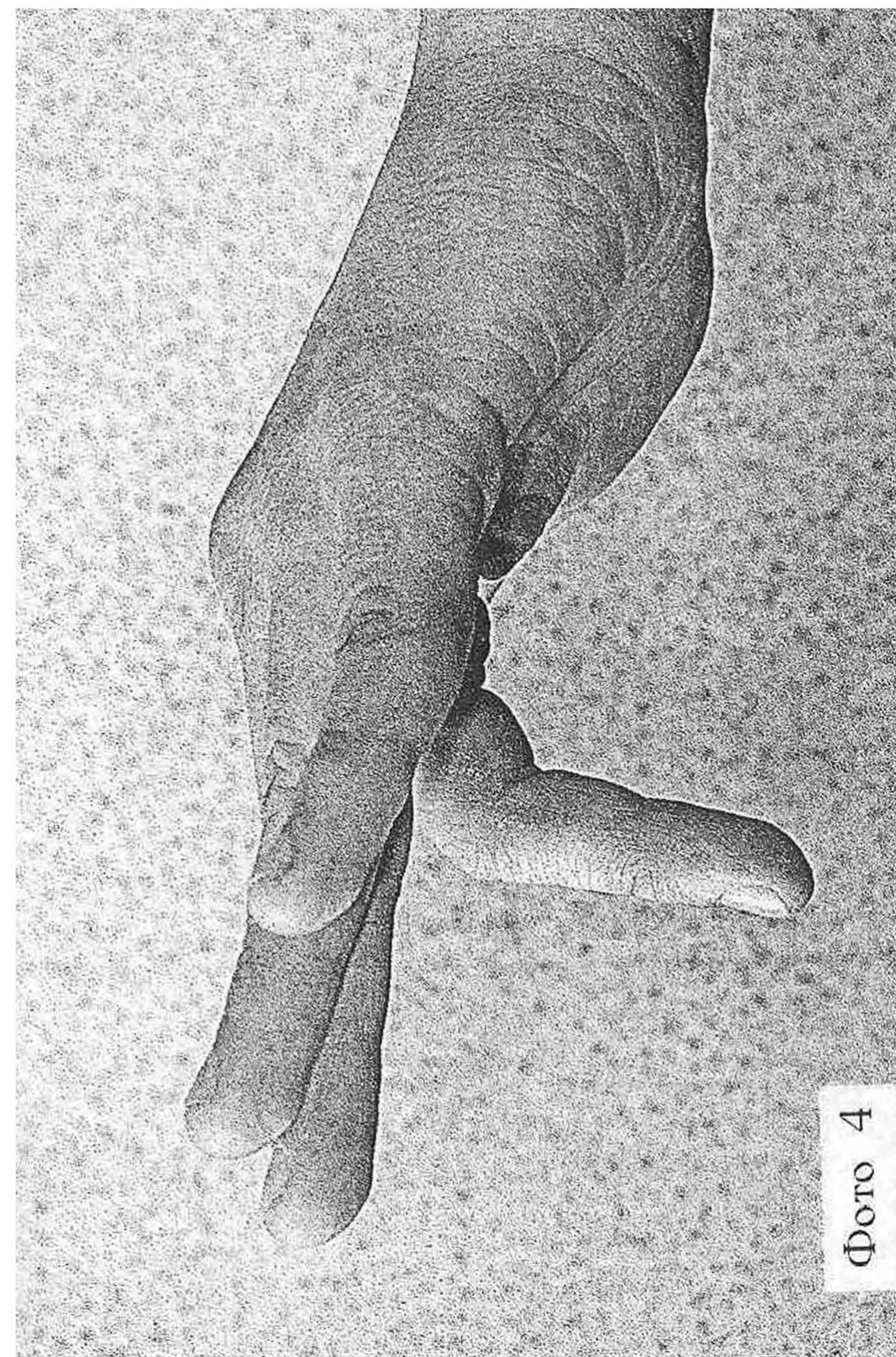
7. Из положения, принятого согласно указанию пункта 6, комфортно опустите указательный палец левой руки вниз, выполнив жест 2а (фото 4). Сконцентрируйте внимание на ощущениях в указательном пальце левой руки и удерживайте эту фокусировку до тех пор, пока вам это комфортно.

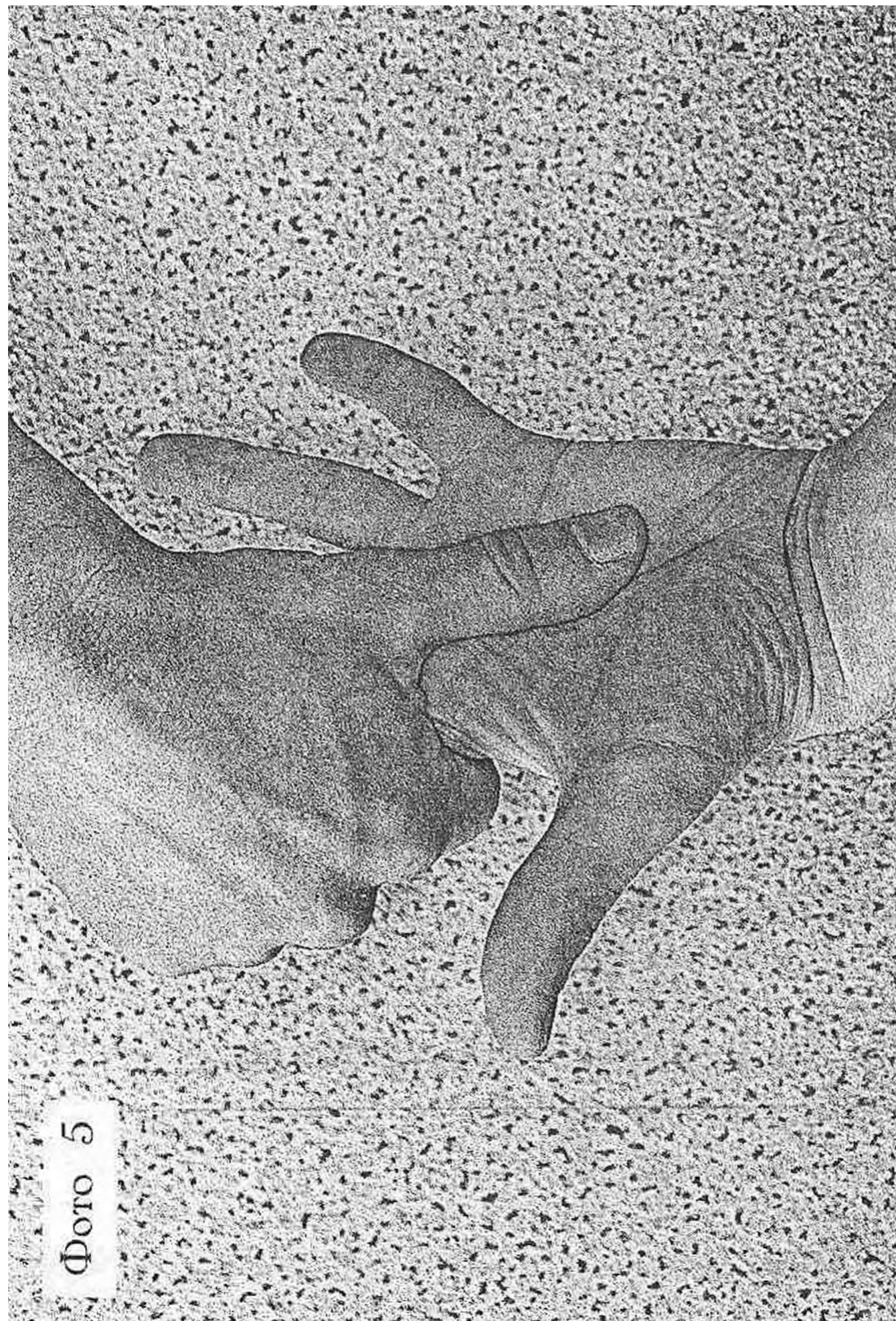
8. Положите левую ладонь на левое бедро (ладонь смотрит вниз) и поднимите правое предплечье на уровень талии, параллельно полу. Правая ладонь направлена вниз, а выпрямленные пальцы смотрят вперед.

9. Из положения, принятого согласно указанию пункта 8, комфортно опустите вниз указательный палец правой руки, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 7 для левой руки.

Удерживайте фокусировку внимания на указательном пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Поднимите вверх левое предплечье и комфортно обхватите указательный палец левой руки указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем правой руки, а большой палец правой руки комфортно прижмите к середине внутренней стороны левой ладони, выполнив жест 2б (фото 5, 6).





Удерживайте концентрацию внимания на указательном пальце левой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Обхватите четырьмя пальцами левой руки указательный палец правой руки и комфортно прижмите большой палец левой руки к середине внутренней стороны правой ладони, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 10.

Удерживайте фокусировку внимания на указательном пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Свободно положите ладони на бедра и начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест 2а помогает при заболеваниях, возникающих из-за переизбытка энергии в меридиане толстой кишки, а именно: при запорах, в случае болей и вздутия в области живота, при жжении в области заднего прохода, при сухости во рту, при головной боли, при перегревании тела, если ваше состояние ухудшается при нахождении в тепле.

Жест 2б оказывает помощь в случае заболеваний, возникших из-за недостатка энергии в меридиане толстой кишки, а именно: при урчании в животе, при поносе, холодном теле, в случаях сыпи и зуда, при головокружении, небольшом кашле.

Один птицелов, поймав соловья, захотел зарезать и съесть его. Соловей взмолился о пощаде:

- Какая тебе польза, если ты съешь меня, ведь я очень маленький? Лучше отпусти меня, и я дам тебе за это три очень ценных совета.

Подумав, птицелов согласился с убеждениями соловья.

Соловей сказал:

- Никогда не гоняйся за тем, чего поймать не можешь, никогда не печалься о том, что уже прошло, и никогда не верь неправде.

После этого птицелов отпустил соловья на волю. Соловей же, захотев испытать птицелова и узнать, как он воспринял его советы, сказал:

- Глупый! Какое сокровище ты выпустил из своих рук. У меня внутри находится драгоценный камень размером со страусиное яйцо.

Опечалившись из-за своей оплошности, птицелов стал пытаться заманить соловья в ловушку:

- Приди погостить у меня, а затем я вновь отпущу тебя.

Соловей промолвил в ответ:

-Теперь я понимаю твое легкоеверие и безумие: не можешь поймать меня на лету, но пытаешься поймать, раскаиваешься, что отпустил меня, - жалеешь о том, что уже прошло, веришь, будто внутри меня может находиться страусиное яйцо, хотя оно не в пример больше меня.

Упражнение

Балансировка меридиана перикарда

(жесты За, Зб)

1. Сядьте в комфортную для вас позицию, свободно положив ладони на бедра.
2. На первых порах глаза желательно закрывать.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите внимание на свободу и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Оставив правую ладонь свободно лежать на правом бедре, поднимите левое предплечье на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы левая ладонь была направлена вниз, а выпрямленные пальцы левой руки смотрели вперед.

7. Из положения, принятого согласно указанию пункта 6, комфортно опустите вниз средний палец левой руки, выполнив жест За (фото 7).

Сфокусировав внимание на ощущениях в среднем пальце левой руки, удерживайте эту концентрацию до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Положите левую ладонь на левое бедро (ладонь смотрит вниз). Поднимите правое предплечье на уровень талии, параллельно полу. Правая ладонь смотрит вниз, выпрямленные пальцы правой руки смотрят вперед.

9. Из положения принятого согласно указанию пункта 8, комфортно опустите вниз средний палец правой руки, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 7 для левой руки.

Удерживайте внимание на среднем пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Поднимите вверх левое предплечье и комфортно обхватите средний палец левой руки указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем правой руки, а большой палец правой руки слегка прижмите к середине внутренней стороны левой ладони, выполнив жест Зб (фото 8, 9).

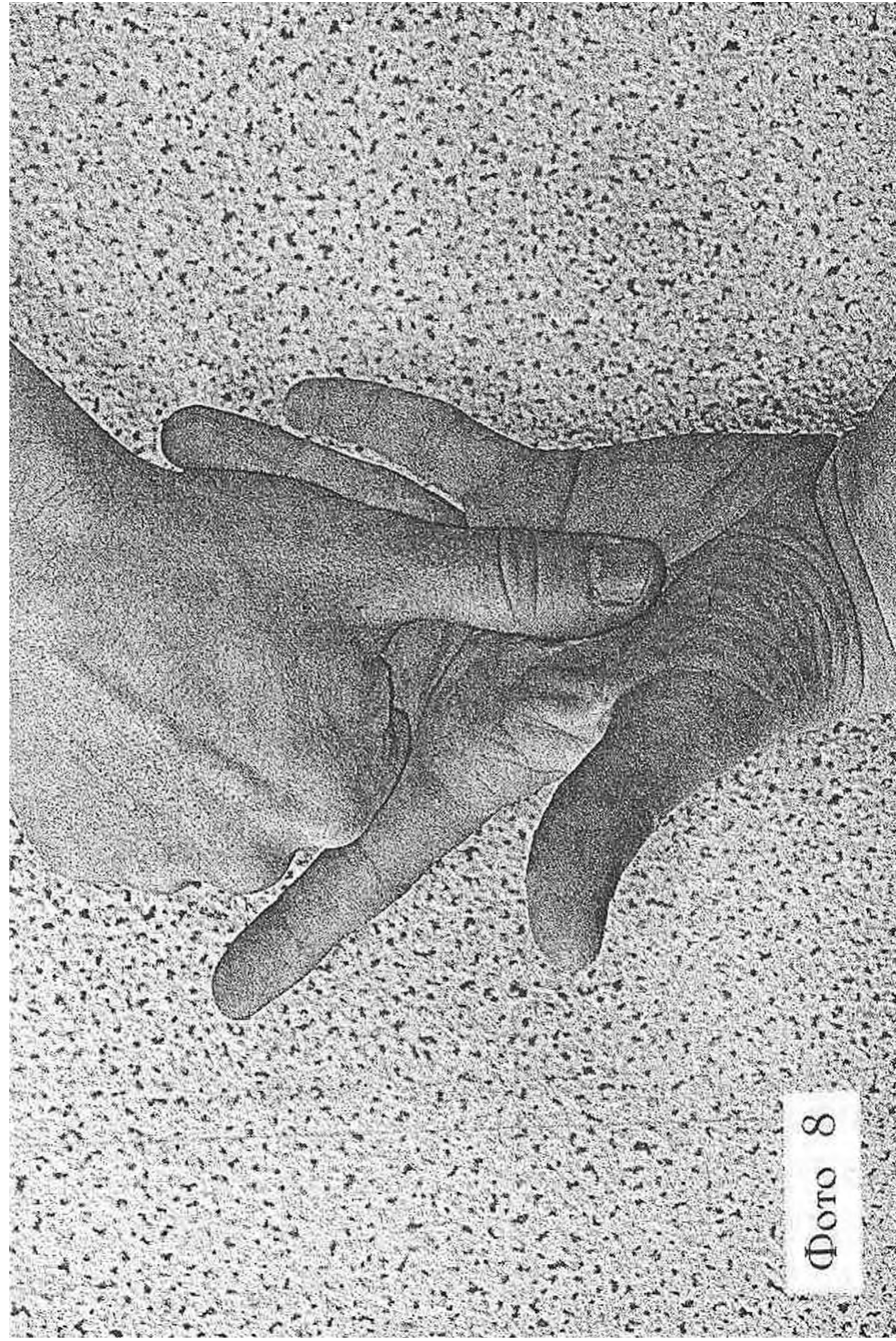
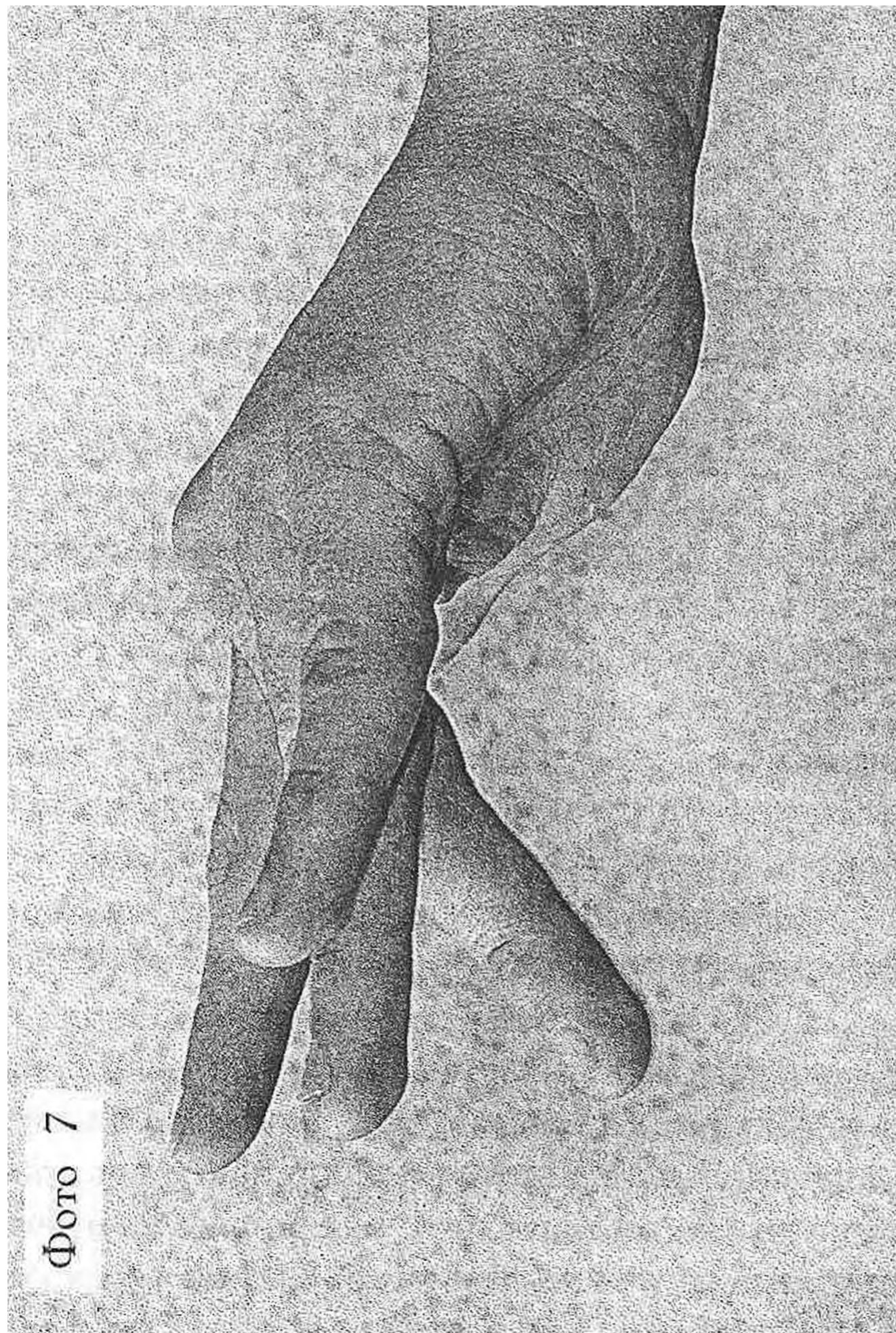




Фото 9

Удерживайте концентрацию внимания на среднем пальце левой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Обхватите четырьмя пальцами левой руки средний палец правой руки и комфортно прижмите большой палец левой руки к середине внутренней стороны правой ладони, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 10.

Удерживайте фокус внимания на среднем пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Свободно положите ладони на бедра и начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребности в активной двигательной деятельности.

Жест За помогает при заболеваниях, возникающих из-за переизбытка внутренней энергии в меридиане перикарда, а именно: при головных болях с приливами крови к голове, в случае покраснения склер, при нарушениях функции сердечно-сосудистой системы, стеснении в груди, при неглубоком, поверхностном сне, излишней раздражительности, болях в грудной клетке.

Жест 3б оказывает помощь при заболеваниях, возникающих из-за недостаточности внутренней энергии в меридиане перикарда, а именно: в случае желтушных склер, при учащенном сердцебиении, при одышке, в случае депрессии, при быстрой утомляемости и частых головокружениях, при боязни высоты, в случае боли в области верхних конечностей.

Упражнение

Балансировка меридиана тройного обогревателя (жесты 4а, 4б)

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на колени.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Оставив правую ладонь лежать на правом бедре, поднимите левое предплечье на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы левая ладонь была направлена вниз, а выпрямленные пальцы левой руки смотрели вперед.

7. Из положения, принятого согласно указанию пункта 6, комфортно опустите вниз безымянный палец левой руки, выполнив жест 4а (фото 10).

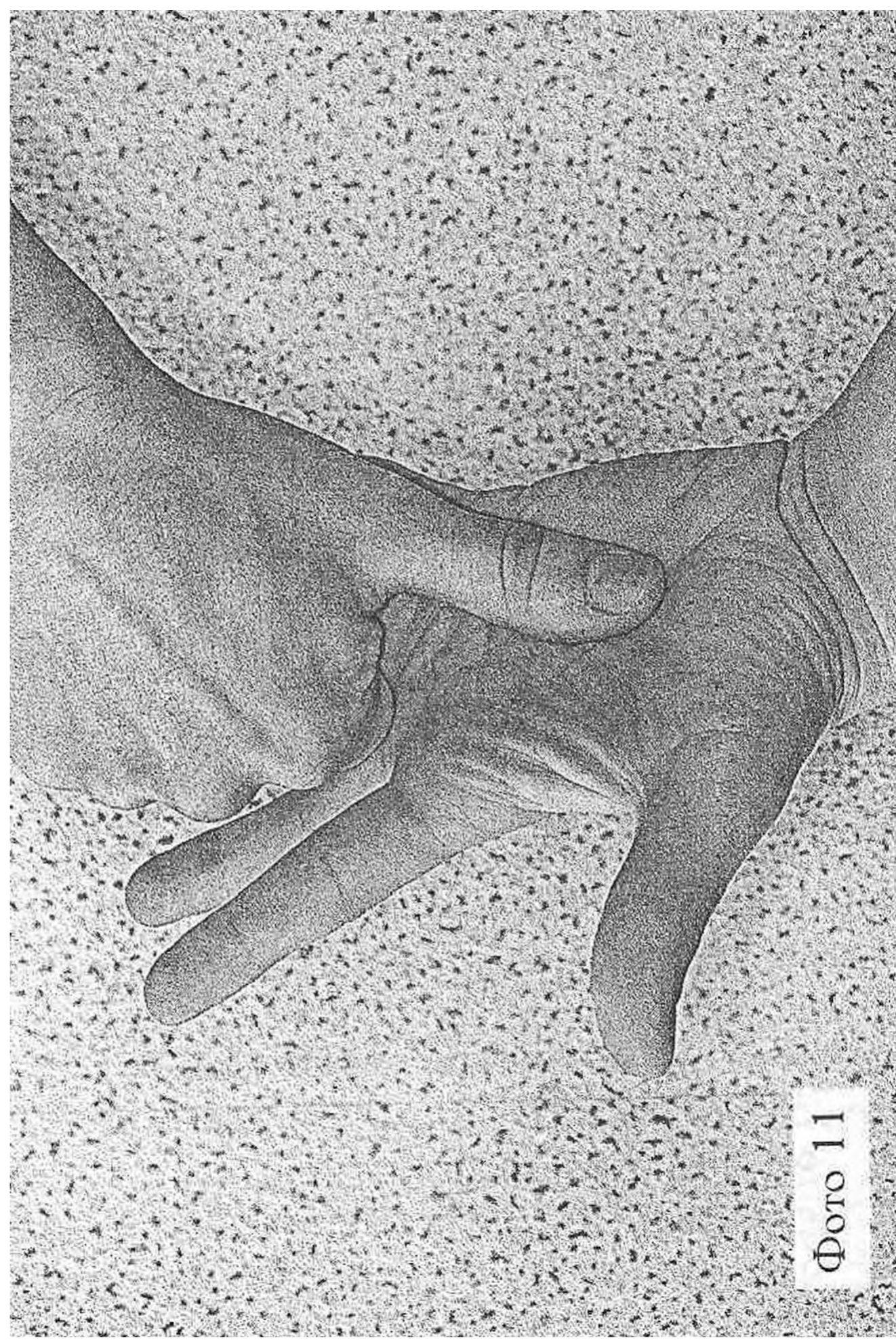
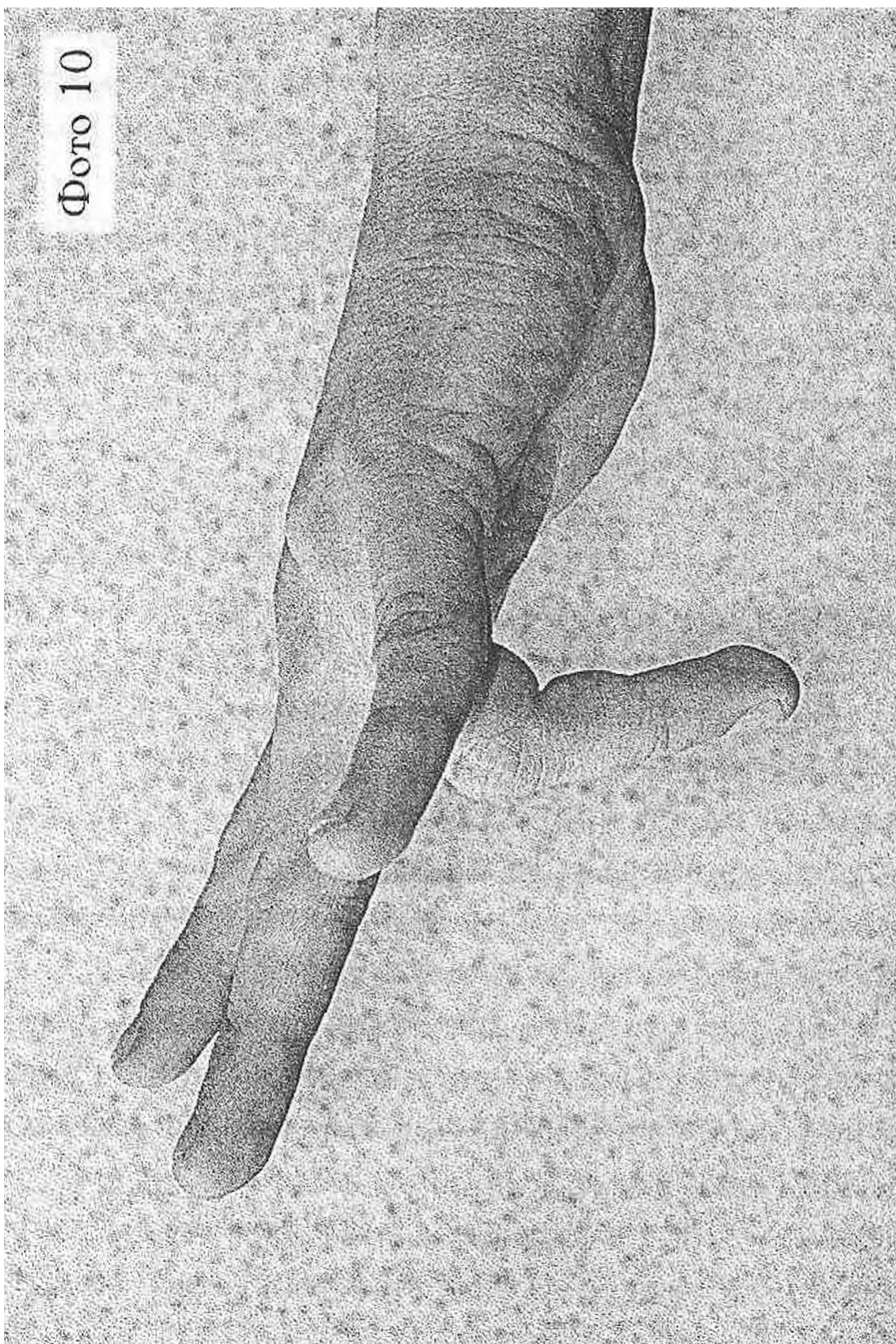
Сконцентрируйте внимание на ощущениях в безымянном пальце левой руки и удерживайте данную фокусировку до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Положите левую ладонь на левое бедро (ладонь смотрит вниз). Поднимите правое предплечье на уровень талии, параллельно полу. Правая ладонь смотрит вниз, выпрямленные пальцы правой руки направлены вперед.

9. Из положения, принятого согласно указанию пункта 8, комфортно опустите вниз безымянный палец правой руки.

Удерживайте внимание на ощущениях, возникающих в безымянном пальце правой руки, до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Поднимите вверх левое предплечье и комфортно обхватите безымянный палец левой руки указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем правой руки, а большой палец правой руки слегка прижмите к середине внутренней стороны левой ладони, выполнив жест 4б (фото 11,12).





Удерживайте концентрацию внимания на безымянном пальце левой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Обхватите четырьмя пальцами левой руки безымянный палец правой руки и комфортно прижмите большой палец левой руки к середине внутренней стороны правой ладони, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 10.

Удерживайте фокусировку своего внимания на безымянном пальце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Свободно положите ладони на бедра и начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест 4а помогает при болезнях, возникающих из-за переизбытка внутренней энергии в меридиане тройного обогревателя, а именно: при сухости языка, удушье, стеснении в области груди, в случае отечности горла, при вздутиях живота, затруднении с мочеиспусканием, при запоре или поносе с кровью, в случае звона в ушах, при отсутствии аппетита при непереносимости жары.

Жест 4б оказывает помощь при болезнях, вызываемых недостаточностью внутренней энергии в меридиане тройного обогревателя, а именно: при отечности тела, при поносе, урчании в животе, в случае болей в области живота, при одышке и удушье, ощущении комка в груди, при ознобе и непереносимости холода, в случае излишней бледности, при онемении и слабости в области шеи и верхних конечностей, при психической и физической усталости, при беспокойстве.

Упражнение

Балансировка меридианов сердца и тонкой кишки (жесты 5а, 5б)

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Оставив правую ладонь лежать на правом

бедре, поднимите левое предплечье на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы левая ладонь смотрела вниз, а выпрямленные пальцы левой руки были направлены вперед.

7. Из положения, принятого согласно указанию пункта 6, комфортно опустите вниз мизинец левой руки, выполнив жест 5а (фото 13).

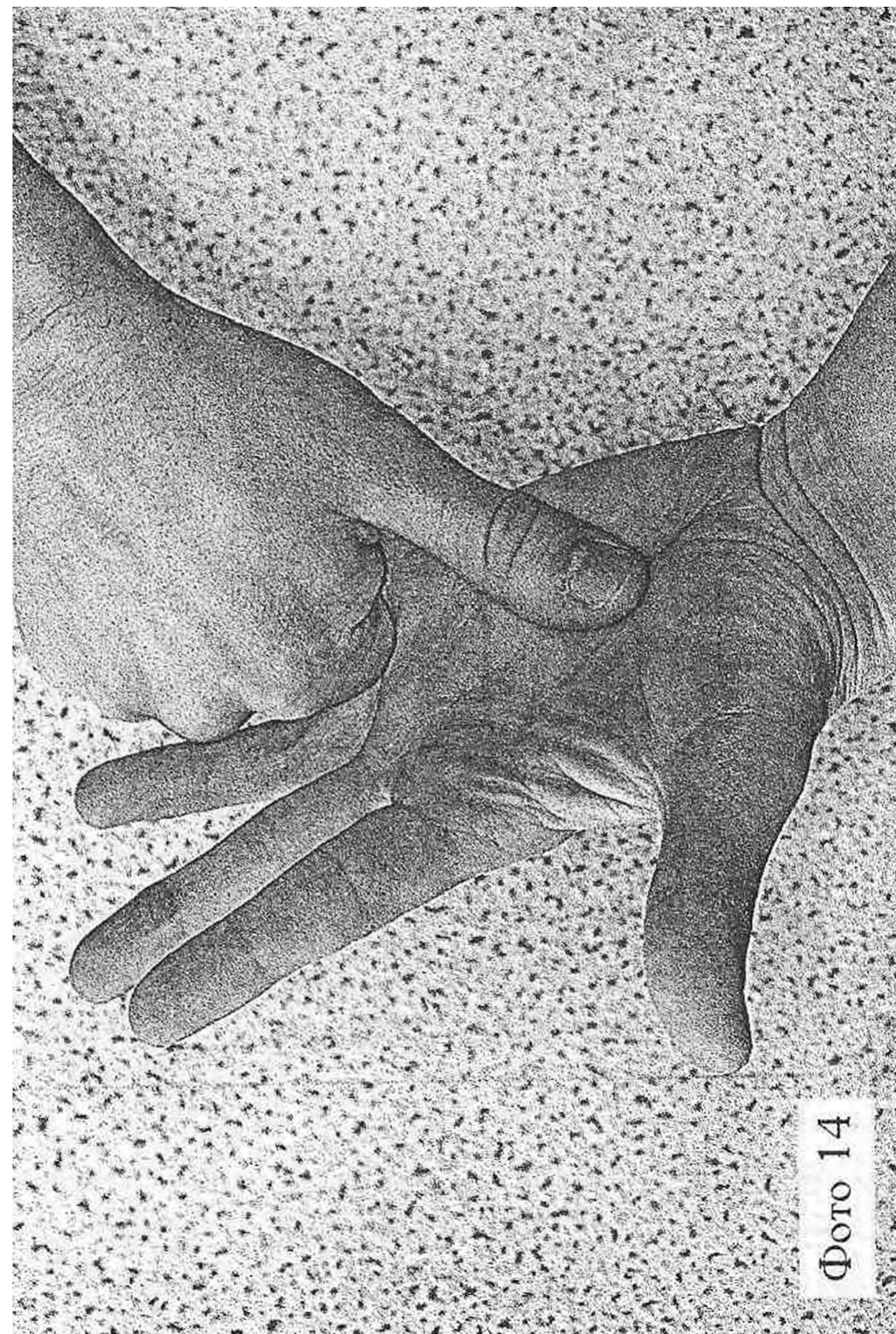
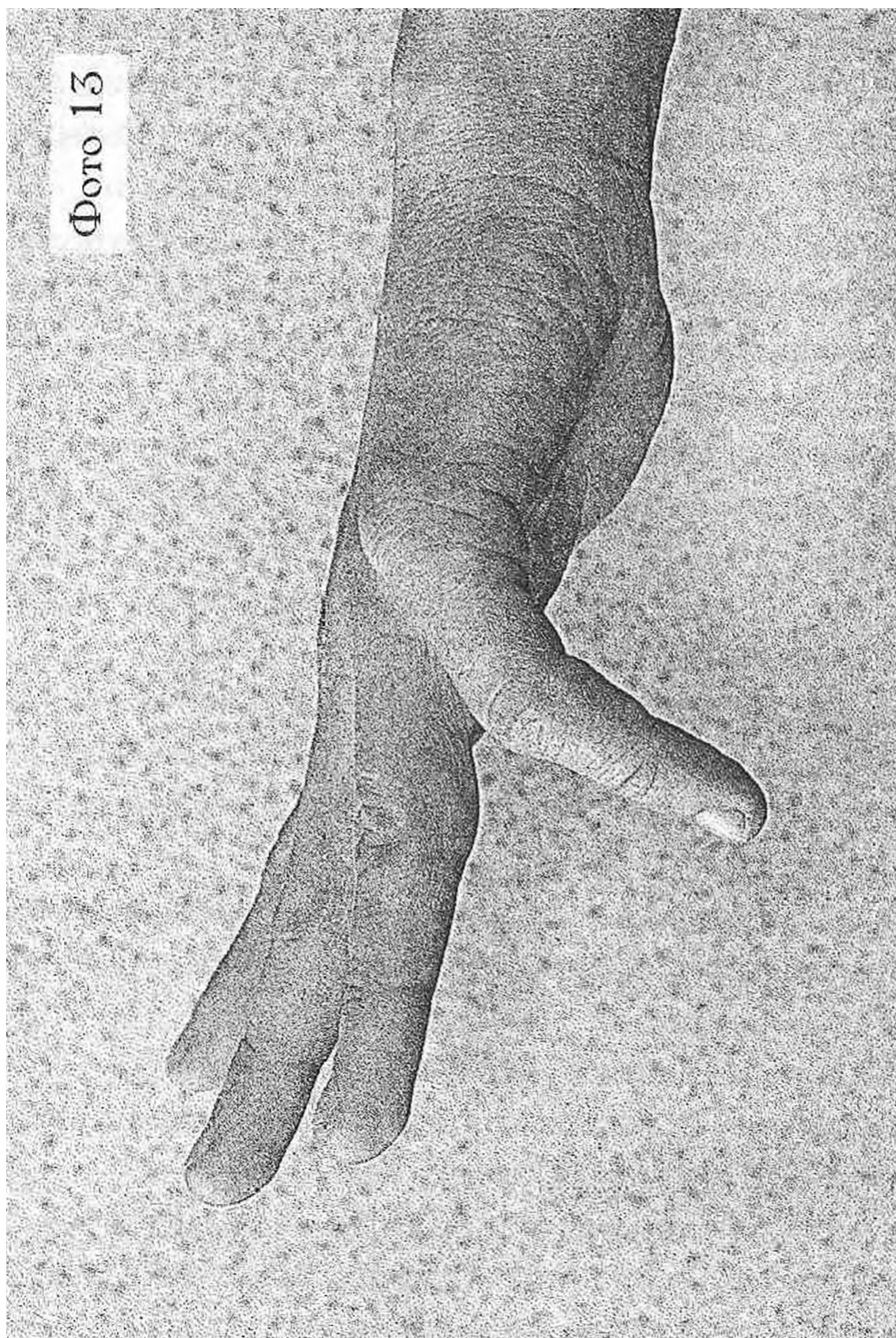
Сфокусируйтесь на ощущениях, возникающих в мизинце левой руки, и сохраняйте данную концентрацию до тех пор, пока вам это комфортно.

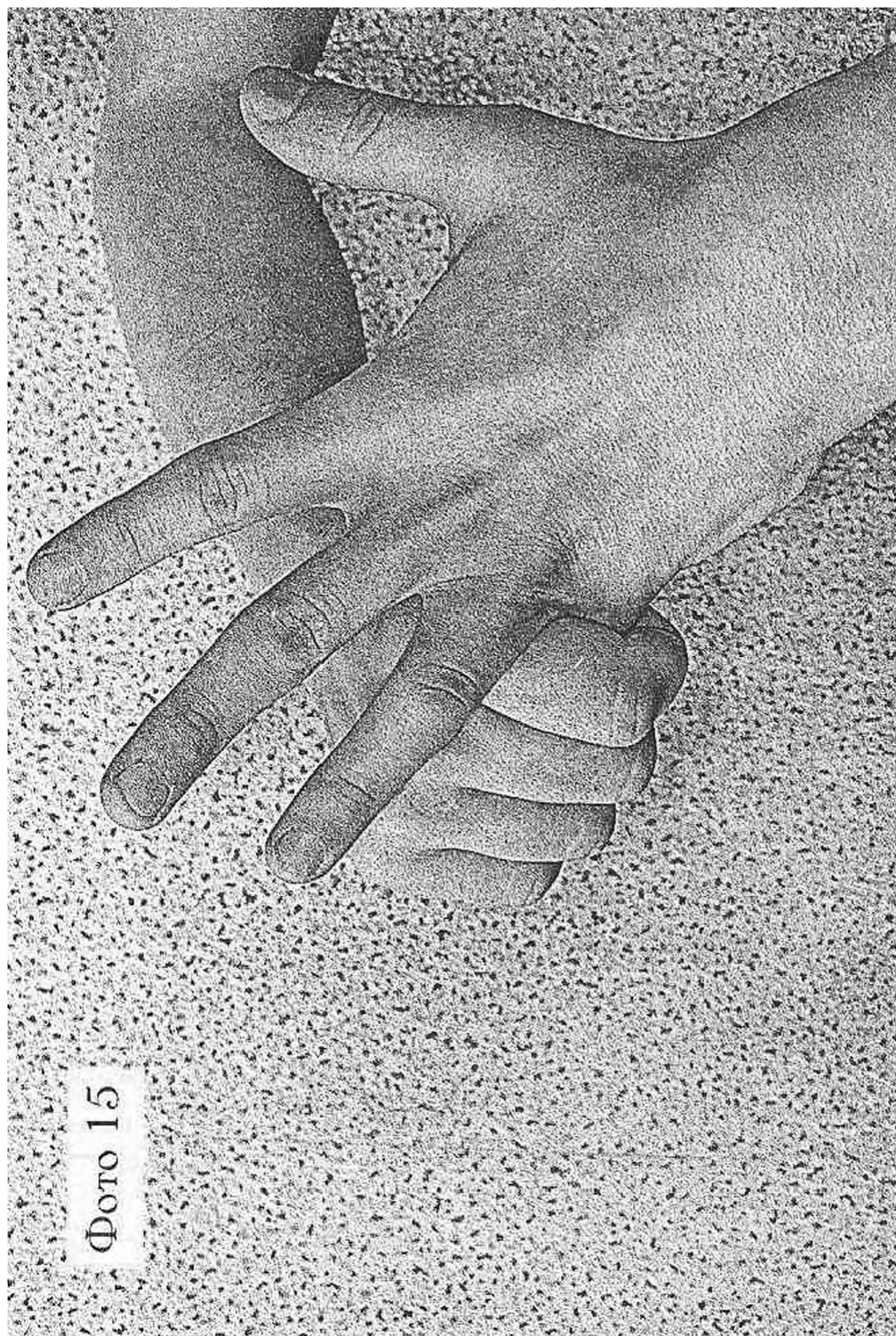
8. Положите левую ладонь на левое бедро (ладони смотрят вниз). Поднимите правое предплечье на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы правая ладонь была направлена вниз, а выпрямленные пальцы правой руки смотрели вперед.

9. Из положения, принятого согласно описанию пункта 8, комфортно опустите вниз мизинец правой руки.

Удерживайте внимание на ощущениях, возникающих в мизинце правой руки, до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Поднимите вверх левое предплечье и комфортно обхватите мизинец левой руки указательным, средним, безымянным пальцами пра-





вой руки, а большой палец правой руки слегка прижмите к середине внутренней стороны левой ладони, выполнив жест 5б (фото 14, 15).

Удерживайте концентрацию внимания на мизинце левой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Обхватите мизинец правой руки четырьмя пальцами левой руки и комфортно прижмите большой палец левой руки к середине внутренней стороны правой ладони, выполнив жест, аналогичный описанному в пункте 10.

Удерживайте фокус внимания на мизинце правой руки до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Свободно положите ладони на бедра и начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активных двигательных действиях.

Жест 5а помогает при заболеваниях, возникающих из-за переизбытка энергии в меридианах сердца и тонкой кишки, а именно: при болях в области сердца, в случае повышенной возбудимости, при тяжести в груди, при убыстренном пульсе, острых болях в половых органах,

при звоне в ушах, при болях в области шеи, затылка и висков.

Жест 56 оказывает помощь при болезнях, возникающих из-за недостатка внутренней энергии в меридианах сердца и тонкой кишки, а именно: при расстройствах сна, в случае излишнего волнения, при угнетенном состоянии, чувстве страха, печали, тоски, при головокружении, острой боли в левой половине груди, при шуме в ушах, при отечности в области нижней челюсти и шеи, при снижении массы тела, ухудшении слуха, при тошноте, рвоте, слабости в конечностях и ощущении холода в них, при слишком частом мочеиспускании.

Пусть вас не смущает то, что большинство жестов, предложенных в этой книге, выглядят очень простыми, а автор при этом утверждает, что данные пальцевые жесты очень эффективны при многих заболеваниях.

Любое воинское искусство принимало в свой арсенал только те методы, которые совмещали в себе предельную простоту и максимальную эффективность. В рамках любого воинского искусства все лишнее, излишне витиеватое не-

избежно отсекалось. Не зря же Брюс Ли утверждал: «Простота есть кратчайшее расстояние между двумя точками».

Если вы увидите в деле настоящего мастера боевых искусств, то, без сомнения, заметите, что все его движения предельно экономичны и в них нет ничего лишнего. При этом малейшее движение мастера несет в себе предельную мощь.

Современная культура наложила очень большой отпечаток на наше восприятие боевых искусств. В художественных фильмах на спортивных чемпионатах нам показывают поединки бойцов, которые делают размашистые блоки и удары, выполняют серии ударов в прыжках. И в результате мы начинаем принимать показуху, театральную сцену за реальное искусство поединка.

Между тем настоящая боевая техника единоборства, на взгляд дилетантов, будет выглядеть неброско и даже коряво, так как все движения, все блоки и удары кажутся смазанными из-за отсутствия жестких фиксаций, а малая амплитуда выполняемых движений сильно проигрывает в глазах эстета картинным движениям героев боевиков и мастеров спортивных единоборств.

Все вышеперечисленное хорошо известно, и, например, тот, кто специализируется в кумитэ,

не имеет никаких шансов занять высокое место на соревнованиях, где оценивается мастерство выполнения ката. Именно поэтому среди каратистов существует жесткая специализация, и ты либо участвуешь в поединках, либо оттачиваешь свое мастерство эстетичного выполнения ката.

Естественно, что все вышеизложенное относится к спортивному варианту карате и ушу. А вся данная гимнастика не имеет отношения к реальной технике боя.

Я сделал это отступление, чтобы вы осознали, что реальное воинское искусство всегда предельно просто, экономично и при этом максимально эффективно в любом своем проявлении, в том числе в методике пальцевых жестов. Так что пусть вас не смущает их кажущаяся простота. Научитесь ценить суть, сердцевину, а не верхнюю одежду.

Главное не упаковка, а то, что под ней.

Однажды Чжан отправился на званый обед, не сменив повседневного платья, и был принят с плохо скрываемым презрением. Никто не обращал на него внимания, а слуги не замечали его пустой тарелки.

Улучив подходящий момент, Чжан сходил домой и надел платье из тонкого шелка и множество

дорогих украшений. Стоило богато одетому Чжану вновь появиться среди гостей, как все присутствующие поспешили выразить ему свое почтение.

Когда Чжана усадили на самое лучшее место, а слуги наполнили его тарелку изысканными кушаньями, он, к удивлению всех присутствующих, встал из-за стола и снял свой дорогой халат. Положив его на стол, Чжан сказал:

- Кушайте, мой господин.

- Что вы делаете? - в крайнем недоумении спросил один из присутствующих.

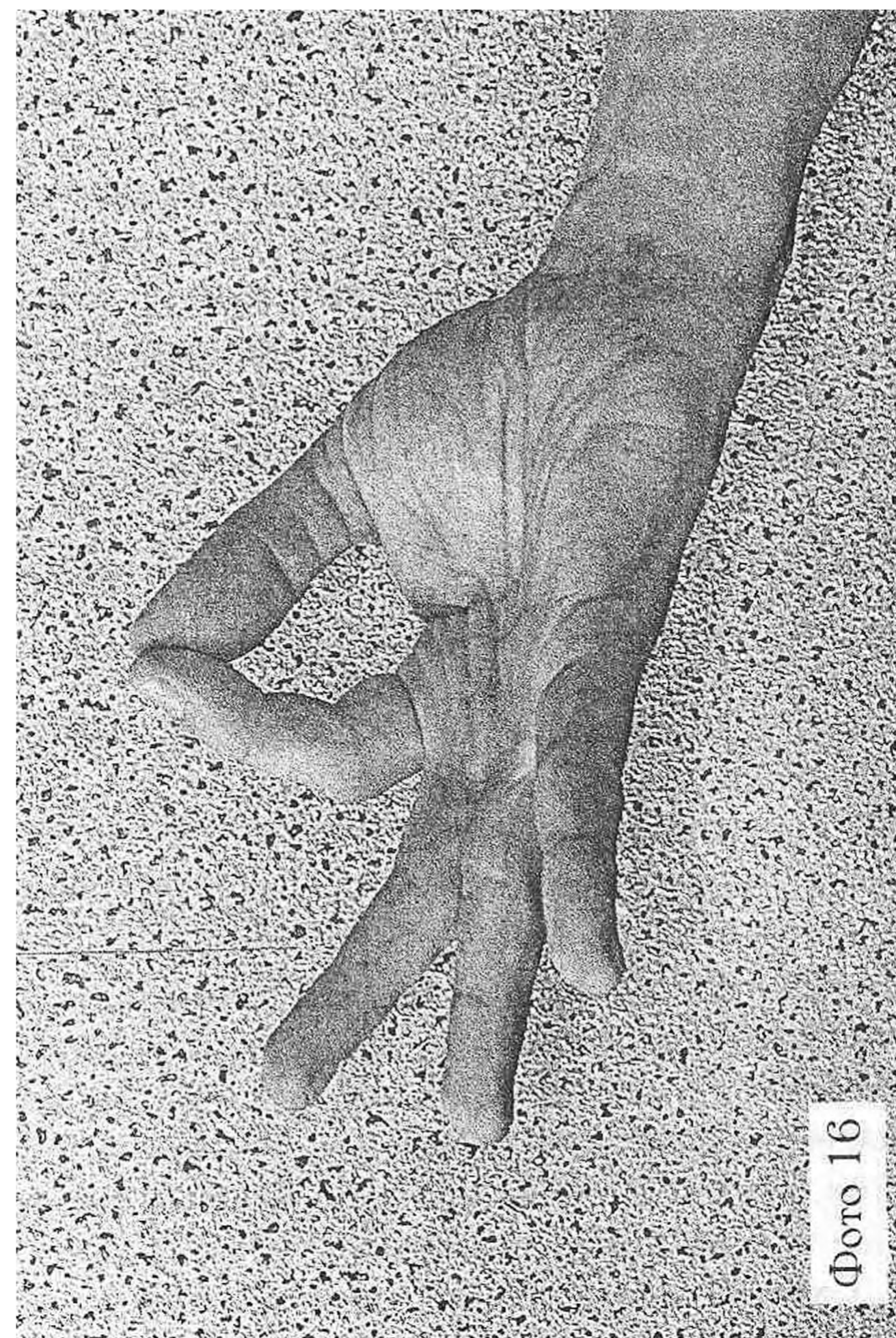
- Воздаю почести своему платью. Вы ведь цените его больше, чем меня, - ответил Чжан.

Регулярная практика упражнений, изложенных в главе I, поможет избавиться от многих заболеваний, нормализует течение внутренней энергии в ручных меридианах и подготовит вас к максимально эффективному использованию тех пальцевых жестов, которые будут предложены вам в следующих главах этой книги. Именно поэтому сначала освоите упражнения, предложенные в этой главе, и 2-3 недели попрактикуйте их. И только после этого переходите к овладению материалом, изложенным в следующих главах.

Глава II
Пальцевые жесты
для здоровья тела и психики

Упражнение
Жест № 6

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите внимание на волю и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите руки, лежащие на бедрах, ладонями вверх. Соедините подушечки большого и указательного пальца как на левой, так и на правой руке, оставив остальные пальцы комфортно выпрямленными (фото 16).
7. Сфокусируйте внимание на зонах контакта между большими и указательными пальцами на обеих руках одновременно.



Внимательно наблюдая за своими ощущениями, удерживайте эту концентрацию лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните контакты между большими и указательными пальцами и свободно расположите руки на бедрах ладонями вниз, начните отстранение наблюдать за своим состоянием до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Данный пальцевый жест способствует хорошей концентрации внимания и развивает память. Кроме этого, он понижает давление, возвращая его в норму при гипертонии.

Интересно отметить, что этот пальцевый жест помогает как при бессоннице, так и при чрезмерной сонливости.

При выполнении вышеизложенного жеста происходит накопление энергии в меридианах легких и толстой кишки, так как интенсифицируется взаимообмен между этими меридианами.

Через легкие посредством дыхания мы получаем львиную долю энергии от внешних источников. И без дыхания мы можем прожить не более чем несколько минут.

Толстый же кишечник отвечает за очищение организма от внутренних отходов и токси-

нов. И неполадки в работе толстого кишечника ведут к накоплению огромного количества шлаков внутри тела, что не только вызывает самоотравление, но и препятствует доступу внешней энергии внутрь тела. Как что-то извне может войти в тело, если там нет места?

В силу всего вышесказанного практика жеста № 6 нормализует энергообмен между нашим телом и окружающей его средой. Именно поэтому данный пальцевый жест очень популярен среди йогов и тех, кто занимается индийскими боевыми искусствами.

Кроме того, жест № 6 избавляет от депрессии, беспокойства, печали, тоски и меланхолии. А в силу того что он способствует концентрации внимания и прояснению ума, его можно практиковать как перед началом любой деятельности, так и после ее завершения.

Упражнение

Жест № 7

1. Сядьте и займите удобное положение, положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

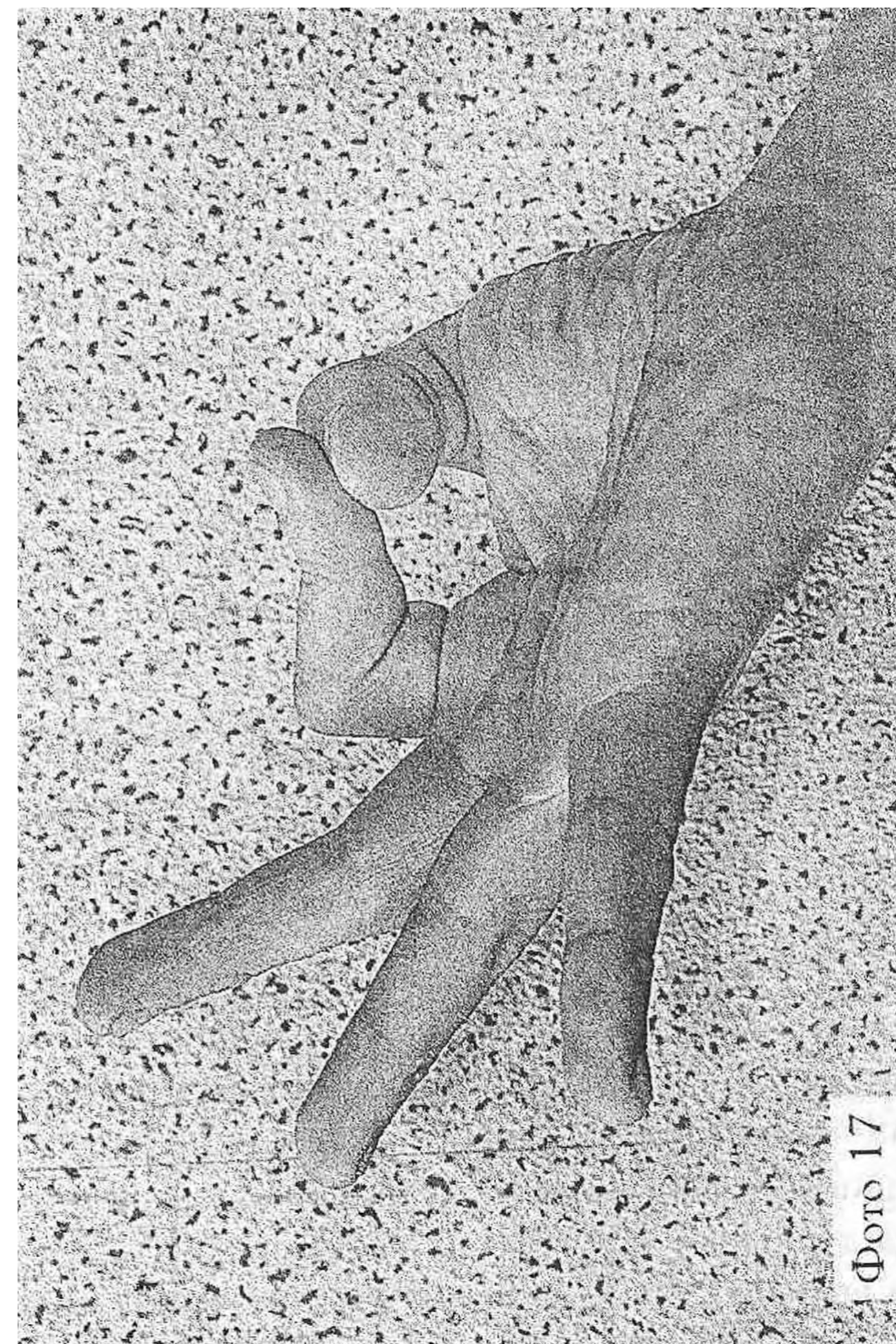
6. Расположите руки на бедрах ладонями вверх. Поместите подушечки указательных пальцев обеих рук на верхние фаланги больших пальцев, сразу же под ногтями (фото 17).

7. Удерживайте внимание на зонах контактов между указательными и большими пальцами обеих рук лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Расправьте пальцы рук и свободно положите их на бедра ладонями вниз.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

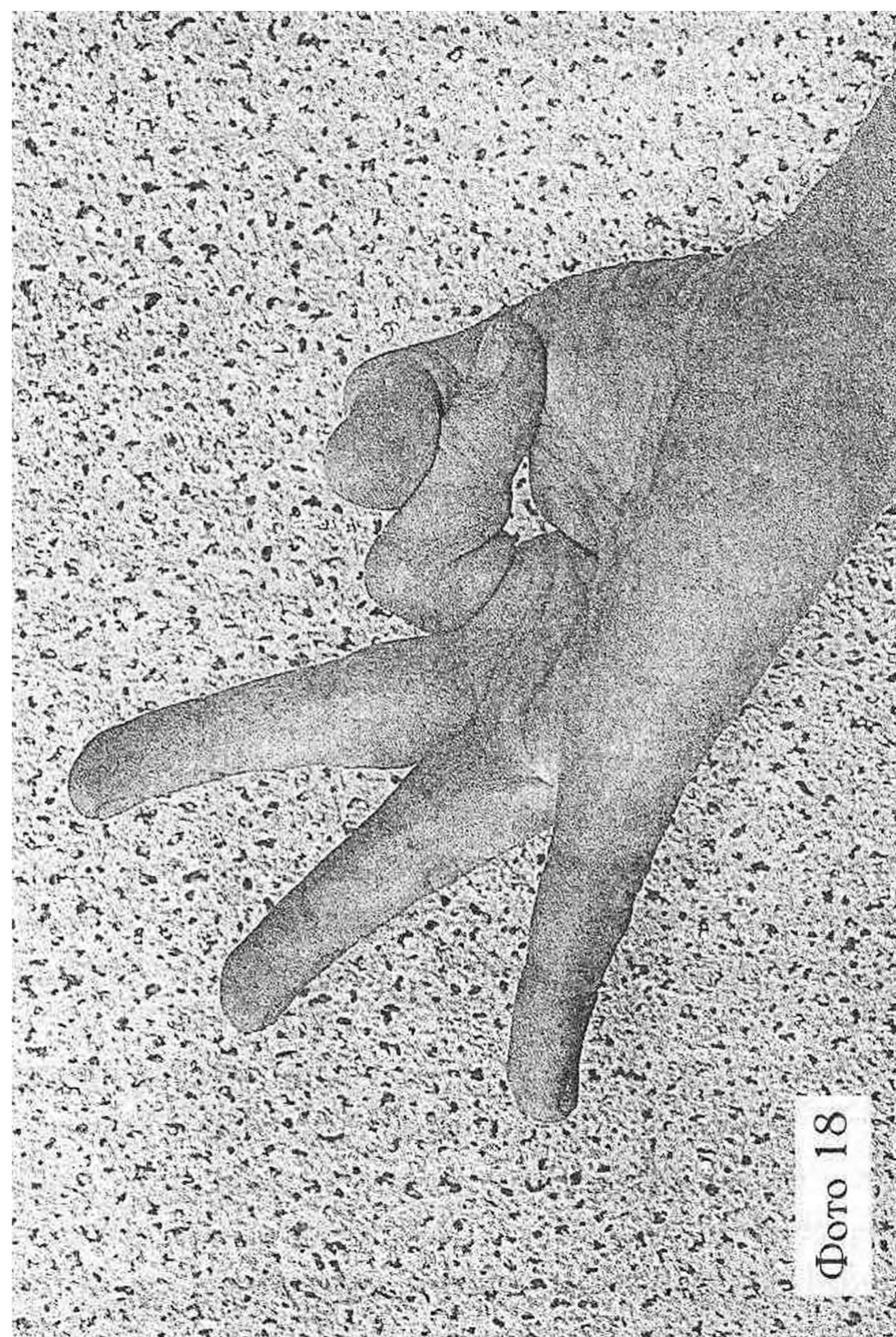
Жест № 7 помогает в профилактике и лечении мигреней, что особенно актуально для бойцов спецподразделений во время боевых операций, так как головная боль не даст возможности сфокусироваться на выполнении боевой задачи и собственном выживании.



Поскольку мигрени возникают как вследствие ударов головой, так и в результате психических перенапряжений, то мигрень - частое явление у людей, побывавших в суровых переделках.

Упражнение
Жест №8

1. Сядьте и займите комфортное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите руки на бедрах ладонями вверх. Согните указательные пальцы обеих рук так, чтобы их кончики касались мякоти у основания больших пальцев, а большие пальцы положите сверху на указательные пальцы, слегка придерживая их. Остальные пальцы рук свободно выпрямлены и находятся на некотором расстоянии друг от друга (фото 18).



7. Удерживайте внимание на зонах контактов указательных и больших пальцев обеих рук до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Расправьте пальцы рук и, свободно положив их на бедра ладонями вниз, начните пассивно наблюдать за своим состоянием до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Практика **жеста № 8** эффективна при подагре, ревматизме, вздутиях живота, при дрожании рук, шеи и головы, а также в случае имнаса.

В силу специфики своей работы сотрудникам спецподразделений часто приходится находиться на сильном ветру в условиях большой влажности, а это чревато возникновением болезней суставов, ревматизма, подагры, прострелов. И именно при этих заболеваниях можно помочь жестом № 8.

Воины во все времена были вынуждены нести службу в сложнейших условиях. И поэтому им необходимо было иметь под рукой простую, всегда доступную и при этом максимально эффективную методику, позволявшую нейтрализовать вредные внешние влияния. Именно

для этих целей и были разработаны различные пальцевые жесты.

Отдавая свое время и силы практике пальцевых жестов, вы стремитесь достичь какого-либо результата, вкусить плод своих занятий. Но правильно ли вы ищете этот плод?

Некогда жили три человека, мечтавшие о плоде, хотя никто из них никогда в жизни не видал ни одного плода, так как в той стране плоды встречались очень и очень редко.

Однажды все они пустились странствовать с целью отыскать эту совершенно незнакомую иду вещь под названием «плод». И так уж получилось, что все они почти одновременно отыскивали свой путь к плодovому дереву.

Первый человек был очень невнимателен и, добравшись наконец до дерева он не признал плода, потому что все еще продолжал размышлять (чем занимался всю свою дорогу), куда же ему идти дальше. И в результате его путешествие оказалось напрасным.

Другой человек был глуп, он воспринимал все чересчур буквально. И когда узрел, что все плоды на дереве перезрели, то сказал:

— Ну вот я, наконец-то и увидел плод. По я не люблю гнилья, а таков, насколько я понимаю, удел всех плодов.

И с этим чувством он пошел дальше. Его путешествие тоже оказалось напрасным.

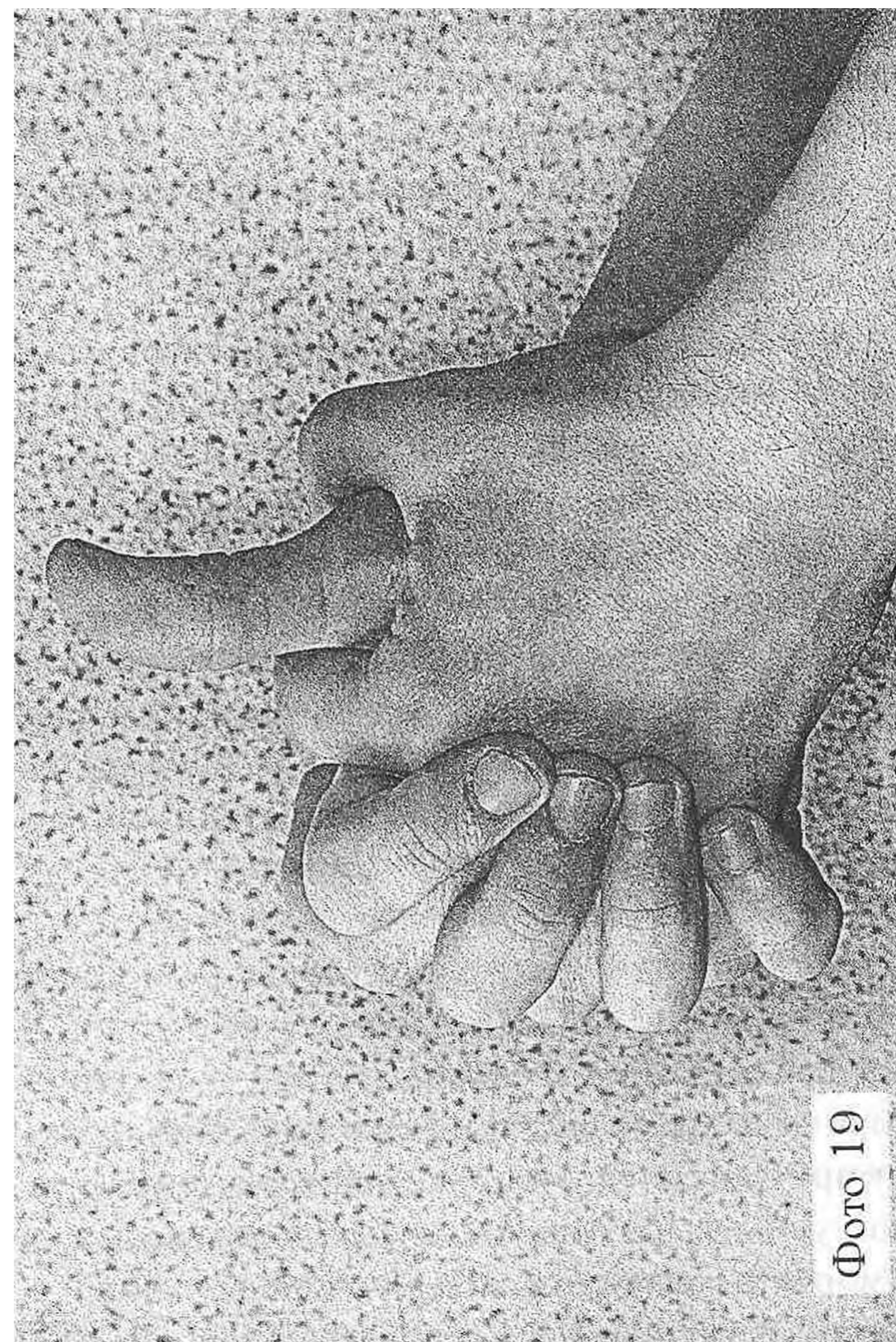
Третий же человек был мудрым. Сорвав несколько плодов, он хорошо изучил их. Порывшись хорошенько в своей памяти и вспомнив все, что мог, о несъедобных лакомствах, он разломил несколько плодов и внутри каждого из них обнаружил камешек.

Так как он знал, что на самом деле этот камешек представляет собой семя, то все, что ему понадобилось сделать, - это посадить его, присматривать за его ростом, ухаживать за ним и ждать, пока вырастет плод.

Упражнение

Жест № 9

1. Сядьте и займите комфортное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Поднимите предплечья на уровень талии и скрестите пальцы рук, обхватив поднятый



вверх большой палец одной руки кольцом, образованным соединением большого и указательного пальца другой руки (фото 19).

7. Сфокусируйте внимание на ладонях и пальцах рук и удерживайте эту фокусировку до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Выполните зеркально противоположный жест по отношению к жесту, указанному в пункте 6.

9. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, сохраняя эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Свободно положите ладони на бедра и начните отстраненно наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Данный пальцевый жест помогает мобилизовать защитные силы организма, существенно повышая иммунитет. Он способствует выздоровлению от любых простудных заболеваний, помогает при кашле, хорошо растворяет слизь, собирающуюся в легких, оказывает помощь при насморке и гайморите, помогает людям, подвергающимся болезням органов дыхания при рез-

кой смене погоды, повышает температуру тела, помогая людям с пониженной температурой, оказывает помощь при воспалении легких, при болезнях горла.

Упражнение

Жест №10

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятого положения тела.

4. Отпустите на свободу внимание и добитесь расслабления психики.

5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Поднимите правое предплечье на уровень талии так, чтобы оно было параллельно поверхности пола, ладонь смотрит влево. Соедините вместе кончики большого и безымянного пальцев правой руки, а указательный палец положите подушечкой на верхнюю фалангу большого пальца, сразу же под ногтем (фото 20).

7. Сконцентрируйте внимание на ладони и пальцах правой руки, отстраненно наблюдая за

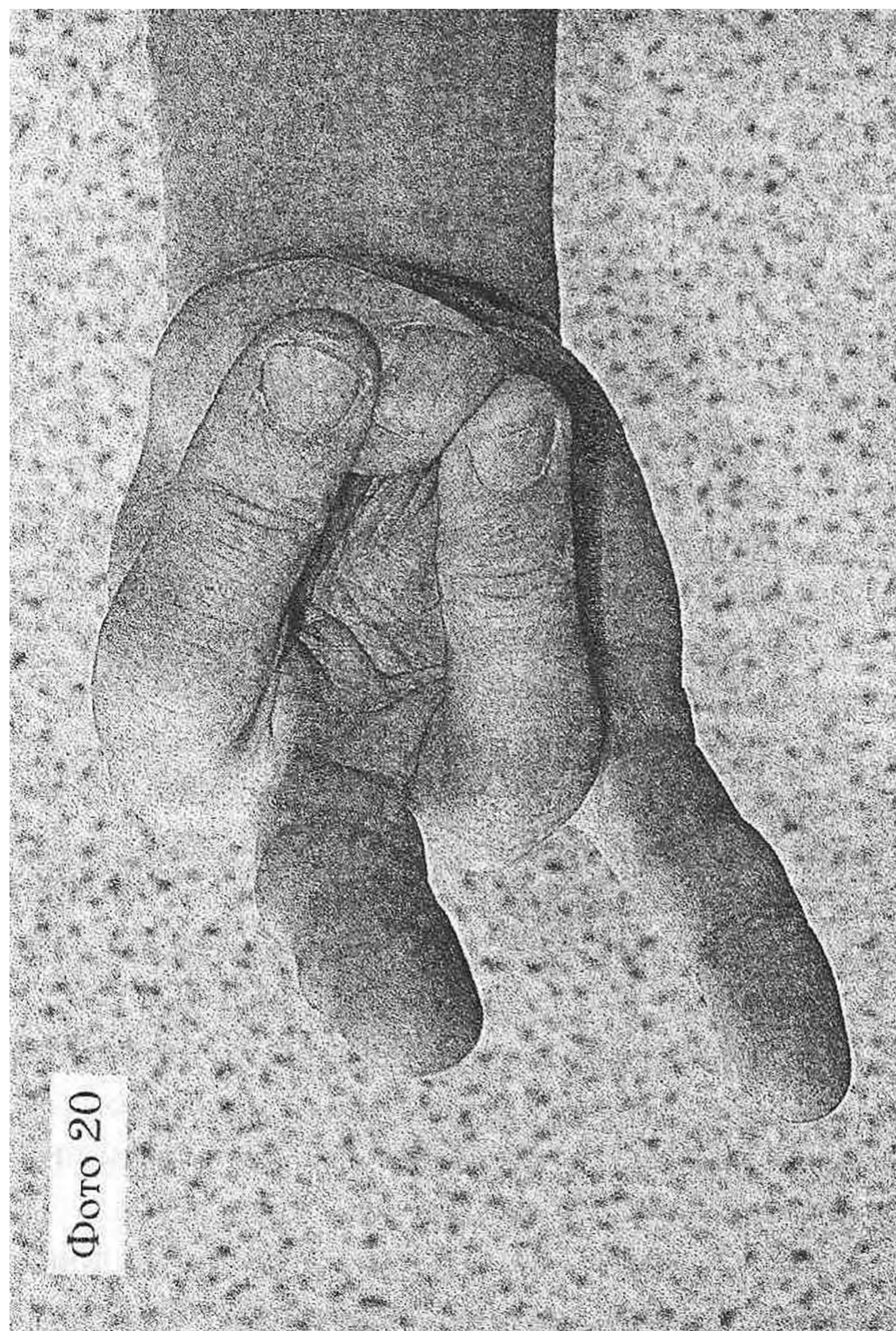


Фото 20

возникающими там ощущениями. Удерживайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта.

8. Свободно положите правую ладонь на правое бедро и начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 10 укрепляет иммунную систему, устраняя все нарушения, возникающие в ее работе. А так как сильная иммунная система - это залог здоровья, то данный пальцевый жест можно применять для профилактики и лечения любых болезней и дисбалансов.

У человека, находящегося на службе, не всегда есть возможность использовать медикаменты, укрепляющие иммунитет, ну а кроме того, большинство медикаментов имеют множество побочных эффектов, негативно влияющих на функции тела. Пальцы же всегда находятся в нашем распоряжении и не могут нанести вреда, если при выполнении пальцевого жеста мы доверяем своим ощущениям и практикуем только до тех пор, пока нам это комфортно.

Конечно же, пальцевые жесты - это не па-нацея. Тем не менее они очень эффективны, не зря же уже не одну тысячу лет они активно используются мастерами воинских искусств и педиками Китая, Японии, Тибета и представителями древнеславянских традиций.

Упражнение
Жест № 11

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Поднимите предплечья на уровень талии так, чтобы они были параллельны полу, а ладони смотрели друг на друга.
7. Положите подушечки больших пальцев обеих рук на ногти безымянных пальцев, а указательные пальцы положите сверху на верхние

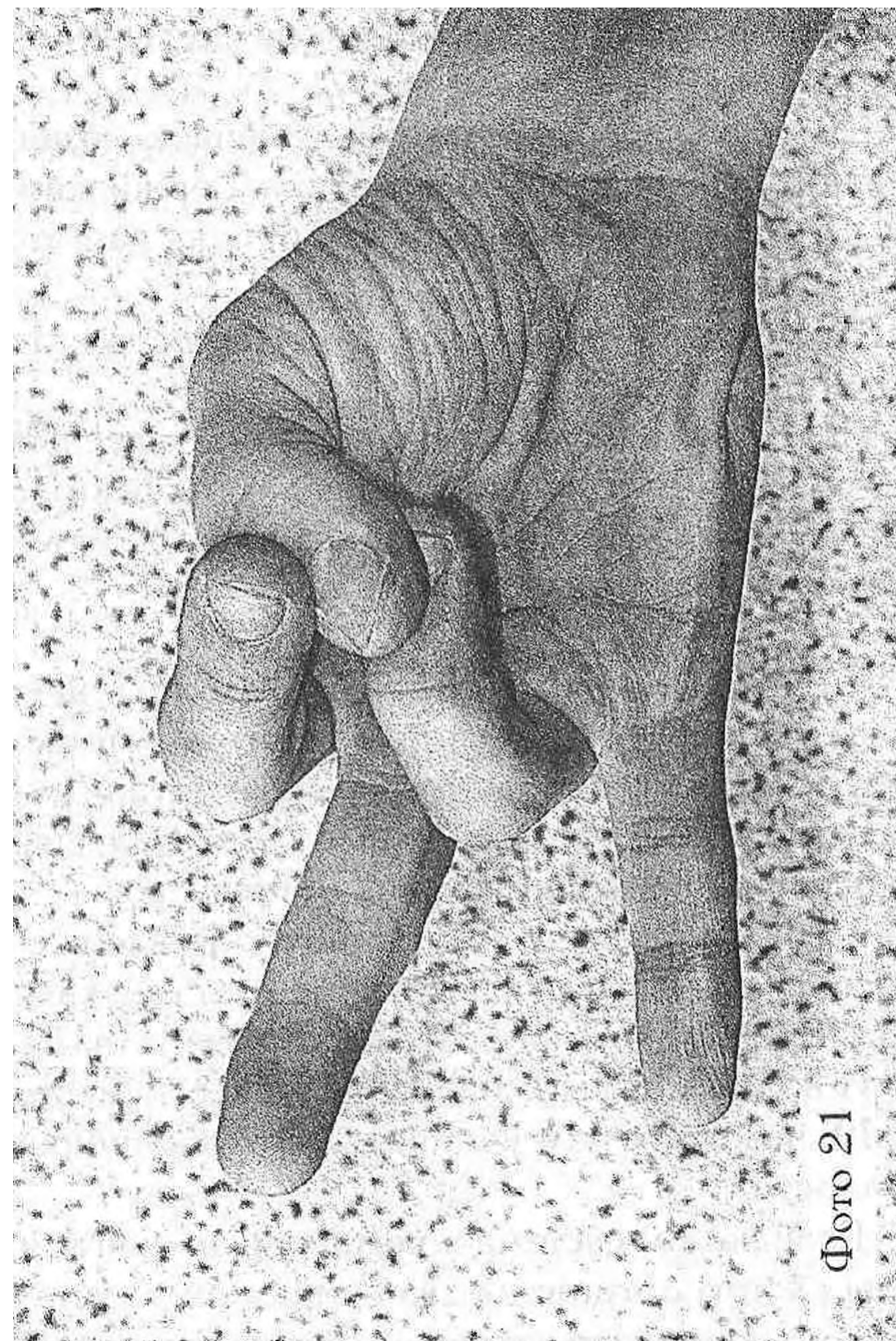


Фото 21

фаланги больших пальцев, сразу же под ногтями (фото 21).

8. Сконцентрируйтесь на ощущениях, возникающих в ладонях и пальцах рук, и удерживайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разожмите пальцы и свободно положите ладони на бедра.

10. Сконцентрируйтесь на своих телесных ощущениях, отстраненно наблюдая за ними до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Болезни только тогда могут одолеть нас, когда мы ощущаем нехватку энергии, истощение. В эти моменты защитные силы организма представляют легко преодолимую преграду для патогенных природных влияний и вирусов.

Иногда усталость наваливается на нас внезапно, сразу, вдруг, и в результате мы становимся неспособными выполнять поставленную задачу. И в этот миг выполнение пальцевого **жеста №11** поможет нам избавиться от ощущения усталости.

Если же мы систематически перенапрягаем силы своего организма, то со временем усталость становится хронической, непрерывной. И

в результате мы даже просыпаемся с чувством полного изнеможения. Жест № 11 поможет вам справиться и с хронической усталостью.

Очень часто мы забываем о том, что в жизни есть как второстепенные, так и главные, основополагающие вещи. И именно в погоне за мелочами мы тратим львиную долю энергии, которой нам из-за этого катастрофически не хватает для здоровья, счастья и обретения смысла жизни.

Молодой, жизнерадостный человек, придя к отцу, сказал:

- Отец, порадуйся со мной, я смог поступить в университет. Я буду юристом! Наконец-то я нашел свое счастье!

- Прекрасно, сын мой. Значит, ты хочешь теперь усердно учиться? Ну а что потом? - спросил отец.

- Через четыре года я защищу на отлично диплом и с почетом покину стены университета, - ответил сын.

Не отступая, отец спросил снова:

- И что же дальше?

- После этого я буду работать изо всех сил, чтобы как можно быстрее стать самостоятельным адвокатом, - ответил сын.

Отец не отступал:

- А дальше?

- А затем я женюсь, создам свою семью, буду растить и воспитывать детей, помогу им хорошо выучиться и получить престижную профессию, - отвечал сын.

Отец продолжил свои расспросы:

- А дальше?

- А потом я уйду на заслуженный отдых, буду радоваться счастью своих детей и покоиться в доброй старости.

- Что же будет потом? — спросил отец.

Юноша на минуту задумался:

- Потом? Да, вечно никто на этой земле не живет. И потом мне нужно будет, наверное, как и всем людям, умереть.

Дрожащим голосом старый отец спросил:

- Дорогой сын, что же будет потом?

Глубоко задумавшись, сын промолвил:

- Спасибо тебе, отец. Я понял, что забыл главное.

Наша жизнь устроена так, что накопить излишек энергии мы можем, лишь отказавшись от энергозатрат на пустые, мелкие прихоти. Свою энергию необходимо тратить лишь на то, что является жизненной необходимостью, на то, от чего зависит наше реальное выживание. А

что может быть важнее, чем попытки найти ответы на вопросы:

«Кто я?»

«Что такое жизнь?»

«Что было до моего рождения?»

«В чем смысл моей жизни?»

«Что будет после смерти?»

Вполне возможно, что жизнь - это тайна, кроссворд, который нам необходимо разгадать.

Упражнение

Жест №12

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите внимание на волю и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Поднимите предплечья вверх так, чтобы направленные к телу внутренние поверхности ладоней находились на уровне солнечного сплетения. Прижмите тыльные стороны четырех

пальцев правой руки к внутренней поверхности пальцев и верхней части левой ладони. Обхватите четырьмя пальцами левой руки четыре пальца правой руки, направив большие пальцы обеих рук вверх и несколько кнаружи, как бы образуя ручки чаши (фото 22).

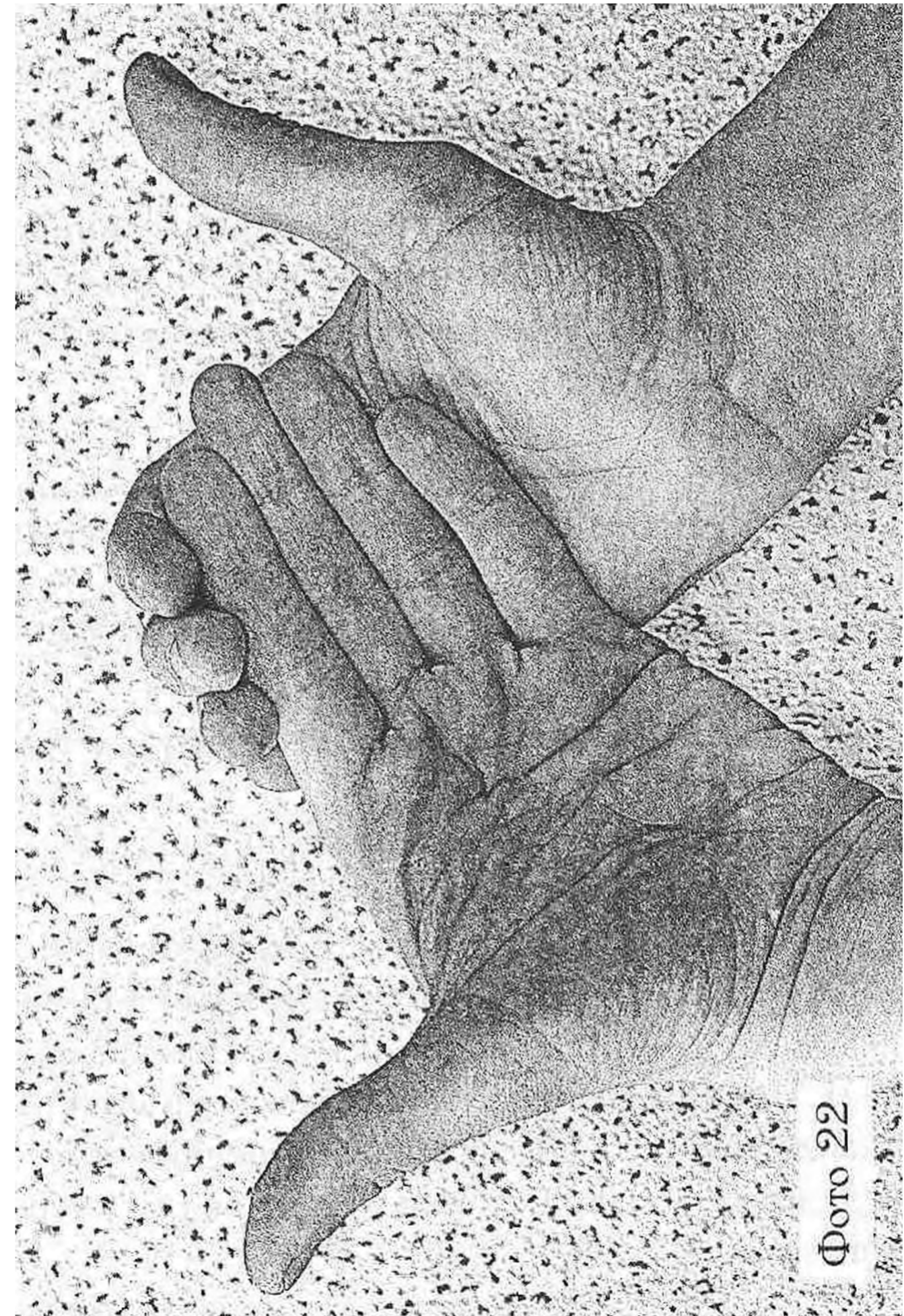
7. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук.

Удерживайте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и свободно положите ладони на бедра.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение **жеста № 12** нормализует работу толстого кишечника. А так как большинство болезней возникает из-за самоотравления отходами, накапливающимися внутри тела вследствие плохого функционирования процессов пищеварения, то можно смело утверждать, что жест № 12 способствует предотвращению застойных явлений во всем теле, очищая его от шлаков и ядов.



В силу того что мы удерживаем руки на уровне солнечного сплетения, мы еще больше усиливаем эффективность данного жеста, так как процессы пищеварения во многом зависят от функционирования солнечного сплетения.

Кроме всего вышеизложенного, жест № 12 способствует ликвидации проблем с потенцией.

Упражнение
Жест №13

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Поднимите предплечья на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы внутренние стороны ладоней и выпрямленных пальцев рук смотрели друг на друга.

7. Расположите подушечки больших паль-



цев обеих рук на внутренних сторонах нижних фаланг безымянных пальцев (фото 23).

8. Сконцентрируйте внимание на зонах контактов между большими и безымянными пальцами обеих рук.

Удерживайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разомкните пальцы и свободно положите ладони на бедра.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребности в активной двигательной деятельности.

Жест № 13 помогает нейтрализовать вредные вещества в теле. В процессе жизнедеятельности наше физическое тело постоянно подвергается негативному воздействию со стороны патогенных внешних факторов. Мы дышим наполненным выхлопами машин и дымом промышленных предприятий воздухом. А ведь те же выхлопные газы машин засоряют атмосферу свинцом и другими вредными для организма металлами.

В современном рационе питания практически не осталось экологически чистых натураль-

ных продуктов. И в результате через пищу в наше тело попадают разрушительные химические добавки, отравляющие весь организм.

В силу плохой экологической обстановки мы становимся все более и более болезненными и уже не можем жить без медикаментов. Но, к сожалению, большинство современных лекарств несут не только пользу, но и огромный вред организму, так как имеют множество негативных побочных эффектов.

Жест № 13 помогает нейтрализовать вредные вещества и вывести их из организма, способствуя его детоксикации.

Кроме того, данный пальцевый жест помогает легче переносить побочные действия лекарств и даже усиливает положительное воздействие любых медикаментов.

Упражнение

Жест №14

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Поднимите предплечья на уровень талии, параллельно полу, так, чтобы ладони смотрели вниз, а выпрямленные пальцы рук были направлены вперед.

7. Соедините подушечки больших, средних и безымянных пальцев на обеих руках, оставив указательные пальцы и мизинцы выпрямленными (фото 24).

8. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук. Удерживайте данную фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разомкните пальцы и свободно положите ладони на бедра.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 14 способствует очищению организма от шлаков и ядов, лечит болезни мочевого пузыря и мочеиспускательной системы, нормализует функции половой сферы, помогает восстановлению нормальных функций позвоночного столба.

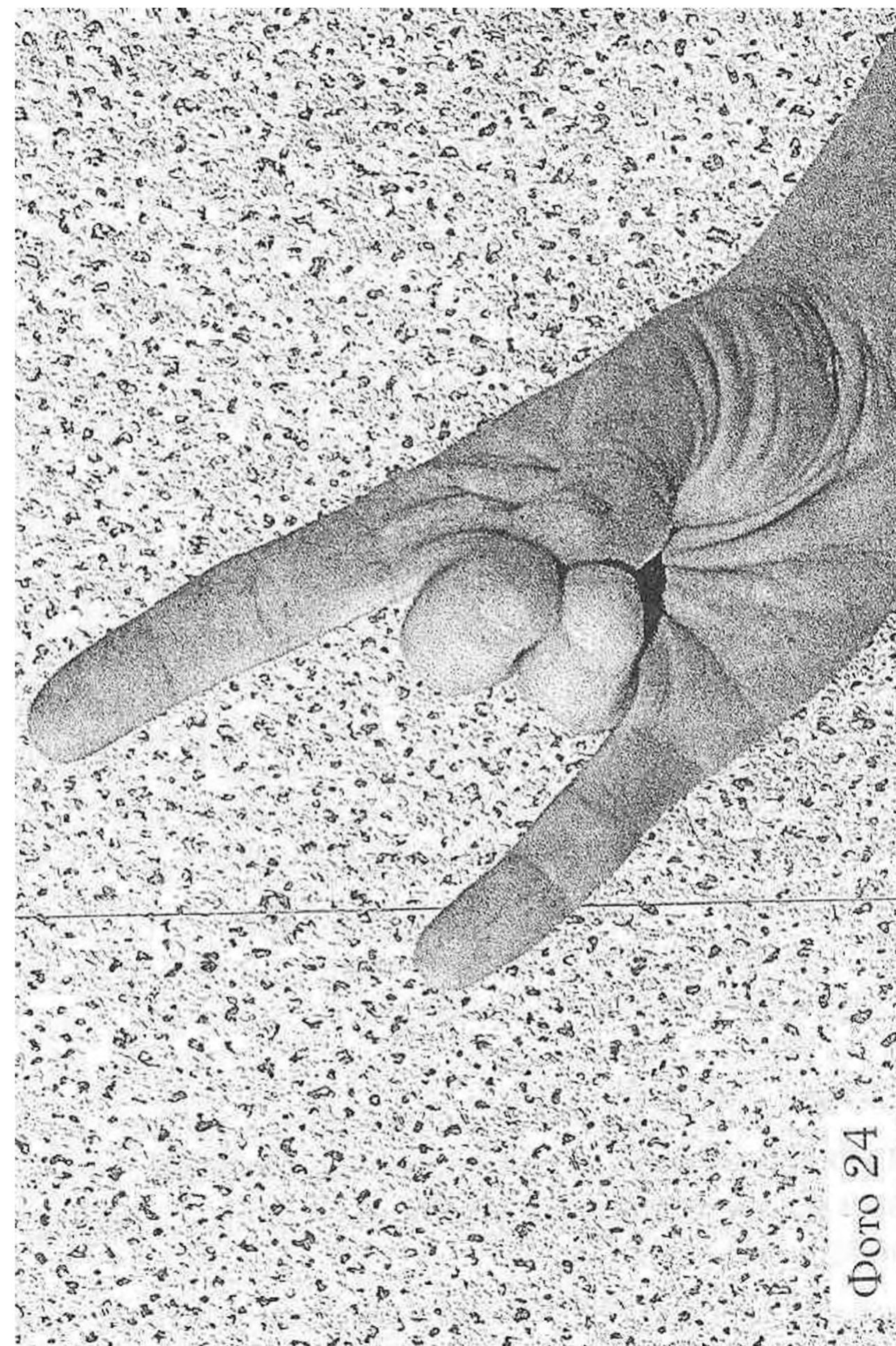


Фото 24

Кроме всего прочего, жест № 14 обладает анестезирующим, противоболевым эффектом. С позиций же функционирования психики этот пальцевый жест тормозит психическую активность, способствует возникновению чувства внутренней уверенности, гармонии, терпения, ну а кроме этого, развивает способность строить четкие зрительные картины - образы. Именно поэтому данный жест пользуется популярностью среди йогов и мастеров цигун.

Для успехов в искусстве пальцевых жестов нам не нужны умственные рассуждения и сложные теоретические построения. Мало того, излишние умственные потуги, попытки все понять и объяснить - это прямой путь к иллюзорным результатам. На самом же деле все, что нам необходимо, - это регулярная практика. Нам необходимы реальные действия, а не рассуждения о них.

Сын Насреддина вернулся домой после учебы в университете. Там он несколько лет изучал логику и стал «великим философом», как каждый склонен думать в юности.

Как и каждый выпускник университета, сын был крайне заинтересован в том, чтобы продемон-

стрировать окружающим, свои великие познания. Когда вся семья уселась за стол и мать принесла два яблока, сын Насреддина увидел хорошую возможность и сказал:

- Сейчас, мама, я покажу тебе то, чему научился. Что ты видишь на этой тарелке?

Мама сказала:

- Я вижу два яблока.

На это сын заявил:

- Нет, логика говорит нечто другое. Здесь три яблока, а не два.

Бедная мать снова посмотрела на тарелку, но там несомненно было лишь два яблока. Стараясь понять сына, она спросила:

- Что ты имеешь в виду?

Сын ответил:

- Посмотри. Это яблоко - одно, это яблоко - два. Сколько будет одно плюс два?

Мать промолвила:

- Конечно, один плюс два будет три.

Сын был очень счастлив своей победой. И в этот миг Насреддин, наблюдавший за беседой жены и сына, сказал:

- Хорошо. Очень хорошо. Я съем первое яблоко, твоя мать - второе. Ты же ешь третье яблоко.

Упражнение
Жест №15

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите внимание на свободу и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите левую руку ладонью вверх на левом бедре.

7. Прижмите кончик ногтя большого пальца левой руки к внутренней стороне средней фаланги среднего пальца. Расположите подушечку указательного пальца на внутренней стороне ногтя большого пальца. Прижмите кончик безымянного пальца к основанию подушечки большого пальца. Мизинец левой руки оставьте выпрямленным.

У вас получился жест № 15 (фото 25, 26).

Данный пальцевый жест выполняется только левой рукой, правая ладонь пусть расслабленно лежит на правом бедре.

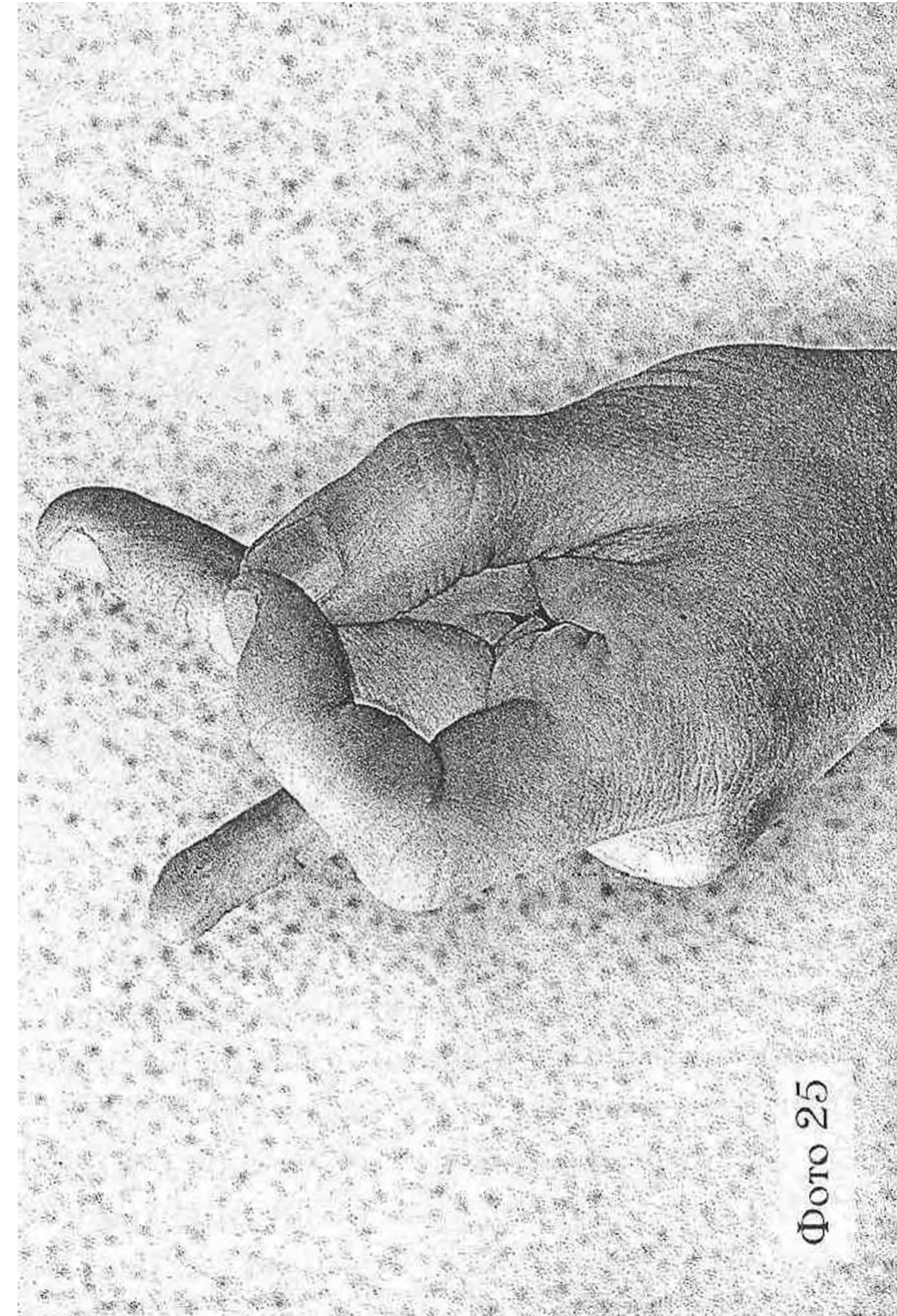


Фото 25



Фото 26

8. Сконцентрируйтесь на ощущениях, возникающих в ладони и пальцах левой руки, и удерживайте данный фокус внимания до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разожмите пальцы левой руки и свободно положите ладонь на левое бедро.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

В результате больших физических и психологических нагрузок функции внутренних органов начинают нарушаться. Кроме того, по мере старения физического тела изнашиваются и его внутренние органы, и этот процесс протекает с той либо иной скоростью у всех людей, независимо от рода их занятий.

Жест № 15 служит для укрепления внутренних органов. При его применении происходит одновременная полномасштабная поддержка всего организма. Именно поэтому есть смысл практиковать его после любых физических и психологических нагрузок.

Упражнение
Жест № 16

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

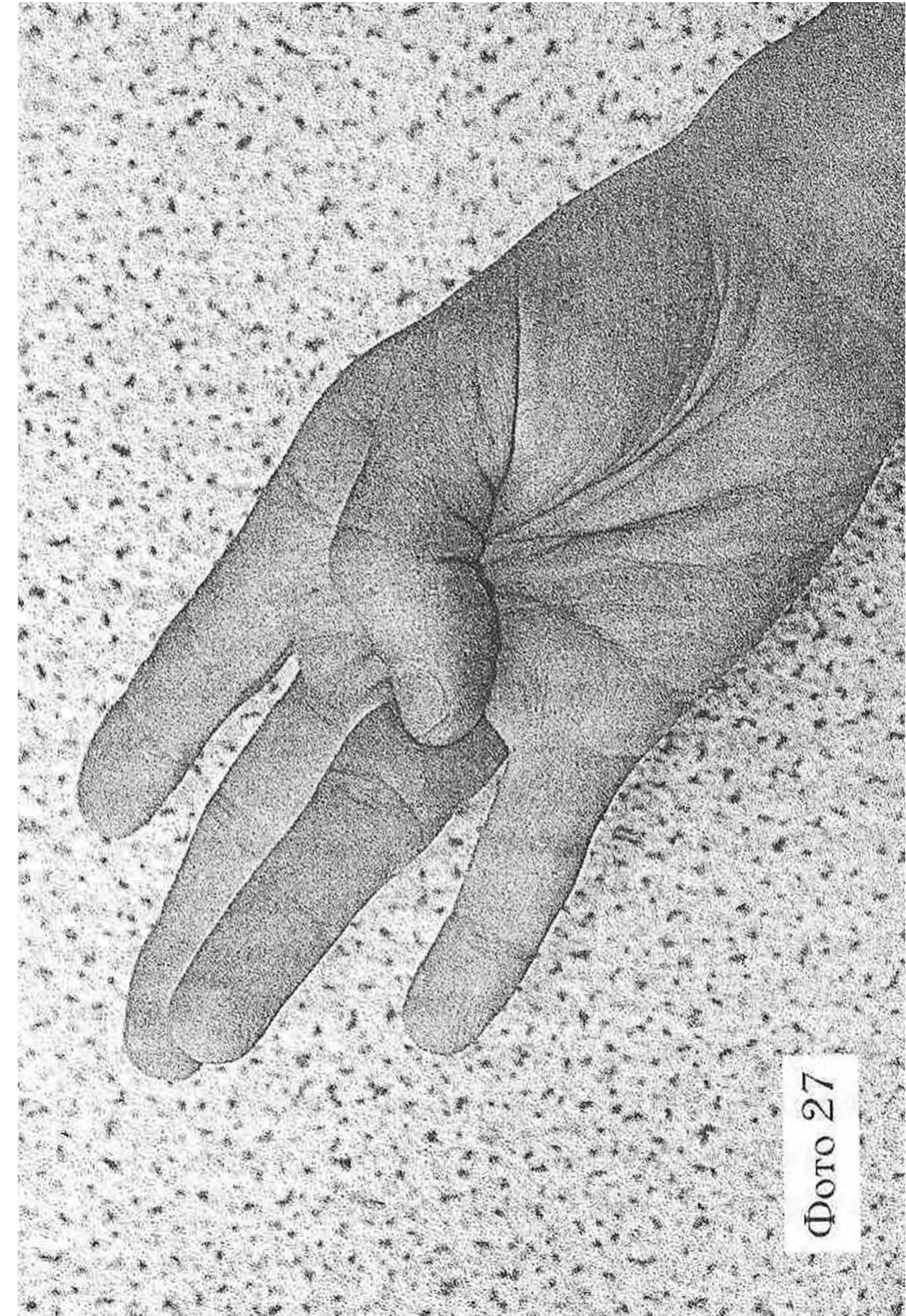
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите обе руки ладонями вверх и коснитесь кончиками больших пальцев обеих рук нижнего сустава безымянных пальцев с внутренней стороны ладони (фото 27).

7. Сфокусируйте внимание на точках контакта между кончиками больших пальцев с нижними суставами безымянных пальцев.

Удерживайте эту концентрацию лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы, комфортно расправив ладони, и начните отстраненно наблюдать за своим состоянием до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.



В последнее время в связи с неуклонным разрушением озонового слоя все больше и больше людей получают солнечные ожоги и тепловые удары. В силу специфики своей работы сотрудники спецподразделений часто вынуждены нести службу под беспощадными лучами палящего солнца, подвергая свою жизнь опасности перегрева. Именно в этих случаях выполнение **жеста № 16** поможет вам легче переносить солнечные лучи и уберезет ваше здоровье.

При частых сменах климата, при путешествиях, при рваном ритме жизни тело не успевает приспособиться к резкой смене условий жизнедеятельности. И в результате происходят сбои в нормальном функционировании организма, что приводит к потере сил и болезням. Для профилактики возможных осложнений при резких сменах условий жизнедеятельности практикуйте жест № 16, помогая телу легче приспособиться к изменившейся ситуации.

Упражнение

Жест №17

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза.

3. Полностью откорректируйте все параметры примятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

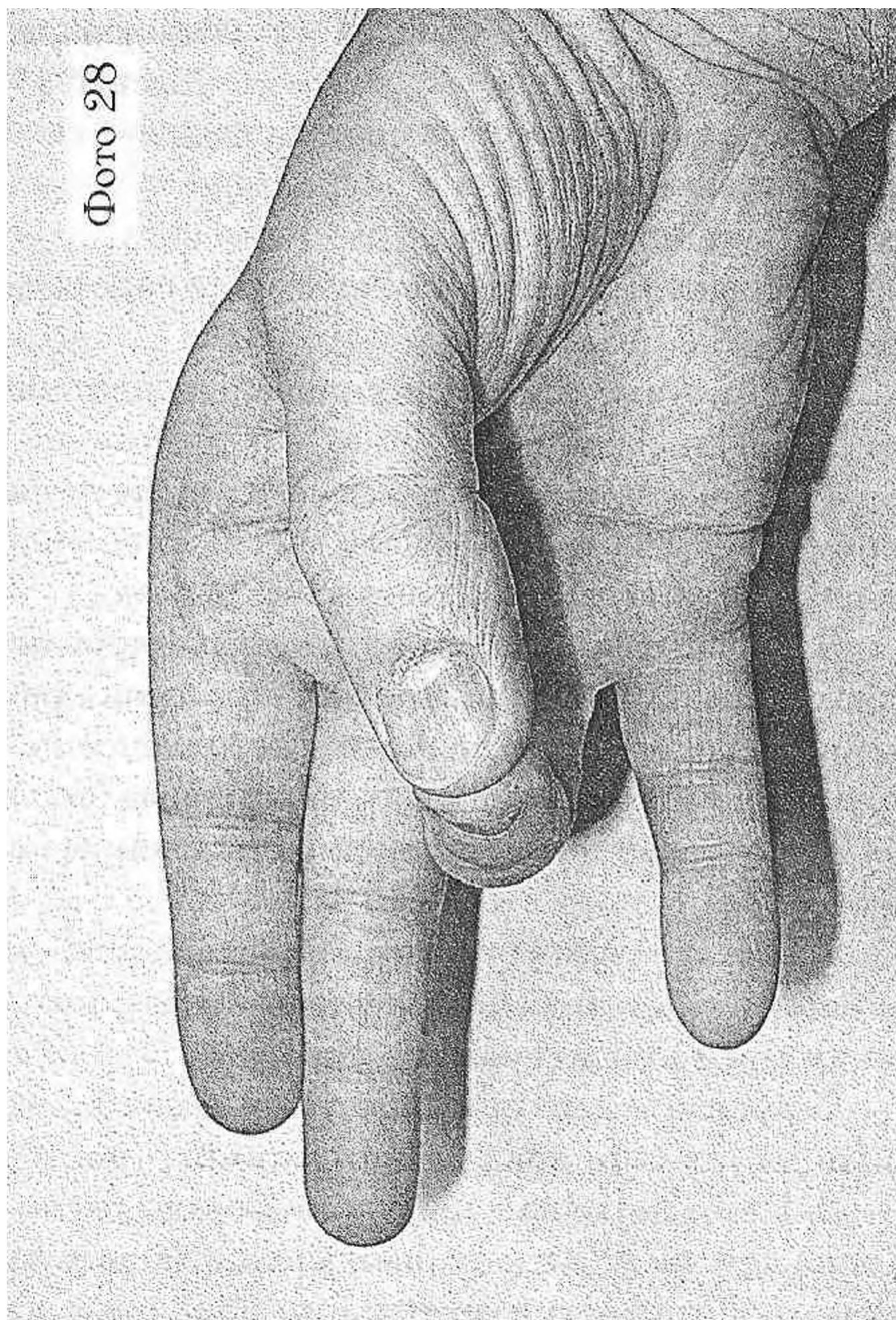
5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите руки на бедрах ладонями вверх, соедините на обеих руках подушечки безымянных и больших пальцев с небольшим надавливанием их друг на друга. Остальные пальцы рук оставьте комфортно выпрямленными (фото 28).

7. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную концентрацию внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы и, комфортно расположив ладони на бедрах, начните наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не



появится потребности в активной двигательной деятельности.

В процессе современной жизни наша психика сталкивается с огромными перегрузками, которые возникают как вследствие каких-либо внешних давлений, так и в результате накопления внутри организма множества нереализованных, негативных эмоций. Ресурсы нервной системы истощаются и возникают различные психосоматические заболевания.

Выполнение **жеста № 17** убирает все отклонения в психологическом состоянии, нейтрализует разрушительные эмоции, способствует улучшению психофизического состояния, улучшает самооценку, снимает стрессовое состояние, избавляет от ощущения психической слабости, осуществляет эффективную защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Применять этот пальцевый жест можно не только после стрессовой ситуации, но и во время ее разворачивания. И в этом случае вы сможете снять стресс, расслабив организм, и полностью контролировать энергии разрушения.

Кроме всего вышеизложенного, выполнение жеста № 17 усиливает обоняние, улучшает со-

стояние ногтей, костей, кожи, волос, активизирует печень и желудок, включает активную терморегуляцию всего тела.

Как это ни странно звучит, но если вы в процессе выполнения пальцевых жестов будете одержимо хотеть получить желательный для вас эффект, то именно ваше сильное желание и будет препятствием на пути к желанному для вас результату. Вам необходимо научиться хотеть нехотя, желать не желая, и только тогда то, на что вы нацелились, начнет претворяться в реальность.

Один человек, придя к мастеру, сказал:

- Из-за твоего учения вся моя жизнь разрушилась. Двадцать лет назад я пришел к тебе, и ты мне сказал: «Если не просить, то богатства последуют за тобой. Если ты не ищешь, то все будет дано тебе. Если ты не пожелаешь красивой женщины, то к тебе придет самая красивая из них».

Двадцать моих лет потрачено зря! Ни одна даже уродливая женщина не пришла. И совсем нет богатства. Я остался бедным. Ты разрушил всю мою жизнь! Что же ты скажешь мне на это?

Мастер ответил:

- Все, что я обещал тебе, обязательно произошло бы, но ты слишком уж часто оглядывался,

чтобы увидеть, идут они или нет. Ты слишком сильно желал и упустил все из-за желания, а вовсе не из-за меня.

Упражнение

Жест №18

1. Сядьте и займите удобное положение, свободно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Соединив между собой внутренние поверхности обеих ладоней, переплетите в замок указательные, средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук, а большие пальцы соедините друг с другом по всей длине их боковых поверхностей (фото 29).
7. Сфокусируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстранению наблюдая за возникающими там ощущениями. Сохраняйте данную концентрацию лишь до тех пор, пока вам это комфортно.



Фото 29

8. Расплетите пальцевый замок и свободно положите ладони на бедра.

9. Начните пассивно наблюдать за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 18 помогает при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, данный жест следует применять при ослаблении организма из-за болезни, а также в случае переутомления.

Если вы готовитесь к значительной физической нагрузке, то, выполнив вышеизложенный жест, сможете накопить достаточный запас внутренней энергии для того, чтобы легче перенести предстоящие трудности.

Упражнение

Жест № 19

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на сво-

ем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ноготь большого пальца правой руки на внутренней стороне верхнего сустава безымянного пальца. Остальные пальцы правой руки комфортно выпрямлены

Положите подушечку указательного пальца левой руки на тыльную сторону верхней фаланги большого пальца, сразу же под ногтем. Остальные пальцы левой руки комфортно выпрямлены (фото 30).

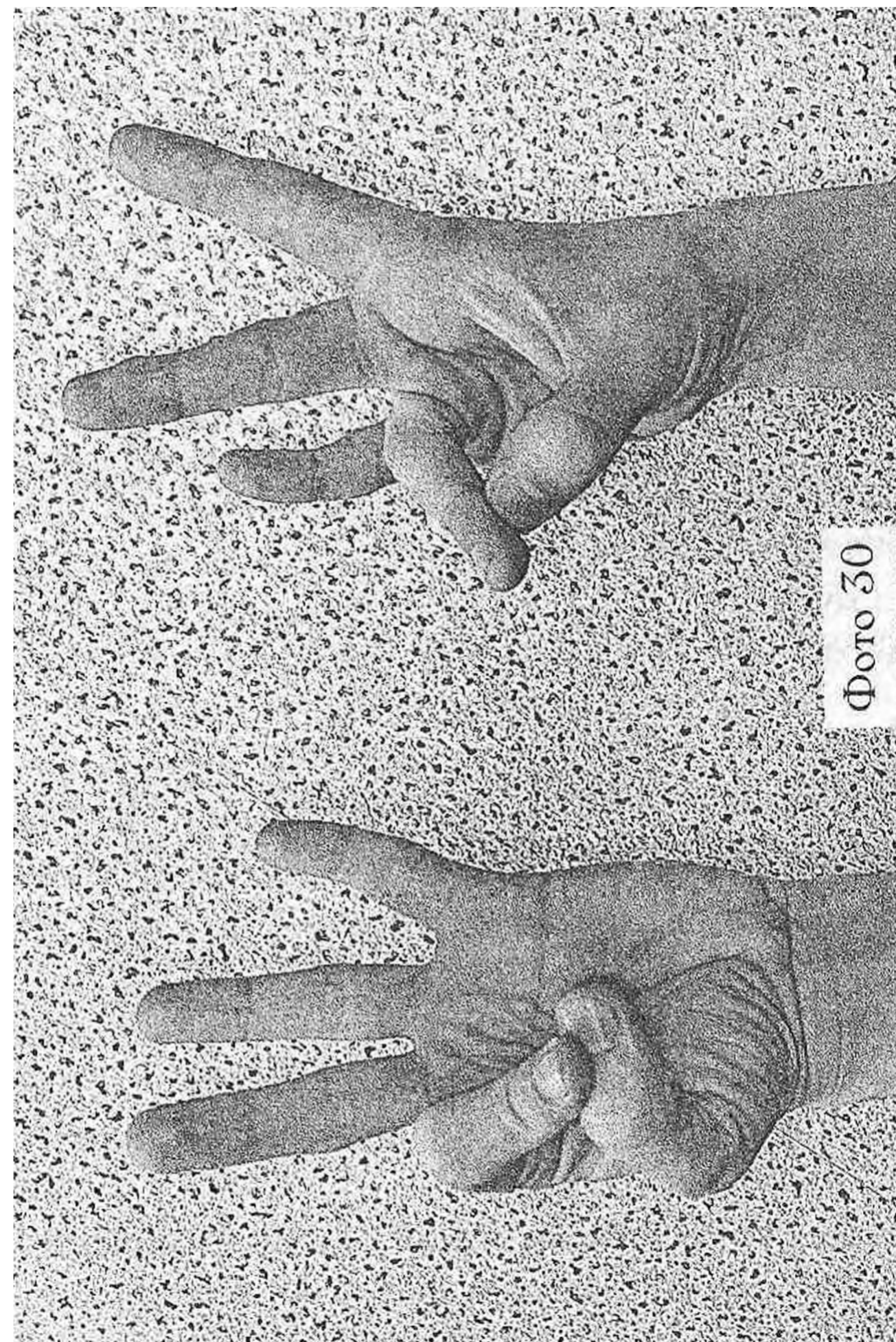
6. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Продолжайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

7. Разожмите пальцы на обеих руках и комфортно положите ладони на бедра.

8. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Большинство травм, растяжений, переломов, вывихов случается из-за того, что тело не было подготовлено к нагрузке. Не зря же ра-



зогревание, разминка и растяжка перед тренировкой у настоящих мастеров занимают не меньше времени, чем последующая нагрузка.

Жест № 19 тонизирует, пробуждает все тело и психику, концентрируя силы и подготавливая организм к предстоящим большим нагрузкам, будь то боевое задание или же спортивное состязание.

В результате выполнения этого жеста активизируются не только телесные процессы, но и разгоняется психическая активность, аналогично тому, как если бы мы выпили чашечку бодрящего кофе, но без вредных побочных эффектов.

Упражнение

Жест № 20

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Тщательно откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите внимание на волю и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстранению наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.



6. Расположите ладони, лежащие на бедрах, так, чтобы они смотрели вверх. На обеих руках соедините подушечки большого, безымянного пальцев и мизинца, оставив указательные и середине пальцы комфортно выпрямленными (фото 31).

7. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Продолжайте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение **жеста № 20** помогает при быстрой утомляемости, давая прилив бодрости и улучшая общее самочувствие. В результате использования этого жеста наша выносливость существенно возрастает.

Данный пальцевый жест прекрасно восстанавливает зрительную функцию глаз, существенно улучшая остроту зрения, снимая глазное

переутомление и лечит многие другие глазные болезни.

Этот жест является тонизирующим, общеукрепляющим и применим практически при всех болезнях, связанных с упадком сил.

Специфически действуя на психику, жест № 20 разгоняет, активизирует, тонизирует психическую активность, делая сознание очень подвижным, «схватывающим все на лету».

Искусство пальцевых жестов существует уже не одну тысячу лет в рамках различных духовных традиций и различных воинских кланов. За это время данное искусство стало настолько многогранным и изощренным, что для описания его основ не хватит и нескольких книг.

До этого момента я знакомил вас лишь с максимально простыми по использованию пальцевыми жестами. А ведь искусство данных жестов включает в себя и сложно выполнимые жесты, многоэлементные последовательности жестов для достижения той либо иной цели.

Кроме всего вышперечисленного пальцевые жесты могут выполняться с совершенно различной нагрузкой, и в зависимости от сопутствующих методов один и тот же жест мо-

жет работать совершенно разным способом. Применение пальцевых жестов весьма разнообразно.

1. Используя различные пальцевые замыкания, переплетения, человек может управлять течением своей внутренней энергии, целенаправленно воздействуя на тело и психику. При данном подходе, как правило, не используются особые техники дыхания и образная работа. Именно этому подходу уделено наибольшее место в этой книге в силу того, что его легче всего можно освоить начинающим.

2. Некоторые традиции при работе с пальцевыми жестами используют тщательно подобранные дыхательные техники, которые передаются непосредственно от мастера к ученику. В данном подходе дыхание осуществляется через ладони и пальцы рук в определенном, тщательно подобранном ритме. При этом выпрямленные пальцы служат для улавливания внешней энергии внутри тела и для выпуска из тела вовне болезнетворной или же избыточной энергии. В замкнутые же пальцы внешняя энергия накапливается посредством дыхания для того, чтобы накопить энергетические запасы в том либо ином меридиане.

3. Существуют направления, которые при выполнении пальцевых жестов визуализируют сложные зрительные сюжеты. И в рамках этих традиций каждому пальцевому жесту соответствует строго определенный зрительный образ, строго определенный визуальный сюжет. При этом интересно отметить, что если внутренние образы могут усиливать действие жестов, то и жесты автоматически способствуют возникновению у человека строго определенных образных сюжетов, что активно используется в традиционных индийских танцах, а также в ритуальных танцах всех народов мира.

Надеюсь, что все вышесказанное убедило вас в том, что искусство пальцевых жестов намного более сложное и многогранное, чем кажется на первый взгляд. Впрочем, по-настоящему вы сможете оценить эффективность этого искусства лишь в результате регулярной долговременной практики и, никак иначе.

Некий молодой человек, придя к мастеру, сказал, что суфии не правы, и наговорил еще много чего.

Мастер, не сказав в ответ ни слова, снял с пальца кольцо и протянул его юноше со словами:

- Отнеси это кольцо к рыночным торговцам, и посмотрим, сможешь ли ты получить за него хотя бы один золотой.

Никто на целом рынке не предложил молодому человеку за кольцо больше чем одну серебряную монету.

Молодой человек был вынужден принести кольцо назад.

Мастер сказал:

- А сейчас отнеси его к настоящему ювелиру, и посмотрим, сколько даст за кольцо он.

Ювелир предложил за кольцо целых тысячу золотых, чем совершенно поразил юношу.

- Сейчас твои знания о суфиях, - сказал мастер, - так же велики, как знания рыночных торговцев о ювелирных изделиях. Если же ты хочешь правильно оценивать драгоценности, - стань ювелиром!

Так как каждый пальцевый жест действует сразу на многие функции организма, невозможно заявить: «Этот жест лечит данную конкретную болезнь». Тем не менее, можно подбирать те пальцевые жесты, которые в большей части воздействуют на то заболевание, от которого мы хотели бы избавиться. В частности, нижеследующие пальцевые жесты наиболее силь-

но воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Это не означает, что они не воздействуют так же и на другие системы тела.

Упражнение

Жест №21

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Отпустите на свободу внимание, и дождитесь расслабления психики.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх. На обеих руках согните указательные пальцы таким образом, чтобы их подушечки касались нижних фаланг больших пальцев. Сложите подушечками большие, средние и безымянные пальцы. Мизинцы оставьте комфортно выпрямленными (фото 32, 33).

7. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.



Удерживайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

7. Разомкните пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

8. Начните пассивно созерцать свои телесные ощущения до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 21 устраняет многие осложнения в работе сердечно-сосудистой системы. Например, при сердечном приступе, при инфаркте миокарда он действует даже быстрее и эффективнее, чем нитроглицерин.

Используя этот пальцевый жест, можно также справиться с сердечной аритмией, убрать дискомфорт и боли в области сердца.

Кроме всего прочего, жест № 21 можно применять для профилактического укрепления сердечной мышцы.

Выполняя данный жест, можно преодолеть тоску, депрессию, печаль.

Используйте жест № 21 при любом сердечном приступе.

Упражнение

Жест № 22

1. Сядьте и займите комфортное положение, удобно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же так расфокусируйте зрение, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

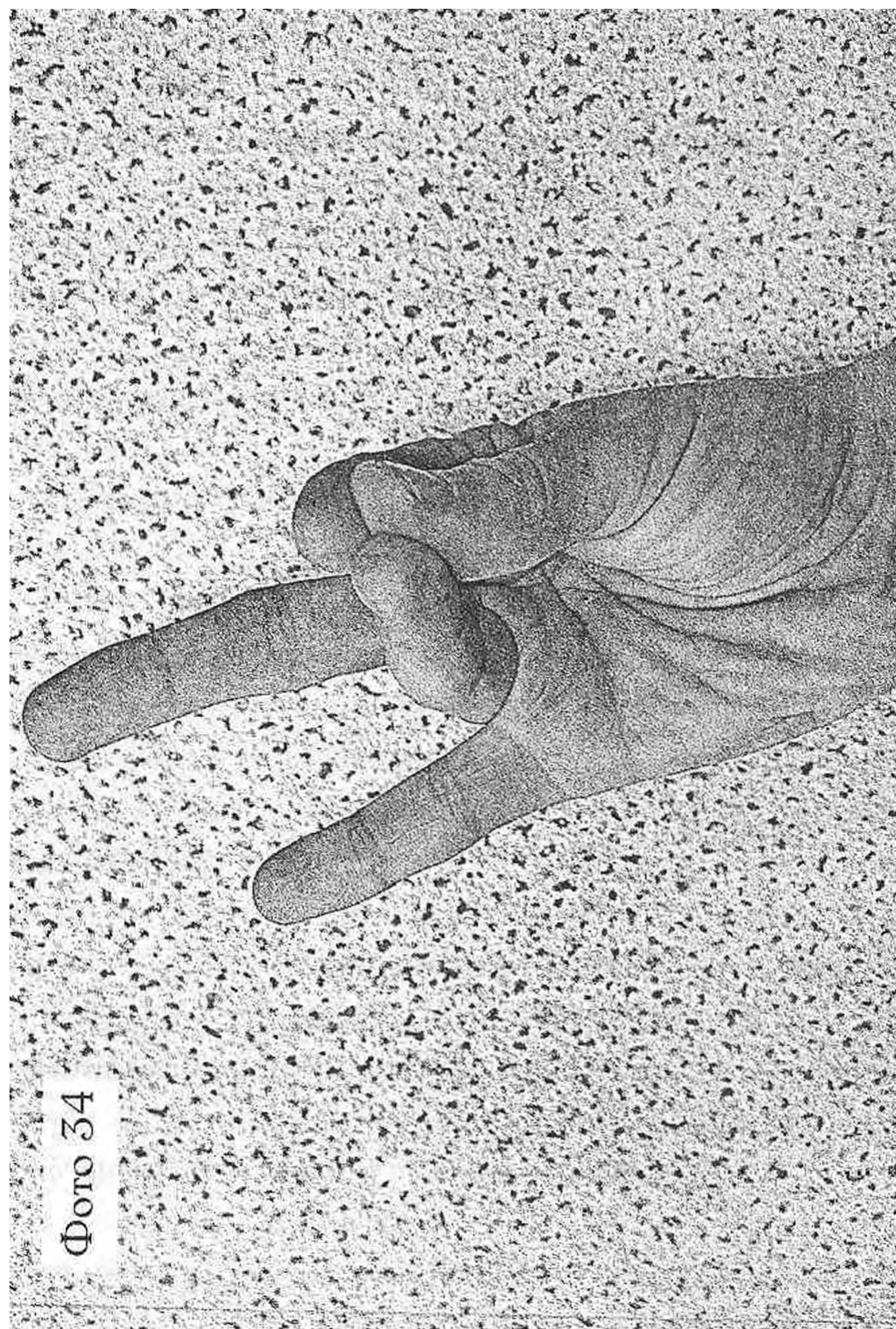
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите, ладони на бедрах так, чтобы они были направлены вверх. На обеих руках соедините кончики больших, указательных и безымянных пальцев, оставив мизинцы и средние пальцы комфортно выпрямленными (фото 34).

7. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Удерживайте эту фокусировку лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы и свободно расположите ладони на бедрах.



9. Начните пассивно созерцать свои телесные ощущения до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение **жеста № 22** поможет вам избавиться от болей, покалывания и дискомфорта в области сердца. Кроме того, данный жест следует использовать при различных операциях на сердце в качестве поддерживающего средства.

Однако выполнение жеста № 22 помогает не только при болезнях сердца, но и при общем истощении и упадке сил, при опущении внутренних органов, в случае заболеваний селезенки, поджелудочной железы и желудка, при слабости, вялости и головокружении.

Кроме всего вышеперечисленного, выполнение жеста № 22 порождает чувство психологической устойчивости, центрированности.

Упражнение

Жест № 23

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Согните средние пальцы обеих рук и прижмите их кончики к внутренним поверхностям ладоней.

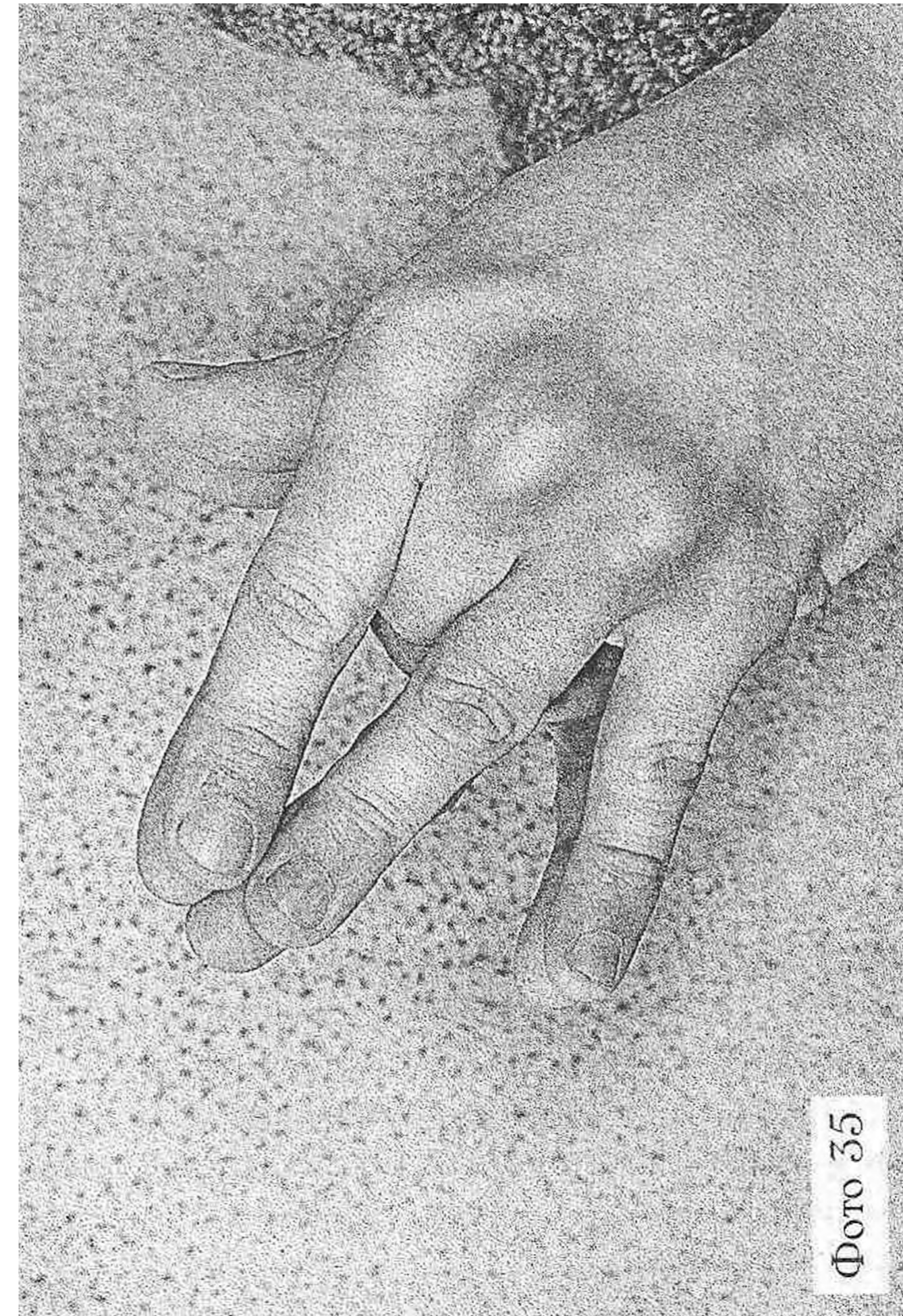
Соедините между собой подушечки одноименных пальцев левой и правой руки, а также указательные и безымянные пальцы над согнутыми средними пальцами (фото 35, 36).

7. Сфокусируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную концентрацию внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите ладони и пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.





Выполнение **жеста № 23** помогает при ишемической болезни сердца, снимает сердечную аритмию, уменьшает частоту сердцебиения, нормализует пульс. В психологическом плане данный жест способствует успокоению сознания и концентрации мышления.

Древние китайцы считали, что этот пальцевый жест способствует возникновению у практикующего его человека чувства единства с природой, с космосом, и верили, что практика данного жеста помогает человеку стать благородным, цельным.

Привыкнув по любому поводу полагаться на различные внешние приспособления, мы совершенно упускаем из виду, что наш организм сам по себе является очень многогранным и эффективным инструментом, при помощи которого мы можем разрешить большинство своих проблем, не прибегая к услугам «костылей».

Привыкнув прибегать к таблеткам и хирургическим вмешательствам, мы разучились пользоваться тем, что есть у нас от рождения, разучились пользоваться самими собой. И в результате уже не можем жить без помощи извне.

Соглашаясь на различные хирургические вмешательства, мы даже не задаем себе вопроса: «Если болезнь смогла образоваться внутри нашего тела без всякого вмешательства, без всякой операции, то почему от нее нельзя избавиться, не прибегая к операционному вмешательству?»

Ведь для возникновения заболеваний никто не вскрывает наши мышцы, чтобы пришить кисту к внутренним органам или чтобы засорить сосуды сердца.

Известно, что, долго пользуясь костылями, больные привыкают к ним. И в результате у них образуется определенный мышечный стереотип, из-за которого даже после полной ликвидации травмы, когда реальный костыль уже давно выброшен, бывший больной неосознанно продолжает опираться на воображаемый костыль, так как за время болезни совершенно забыл самоощущение себя без костыля.

Со всех сторон на нас насаждает реклама, внушающая нам, что для здоровья и счастья нам совершенно необходимо то либо иное внешнее приспособление. Но ведь это всего лишь попытка продать свою продукцию, и этим людям совершенно невыгодно, чтобы мы были счастли-

выми, здоровыми, самодостаточными. Зачем тогда нам эта их продукция?

Необходимо принять на себя ответственность за свою собственную жизнь, ответственность за самого себя. И понять, что все наши болезни и неудачи возникают по нашей же вине. А значит, в наших силах избавиться от большинства заболеваний и достичь внутренней гармонии, счастья.

Регулярно пользуясь самим собой, вы начнете неуклонно совершенствовать свои природные инструменты, делая их все более и более действенными. И со временем, по мере отказа от многих внешних приспособлений, от «костылей», вы ощутите, что все, что вам необходимо для здоровья и счастья, - это вы сами. Вы станете самодостаточным, а значит, и всемогущим.

Один человек, сломав ногу, был вынужден ходить с костылем. И этот костыль был ему очень полезен и при ходьбе, и для многого другого.

Со временем он научил всю свою семью пользоваться костылями, и костыли стали неотъемлемой частью их обычной жизни.

С этого момента иметь костыль стало предметом желания каждого. Некоторые костыли изготавливались из слоновой кости, другие тщательно

украшались золотом. Открылись институты, чтобы обучать всех людей пользоваться костылями, университетские кафедры посвящали всю свою деятельность высшим аспектам этой науки.

Очень мало людей стало ходить без костылей, так как это рассматривалось как скандал, абсурд. Ведь костыли применялись почти во всех жизненных ситуациях.

Некоторые люди отказывались ходить на костылях и были за это сурово наказаны. Они пытались доказать, что костыли необходимо использовать лишь иногда, и то при крайней необходимости, а во всех остальных случаях надо пользоваться другими средствами.

Но этих людей мало кто слушал.

Когда было обнаружено, что из-за того, что костыли постоянно использовались многими поколениями, некоторые люди и вовсе не могут ходить без костылей, большинство стало считать доказанным, что костыли жизненно необходимы.

- Вот попытайтесь его заставить ходить без костылей, — говорили они. - Видите? Не может!

- Но ведь мы-то без костылей ходим! - пытались возразить нормальные люди.

- Это неправда! Это всего лишь ваша больная фантазия! - кричали им в ответ калеки, потому что к этому времени они стали еще и слепыми, так как не хотели видеть дальше своего носа.

А вы хотите быть калекой?

Если нет, то отбросьте костыли и учитесь ходить на своих ногах!

Сегодня всем хорошо известно, что наше тело на 60-80 % состоит из воды. При этом головной мозг на 90 % состоит из воды. От состояния внутреннего обмена напрямую зависит наше здоровье и долголетие. Интересно отметить, что нормализовать водообмен тела могут и определенные пальцевые жесты, которые могут как убрать излишки внутренней воды, так и остановить усыхание тела.

Нижеследующая группа пальцевых жестов существенно влияет на состояние водообмена организма, и при регулярной практике способствует достижению оптимального водно-солевого баланса.

Упражнение

Жест № 24

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они были направлены вверх.

7. На обеих руках прижмите друг к другу кончики больших пальцев и мизинцев, оставив остальные пальцы комфортно прямыми (фото 37).

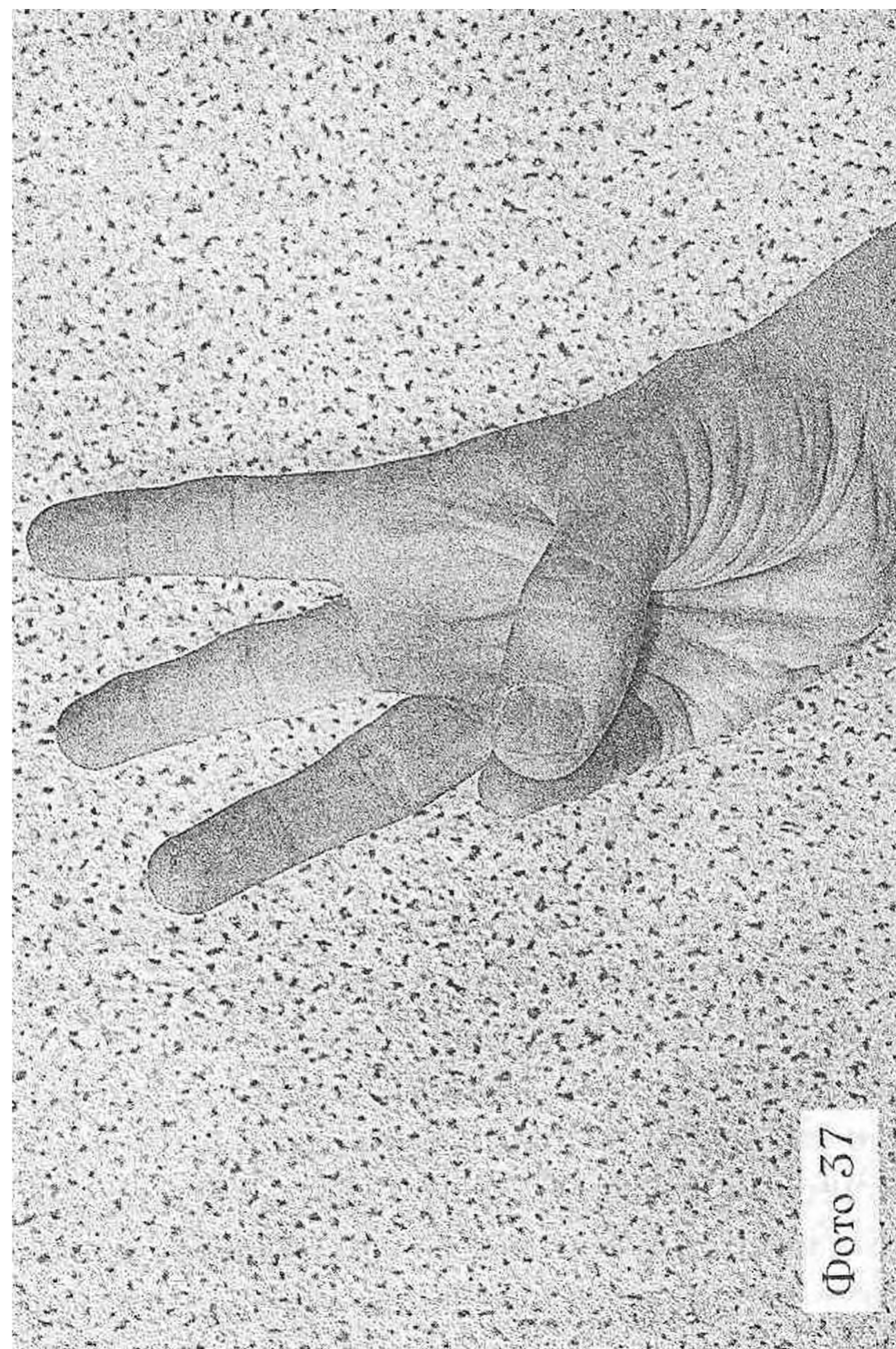
8. Сконцентрируйте свое внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разожмите пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

10. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Иногда мы начинаем испытывать чувство сухости во рту или же жжение в области глаз, и в этих случаях нам поможет выполнение **жеста № 24**. Этот жест помогает привести в норму



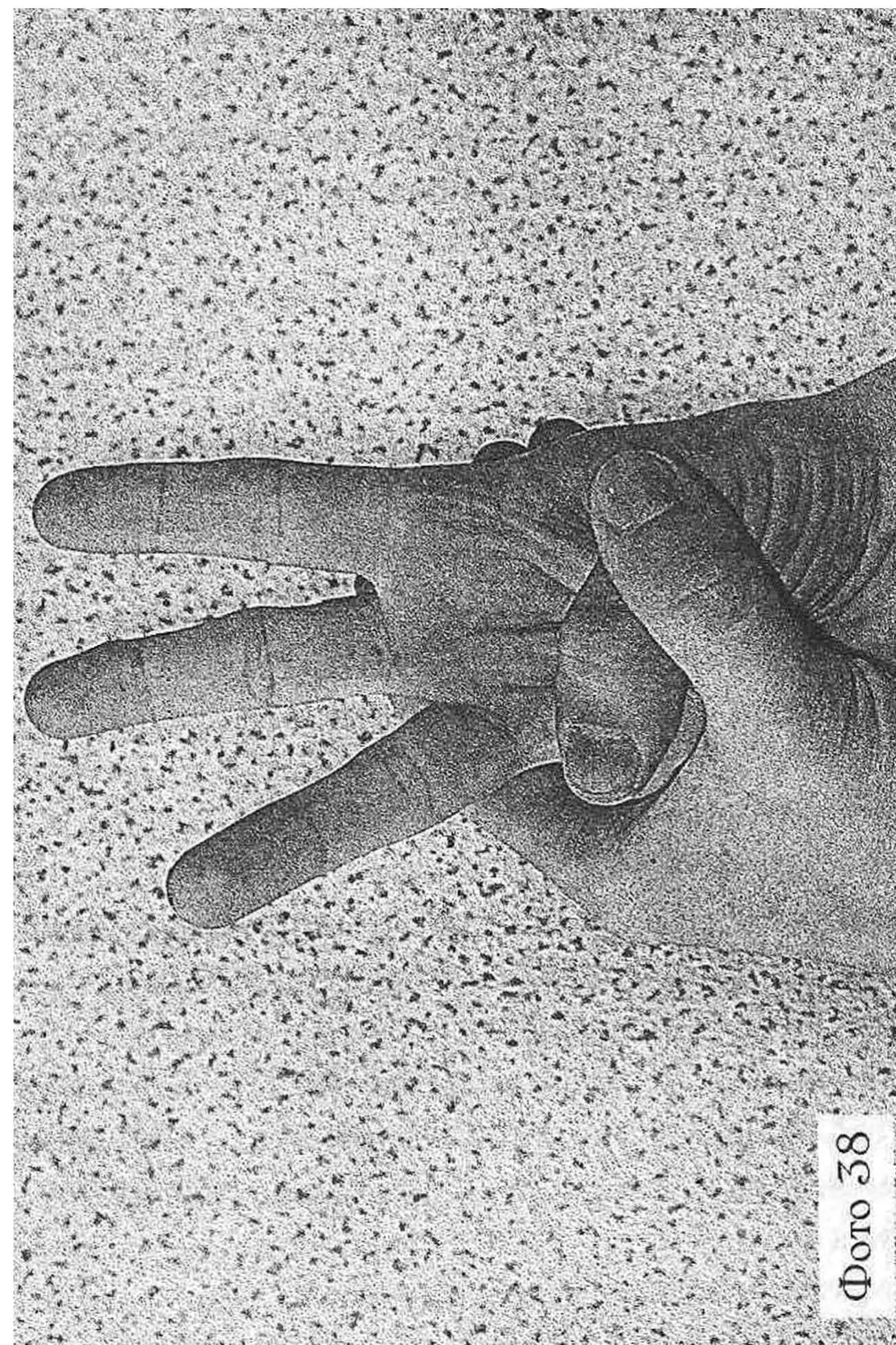
содержание жидкости во всем теле или сохранить ее (жидкости) равновесие.

Кроме всего вышесказанного, этот жест помогает при болезнях мочевыделительной системы, почек и мочевого пузыря.

Упражнение

Жест № 25

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите правую ладонь на уровне чуть ниже пупка, ладонь смотрит вверх. Согните мизинец правой руки и коснитесь кончиком мизинца мякоти у основания большого пальца. Сверху на мизинец положите большой палец правой руки.



Левой ладонью и пальцами левой руки обхватите снизу правую ладонь, расположив большой палец левой руки на большом пальце правой руки и слегка нажимая им на большой палец правой руки (фото 38).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните ладони и пальцы и свободно положите ладони на бедра.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Иногда в желудке, легких или же в лобных пазухах скапливается много слизи, что приводит к энергетической блокаде всего организма. Именно в этом случае поможет выполнение **жеста № 25**, который, кроме этого, помогает избавиться от насморка и заложенности носа.

Большинство аллергических реакций напрямую связаны с ослизнением организма. И

поэтому жест № 25 помогает в избавлении от аллергии.

Кроме всего вышеперечисленного, этот пальцевый жест помогает при вздутиях живота, избавляет от колик, действует при болезнях печени, способствует успокоению и снятию психического напряжения.

Упражнение

Жест № 26

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком, тумане.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Разведите локти в стороны и поднимите предплечья на уровень талии, внутренние поверхности ладоней смотрят друг на друга, выпрямленные пальцы рук направлены вниз.

Переплетите средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук в замок, а комфортно выпрямленные указательные пальцы обеих рук соедините подушечками друг с другом. Старайтесь не плотно прижимать ладони друг к другу, чтобы между ними сохранилось небольшое пространство. Большие пальцы обеих рук расположите крест-накрест, согнув их в суставе (фото 39).

7. На каждом выдохе через смотрящие вниз указательные пальцы выдыхайте энергию в землю.

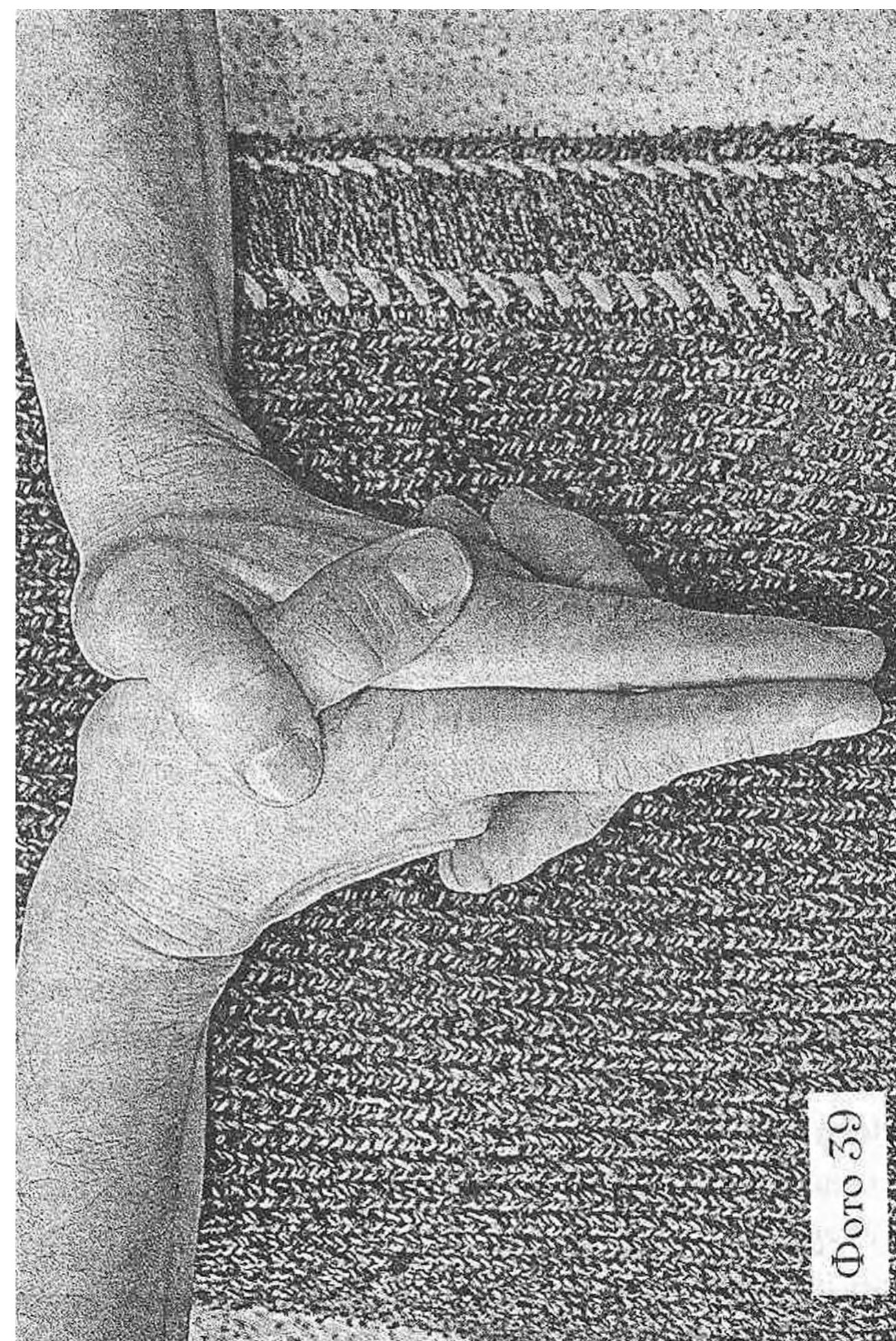
Делайте акцент только на выдыхании энергии через указательные пальцы, вдохи же пусть проходят самопроизвольно, естественным для них образом.

Осуществите от 10 до 20 выдохов энергии в землю.

8. Глубоко вдохните 4-5 раз.

9. Разомкните ладони и пальцы и комфортно положите ладони на бедра так, чтобы внутренние стороны ладоней смотрели вверх.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.



Жест № 26 очищает легкие и толстую кишку от использованной, негативной энергии, способствуя притоку свежей энергии. Кроме этого, данный пальцевый жест усиливает потение и кожное дыхание, способствуя очищению капилляров кожи от продуктов распада, а также нормализаций водообмена путем выведения через кожу излишков внутренней жидкости.

Нами правят привычки. Нам боязно столкнуться с чем-то новым, неизведанным. Любая неясность, непонятность у нас ассоциируется с угрозой чего-то плохого. И в результате мы только и делаем, что пытаемся удержать привычный мир в неизменности.

Как бы странно это ни звучало на первый взгляд, но мы сами выбираем тот мир, в котором живем. И если мы ощущаем себя несчастными, больными, неудачниками, то это происходит потому, что мы сами этого неосознанно хотим, так как данное состояние нам по ряду причин выгодно.

Однажды мудрец заявил, что, стараются люди помочь человеку или нет, нечто внутри этого человека может противостоять этому.

Тем ученикам, которые не согласились с этим утверждением, мудрец пообещал дать наглядное доказательство этого.

Когда все и думать забыли об этом, мудрец велел одному из учеников положить на середину моста мешок с золотом, а другого ученика попросил привести к нему какого-нибудь несчастного должника, чтобы он прошел по этому мосту.

Мудрец и ученики стояли в конце моста, поджидая должника, который должен был прийти к ним с другой стороны моста. И как только этот человек подошел к мудрецу, тот спросил:

- Ну и что ты видел на середине моста?
- Ничего! - удивленно сказал человек.
- Как это так? Почему? - спросил мудрец.

Человек ответил:

- Как только я стал переходить мост, мне вдруг пришла в голову мысль, что было бы правильно перейти мост с закрытыми глазами. Я так и поступил. Ведь так мне подсказывал мой внутренний голос.

Нижеследующая группа пальцевых жестов позволяет нормализовать работу головного мозга.

Упражнение

Жест № 27

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите по волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На 3—5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

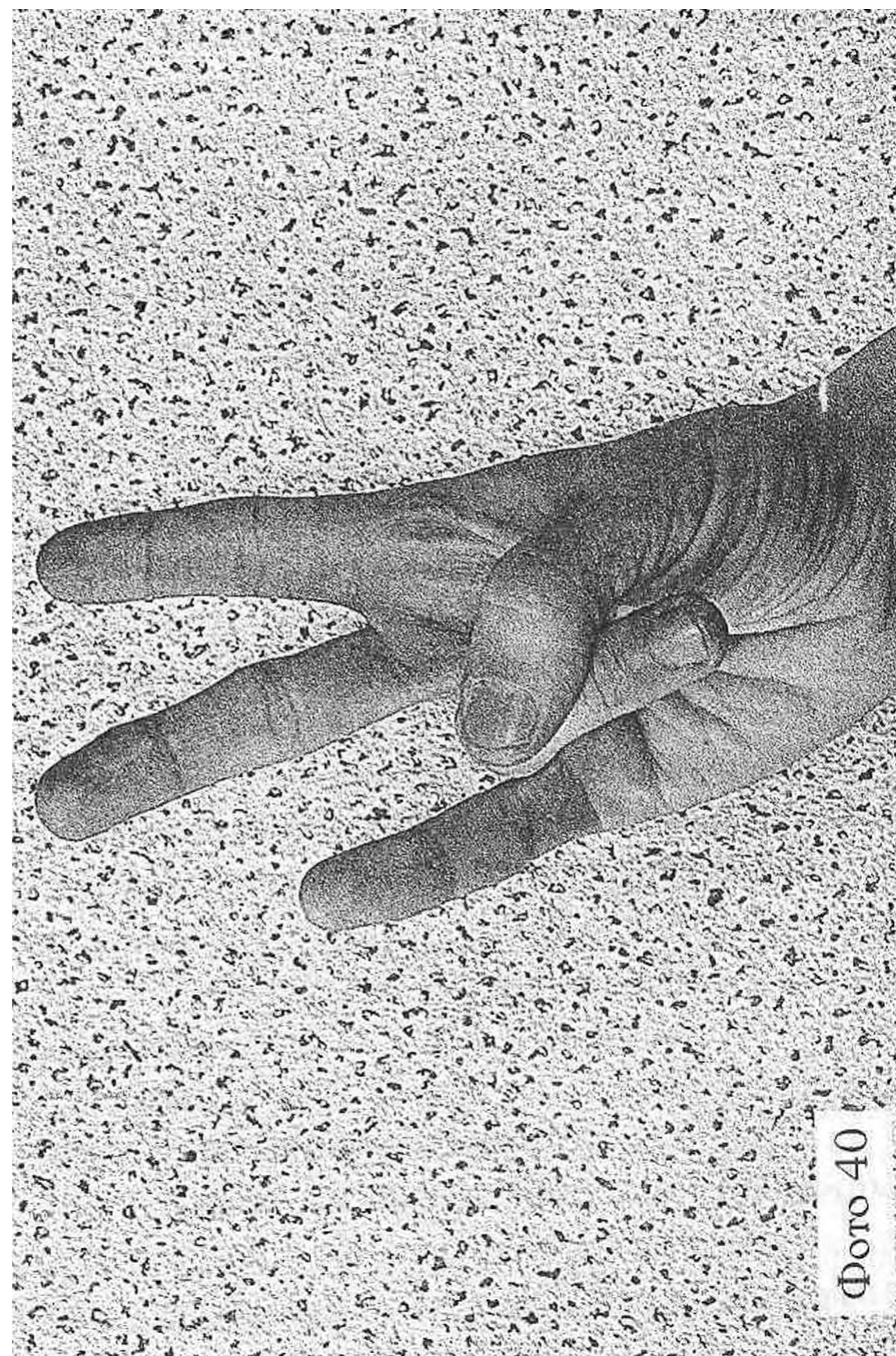
6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх. На обеих руках согните безымянные пальцы так, чтобы они коснулись подушечками мякоти у основания больших пальцев. Положите подушечки больших пальцев сверху на тыльные стороны средних фаланг, согнутых безымянных пальцев (фото 40).

7. Слегка нажмите большими пальцами на согнутые безымянные.

8. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разомкните пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.



10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест №27 лечит нарушения мозгового кровообращения, способствуя избавлению от склероза сосудов головного мозга. При этом стоит заметить, что данный жест лечит также и недостаточное мозговое кровообращение, способствуя более обильному кровоснабжению головного мозга.

В силу вышеперечисленных факторов действие жеста № 27 способствует избавлению от амнезии и значительному улучшению работы памяти. Кроме этого, данное пальцевое сочетание содействует улучшению остроты слуха и зоркости глаз.

Упражнение

Жест № 28

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и добитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они были направлены вверх.

7. На обеих руках согните безымянные пальцы так, чтобы они коснулись складки под большим пальцем, которая образуется из-за того, что вы соединили вместе кончики большого, указательного и среднего пальцев. Мизинцы оставьте комфортно выпрямленными (фото 41).

8. Сконцентрируйте внимание на ладонях и пальцах рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Расправьте пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.



Из-за избытка энергии в области головы возникают головные боли, напряжения в висках, затылке, в области лба, в глазах. Именно излишек энергии, скопившейся в районе головы, ведет к появлению там различных напряжений, что чревато инсультами и головными болями.

Практикуя **жест № 28**, вы сможете избавиться от напряжений в области головы, так как он способствует выравниванию внутренней энергии, а также устранению слизи из лобных пазух, а значит, поможет вздохнуть свободно тем людям, которые мучаются от головных болей, возникающих в лобной части головы.

Кроме того, перенапряжение в области лба приводит к близорукости. А следовательно, практика жеста № 28 помогает близоруким так как способствует расслаблению лобных долей мозга и глаз.

Упражнение

Жест № 29

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне пупка соедините копчики мизинца, безымянного и указательного пальцев одной руки с кончиками аналогичных пальцев другой руки. Эти пальцы должны соединяться в согнутом положении. Средние пальцы обеих рук соедините подушечками и оставьте выпрямленными. Большие пальцы сомкните вместе боковыми поверхностями (фото 42, 43).

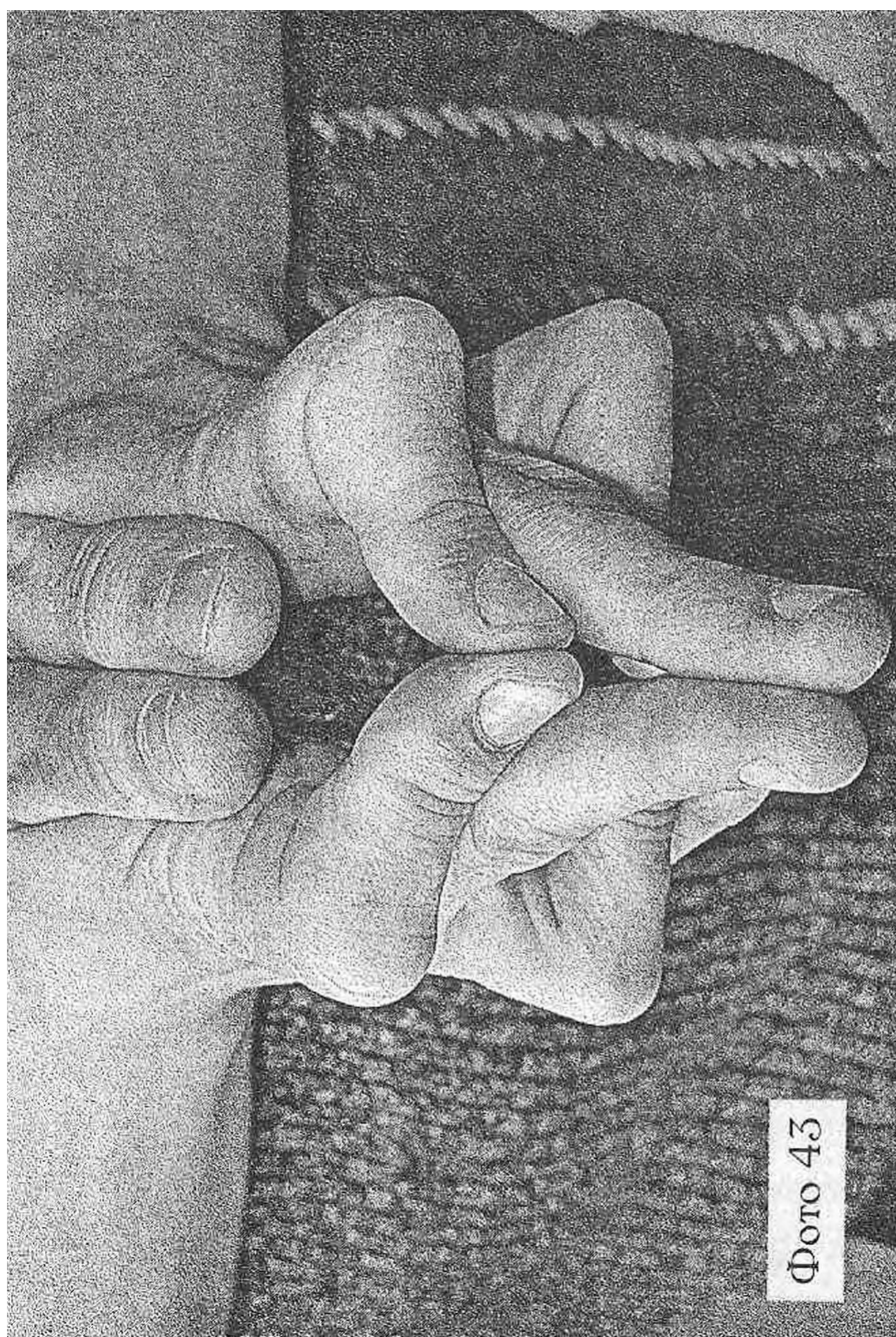
7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните руки и комфортно положите ладони на бедра.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.





Жест № 29 оказывает помощь при сосудистой патологии головного мозга. Кроме этого, данный жест стоит использовать во время всех проблем, связанных с деятельностью головного мозга, в том числе при последствиях травм головы от аварий, оперативных вмешательств, ушибов.

Выполняя жест № 29, можно избавиться от глубокой депрессии, вернув себе радость жизни, так как этот пальцевый жест способствует гармонизации эмоционального состояния человека.

Люди любят восхищаться достижениями великих людей, превознося их природную гениальность. Но при этом, как правило, никто не хочет признать, что любой талант есть результат долговременных тренировок, упорного труда.

Пальцевые жесты смогут творить чудеса только в том случае, если вы будете прилежно и регулярно тренироваться в их использовании.

Один фокусник показал свое искусство султану и его придворным. Все зрители были в полном восторге. Сам султан был вне себя от восхищения.

- Боже мой, какое чудо, какой гений! - не переставая восклицал султан.

Его же визирь сказал:

- Ваше высочество, ведь не боги горшки обжигают. Все искусство этого фокусника есть результат его прилежания и неустанных упражнений.

Султан гневно нахмурился, так как слова визиря отравили ему все удовольствие от восхищения искусством фокусника, и вскричал:

- Ах ты неблагодарный, как ты смеешь утверждать, что такого искусства можно достичь при помощи упражнений? Раз я сказал, что либо у тебя есть талант, либо его у тебя нет, значит, так оно и есть!

С глубочайшим презрением взглянув на своего визиря, султан гневно добавил:

- У тебя его таланта по крайней мере нет, ступай в темницу. Там ты сможешь подумать о моих словах. А чтобы ты не чувствовал себя одиноким и чтобы рядом с тобой находился тебе подобный, компанию с тобой разделит теленок.

С первого же дня своего заточения визирь стал упражняться: он поднимал теленка и носил его каждый день по ступенькам тюремной башни.

Прошли месяцы заточения, и теленок превратился в огромного быка, а силы визиря возрастали с каждым днем благодаря регулярным упражнениям.

В один прекрасный день султан вспомнил о своем узнике и велел привести визиря к себе. При виде его султан изумился:

- Более мой! Что за чудо! Что за гений!

Визирь, несший на вытянутых руках громадного быка, ответил теми же словами, что и раньше:

- Ваше величество, не боги горшки обжигают! Это животное ты дал мне из милости. Моя сила - это результат моего прилежания и регулярных упражнений.

Три нижеследующих пальцевых жеста в первую очередь нацелены на улучшение кровообращения.

Упражнение

Жест № 30

1. Сядьте и займите удобное для вас положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне пупка соедините большие пальцы рук друг с другом боковыми поверхностями. Выпрямленные указательные пальцы соедините друг с другом подушечками. Остальные пальцы обеих рук скрестите в замок (фото 44, 45).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните ладони и пальцы и комфортно положите ладони на бедра.

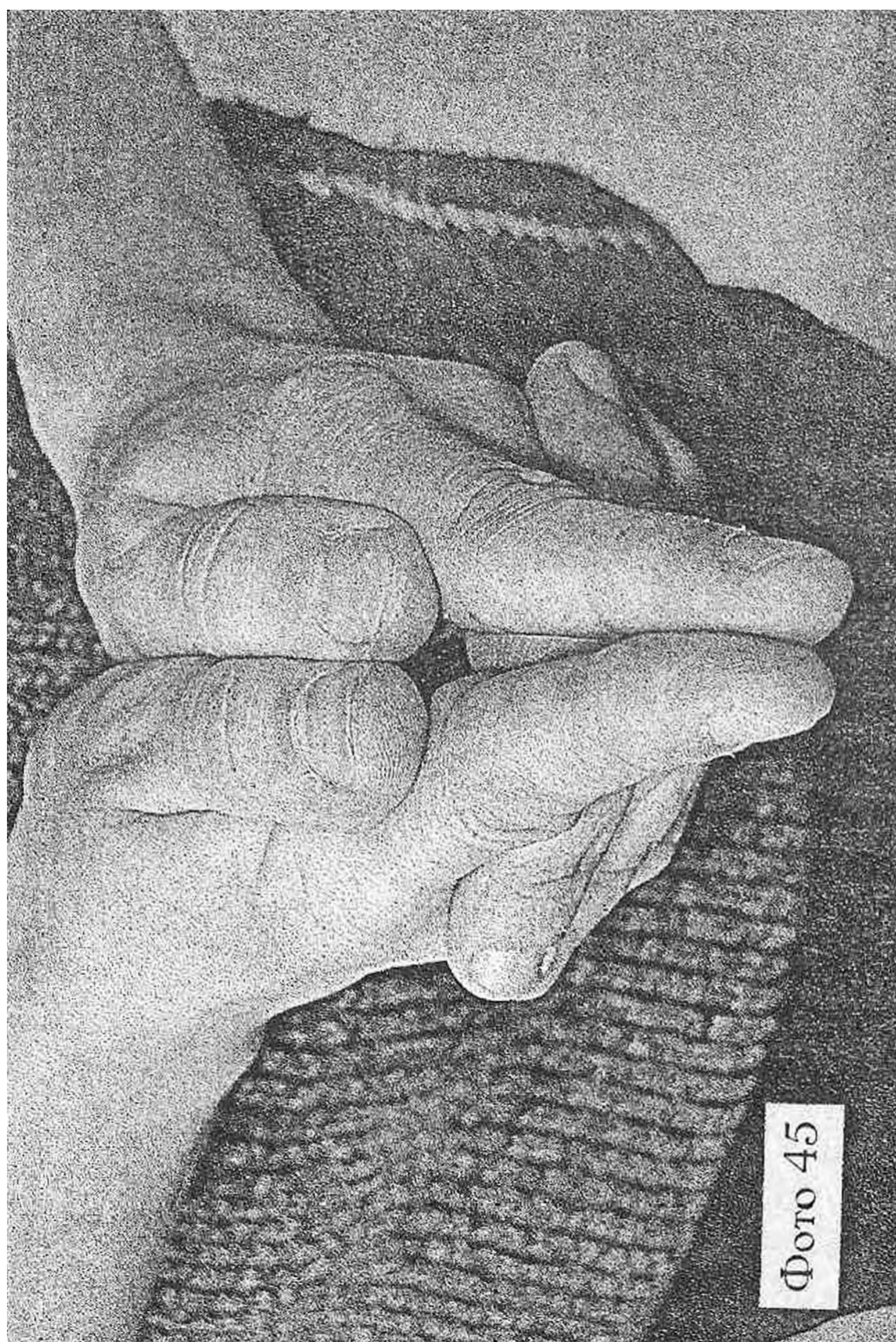
9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 30 помогает людям с недостаточностью кровоснабжения и кровообращения, в том числе и гипертоникам, заболевание которых связано с недостаточностью кровоснабжения и плохой циркуляцией крови.

Кроме этого, данный пальцевый жест помогает при лечении сердечно-сосудистых патологий. В результате выполнения этого жеста про-



Фото 44



исходит концентрирование внутренней энергии и направление ее на нормализацию сосудистых нарушений. Именно поэтому жест № 30 следует использовать при возникновении любых сосудистых нарушений.

Упражнение

Жест №31

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте свое зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх.
7. Оставляя указательные пальцы выпрямленными, прижмите подушечки больших пальцев к боковым сторонам ногтей средних пальцев. Боковые стороны безымянных паль-

цев прижмите к другим сторонам ногтей средних пальцев. Боковые стороны мизинцев прижмите к другим сторонам ногтей безымянных пальцев.

Средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук должны быть в согнутом состоянии (фото 46).

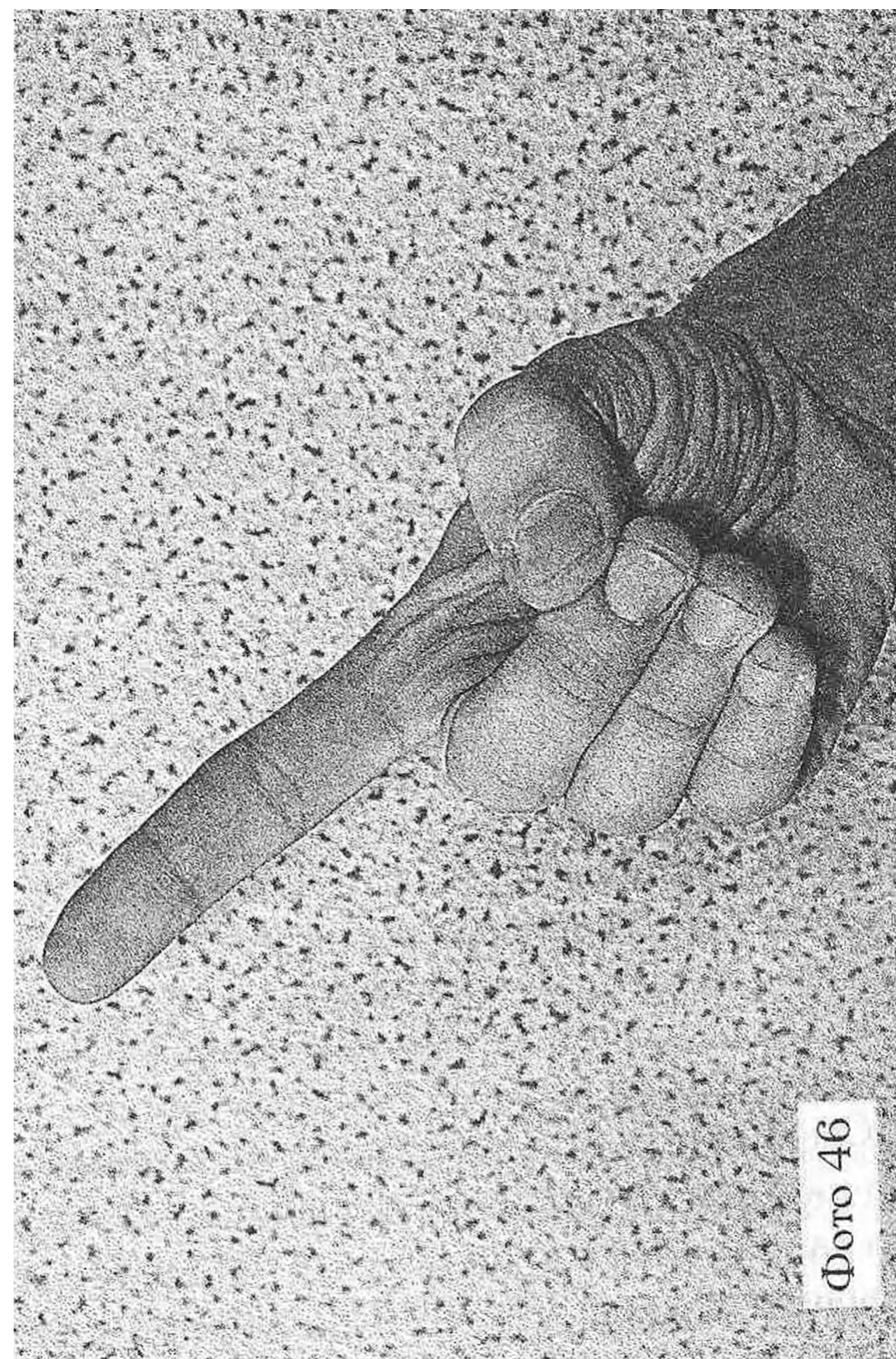
8. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разожмите пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

10. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Очень часто головокружение, слабость, вялость могут свидетельствовать о слабости кровообращения, что связано с ослаблением тонуса желудка, селезенки и поджелудочной железы. Именно в этих случаях выполнение **жеста № 31** поможет нормализовать кровообращение, усилить его.



Кроме этого, данный пальцевый жест можно выполнять при слишком низком кровяном давлении, и он поможет поднять давление до нормального уровня.

Упражнение

Жест № 32

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите внимание на свободу и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу,

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх.

Соедините подушечки большого и безымянного пальцев правой руки, а кончик указательного пальца прижмите к боковой стороне ногтя большого пальца. Мизинец и средний палец правой руки остаются выпрямленными.

Поместите кончик большого пальца левой руки на ноготь мизинца.

Остальные пальцы левой руки выпрямлены и слегка прижаты друг к другу боковыми поверхностями (фото 47).

7. Сфокусируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную концентрацию внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы и комфортно положите ладони на бедра.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение **жеста № 32** помогает ликвидировать нарушения кровообращения.

Большинство современных людей в буквальном смысле этого слова сидят на стимуляторах. Люди непрерывно едят сладенькое, пьют чай и кофе, курят сигарету за сигаретой и т.д. А ведь все перечисленные вещи (сигареты, кофе, чай, конфеты) являются сильными ис-

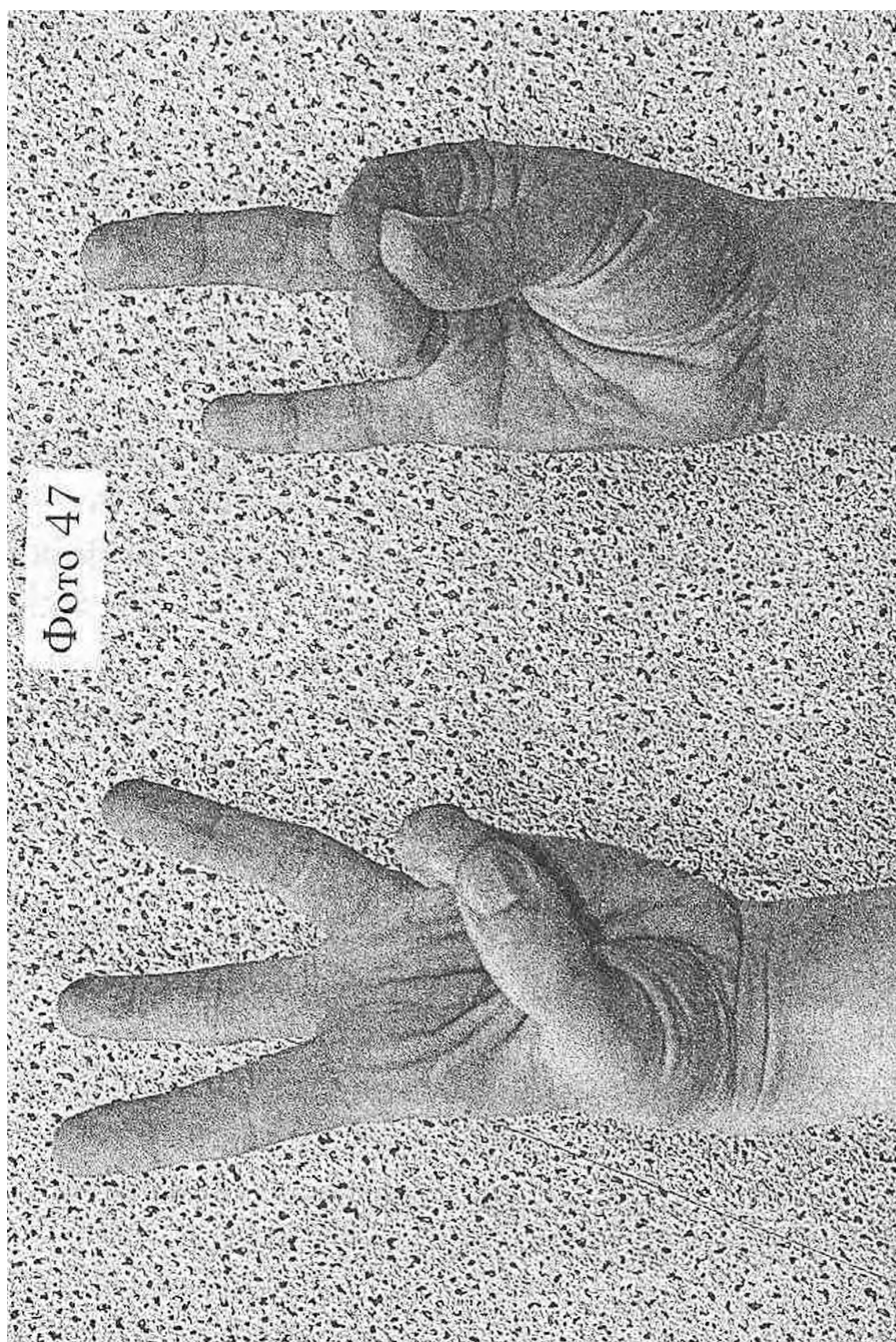


Фото 47

кусственными стимуляторами, которые вызывают сбои в работе биологических систем, что приводит к возникновению различных болезней.

Кроме всего вышеуказанного, излишние дозы сладкого, кофе, чая и сигарет неизбежно ухудшают качество крови. А ведь от состояния крови напрямую зависит здоровье и долголетие.

Так что для нормализации кровообращения, наряду с выполнением определенных пальцевых жестов, вам обязательно нужно разобраться с культурой и рационом своего привычного питания.

Многие люди любят выносить суждения о чем-либо, основываясь исключительно на своих теоретических представлениях. Хотелось бы заметить, что подобные суждения ничего не стоят. Ведь осознать истинные возможности любого метода, в том числе и пальцевых жестов, возможно лишь в процессе регулярных практических опытов.

Шли однажды вместе раввин и мыловар.

Мыловар спросил:

- Что толку в еврейской религии? Посмотри, сколько вокруг бед и страданий! Не помогают ни

тысячи лет познания добра, правды и справедливости, ни изучение Торы, ни мудрость праведников, ни высочайшие идеалы пророков. Если наша вера на самом деле истинна, почему тогда так много плохого?

Раввин ничего не ответил и молча продолжил свой путь.

Пройдя чуть дальше, они увидели грязного, всего перепачканного ребенка, играющего в сточной канаве.

И раввин сказал:

- Посмотри на этого ребенка. Ты говоришь всем, что мыло отмывает людей от грязи, а он весь в грязи. Что толку в мыле? Его в мире хоть отбавляй, а ребенок остается грязным. Вот я и спрашиваю тебя, так ли уж помогает мыло?

Возразил мыловар:

- Но, рабби, мыло не может помочь, если им не пользоваться.

Раввин оживился:

- Верно! Точно так же и с нашей религией. Она не помогает, если не исповедовать ее изо дня в день всю жизнь!

Упражнение

Жест № 33

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне груди обхватите четырьмя пальцами правой руки большой палец левой руки, а большим пальцем правой руки коснитесь подушечки выпрямленного среднего пальца левой руки.

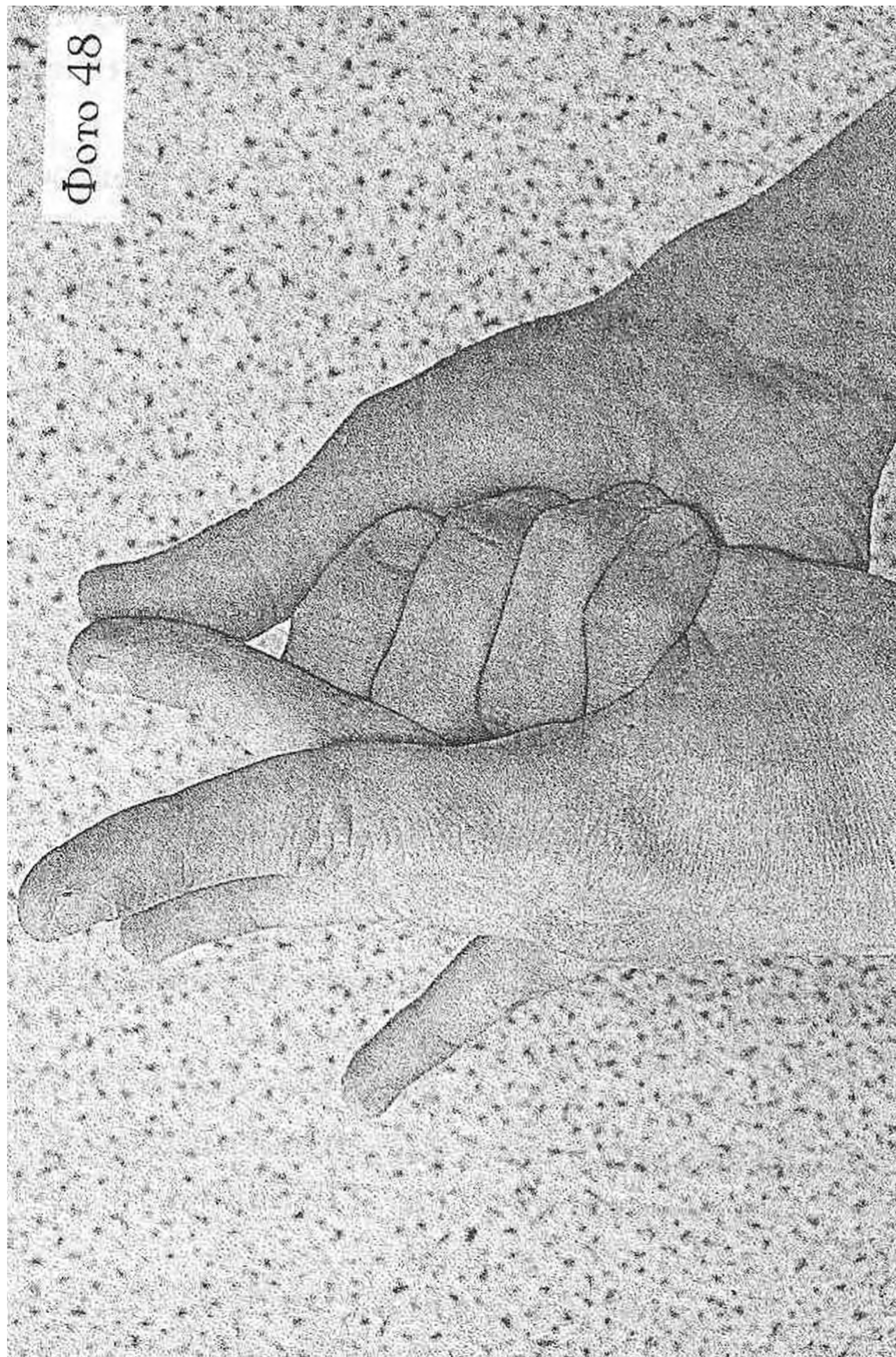
Остальные пальцы левой руки комфортно выпрямлены (фото 48).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните ладони и пальцы рук и комфортно положите ладони на бедра.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас



не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 33 следует применять при любых простудных заболеваниях горла и гортани. Кроме того, выполняя данный жест, можно избавиться от охриплости голоса.

При этом хочется сказать, что этот жест способствует усилению голосовой мощи и поэтому его стоит выполнять тем, чья деятельность связана с голосом: певцам, дикторам, ораторам, учителям и т.д.

Иногда головная боль обусловлена состоянием горла и гортани, и в этом случае выполнение жеста № 33 поможет избавиться от головной боли.

Упражнение

Жест № 54

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним со стороны и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх. На обеих руках согните средние пальцы так, чтобы они подушечкой прикасались к основанию большого пальца, а большими пальцами прижмите согнутый средний палец сверху. Остальные пальцы должны быть комфортно выпрямлены (фото 49).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разожмите пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 34 предназначен для борьбы с проблемами ушей и слуха. В некоторых случа-



ях применение этого жеста ведет к очень быстрому улучшению слуха.

Если же применять жест № 34 длительное время, то можно излечиться практически от всех заболеваний ушей.

Упражнение

Жест № 35

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне пупка соедините внутренними поверхностями указательные пальцы обеих рук.

Большие пальцы соедините друг с другом боковыми поверхностями.

Средние пальцы положите на ногтевые фаланги указательных пальцев сверху.

Безымянные пальцы и мизинцы обеих рук переплетите в замок (фото 50, 51).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Расправьте ладони и пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

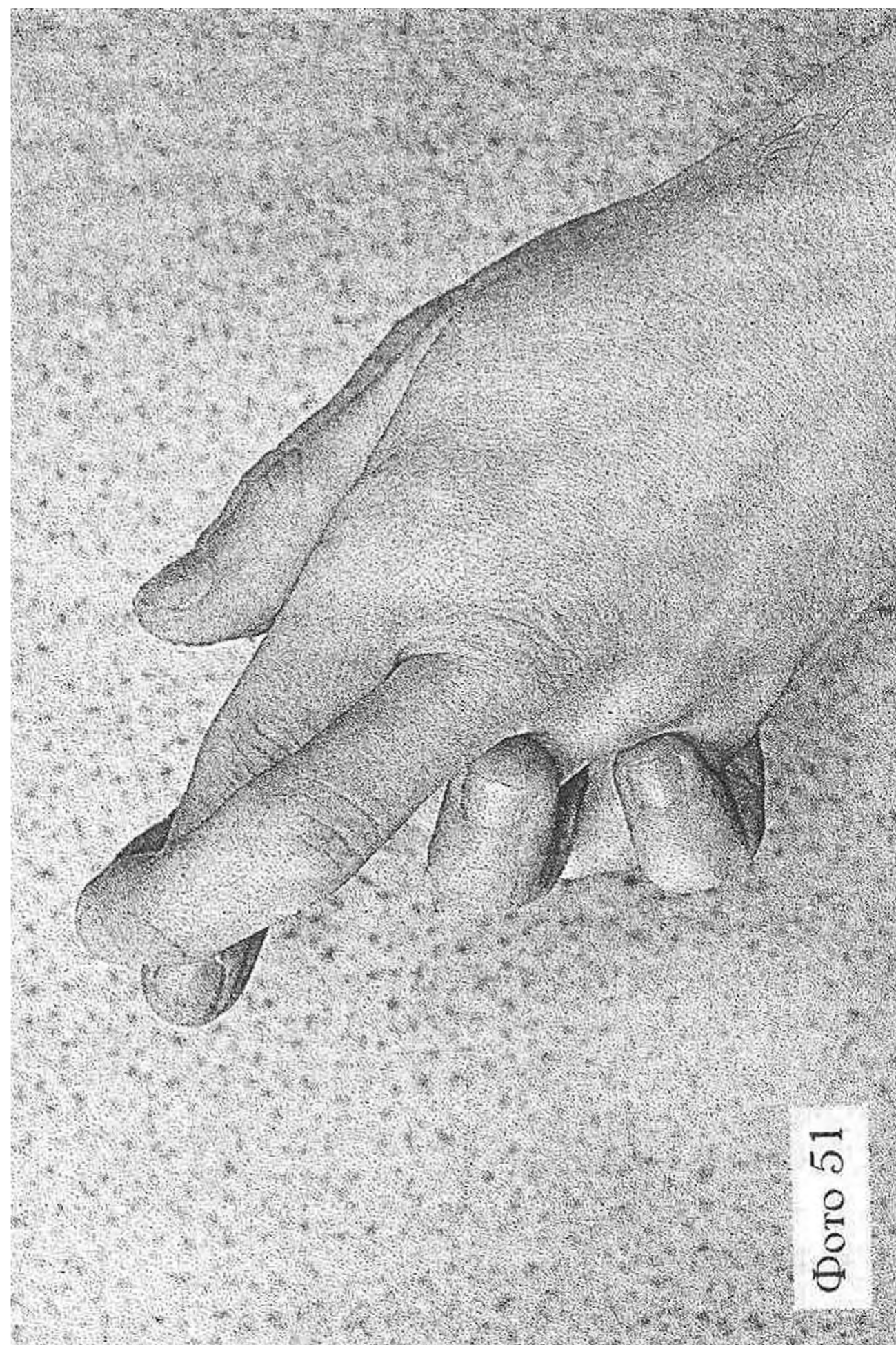
Жест № 35 помогает при заболеваниях легких. Кроме того, данный жест следует применять для лечения и профилактики простудных заболеваний, при частых респираторных заболеваниях.

Людям, страдающим от бронхита, этот жест окажет существенную помощь. Также следует применять этот жест и при заболеваниях носоглотки. В частности, он хорошо помогает в случае насморка. Можно использовать жест № 35 и при болезнях гортани, горла.

172



173



Со всех сторон на нас насаждает реклама, вещающая, что нам абсолютно нельзя прожить без той либо иной вещи. Даже наше здоровье используют для того, чтобы рекламировать различные чудодейственные пилюли.

При этом совсем забывается, что здоровье - это личное, внутреннее состояние человека, прийти к которому может лишь он сам при помощи переосмысления собственной жизни и соответствующих этому переосмыслениям действий.

Не стоит путать конфетку с яркой оберткой. Главное не количество прожитых лет, а то, как мы прожили отмеренное нам время. На первый план непременно должно выйти качество нашей жизни.

Бог создал осла и сказал ему:

- Будешь ты работать с утра до позднего вечера, таскать на себе тяжести, есть жесткую траву, и будешь ты глупым. А жить тебе отмеряю 50 годков.

Ответил на это осел:

- Пятьдесят лет так жить?! Помилуй! Не больше тридцати!

И Бог сделал так, как просил осел.

Затем Бог сотворил собаку и молвил:

- Быть тебе другом человека! Будешь ты непрерывно оберегать его, питаясь его объедками. И жить тебе так 25 лет.

Взмолилась собака:

- Прошу тебя, Всемогущий, не хочу я так жить больше 10 лет.

И сделал Бог так, как молила собака.

После этого сотворил Бог обезьяну и сказал:

- Будешь ты забавой для человека, и жить ты должна 20 лет.

Взмолилась обезьяна:

- Жить 20 лет как клоун?! Отпусти мне, пожалуйста, не более 10 лет.

И Бог сделал так, как просила обезьяна.

Наконец создал Бог человека и молвил ему:

- Ты - человек! Весь мир принадлежит тебе. Ты будешь жить, используя ум, который я тебе даю, чтобы ты властвовал над остальными 20 лет!

Взмолился человек:

- Двадцати лет недостаточно! Отпусти мне, пожалуйста, 20 лет, от которых отказался осел, 15 лет от собаки и 10 лет от обезьяны.

И позаботился Бог о том, чтобы человек 20 лет жил как человек, затем женился и 20 лет жил как осел, работая с утра до позднего вечера, потом, с появлением детей, 15 лет жил как собака, заботился о семье и ел то, что семья не доела, затем, в старости, жил 10 лет как обезьяна, выглядя полнейшим идиотом и потешая внуков.

Упражнение**Жест № 36**

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же так расфокусируйте зрение, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Коснитесь кончиками мизинцев обеих рук основания больших пальцев.

Подушечками безымянных пальцев коснитесь верхнего сустава больших пальцев.

Средние пальцы положите на вершину больших пальцев. Указательные пальцы оставьте комфортно выпрямленными (фото 52).

7. Сфокусируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную концентрацию внимания только до тех пор, пока вам это комфортно.

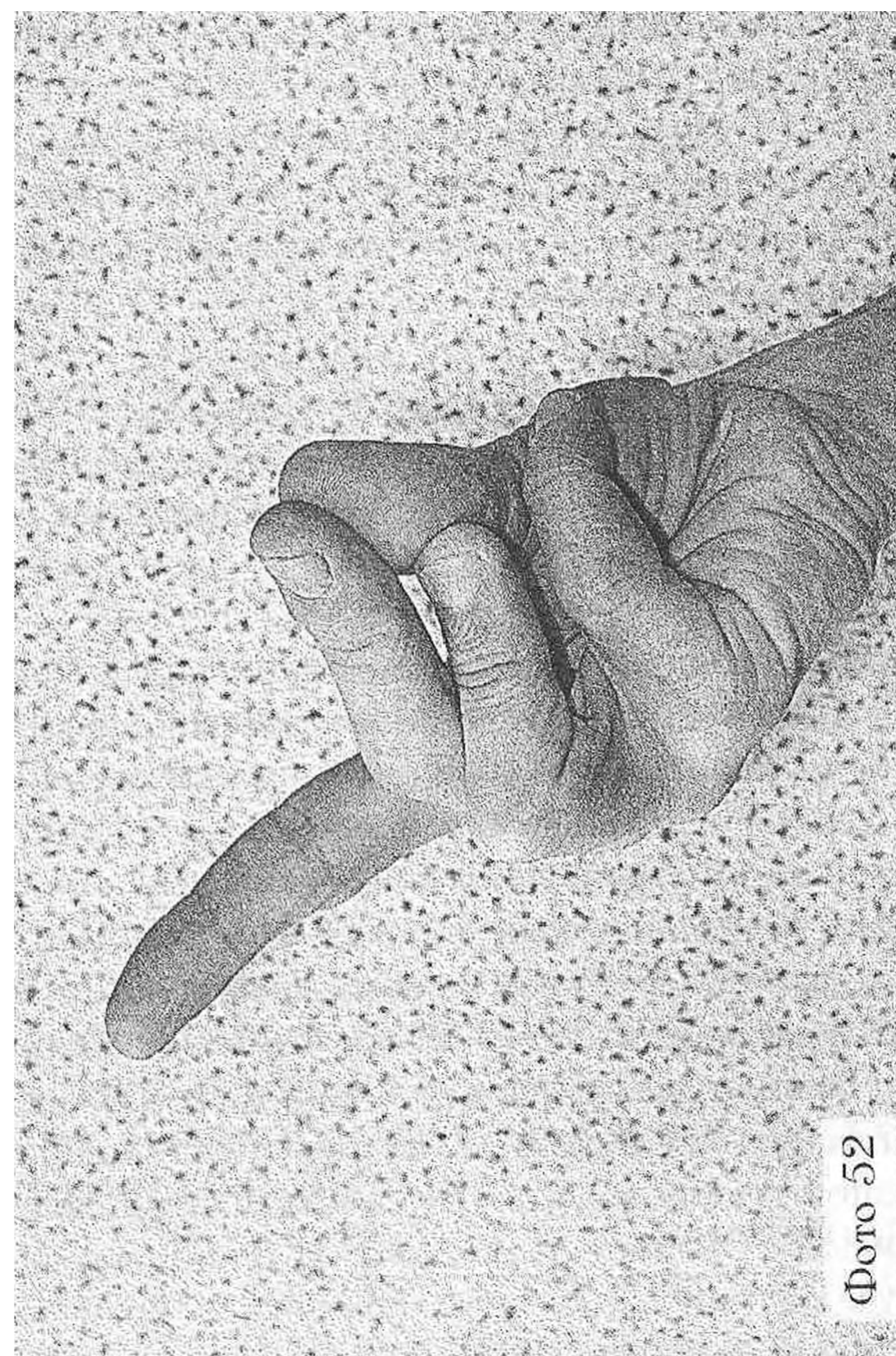


Фото 52

8. Распрямите ладони и пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 36 следует использовать при бронхитах. Кроме того, его можно применять как вспомогательное средство при приступах астмы .

В современном обществе все больше и больше людей страдают заболеваниями легких. Мало кто знает, что радиация, промышленные излучения и выбросы химических соединений в атмосферу в буквальном смысле разъедают ткань легких множеством язв. И в результате мы становимся неспособными полноценно усваивать кислород из окружающего воздуха.

Возникает парадоксальный факт: вокруг нас много кислорода, а мы из-за повреждения тканей легких не можем усваивать его и задыхаемся от нехватки воздуха. И очень многие случаи астмы и легочных заболеваний возникают именно в силу вышеприведенных причин.

Когда ученые вскрывали тела людей, живших вблизи чернобыльских излучений, то они обнаруживали, что легочная ткань этих людей покрыта множеством язв и нарывов из-за действия радиации.

Упражнение
Жест № 37

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

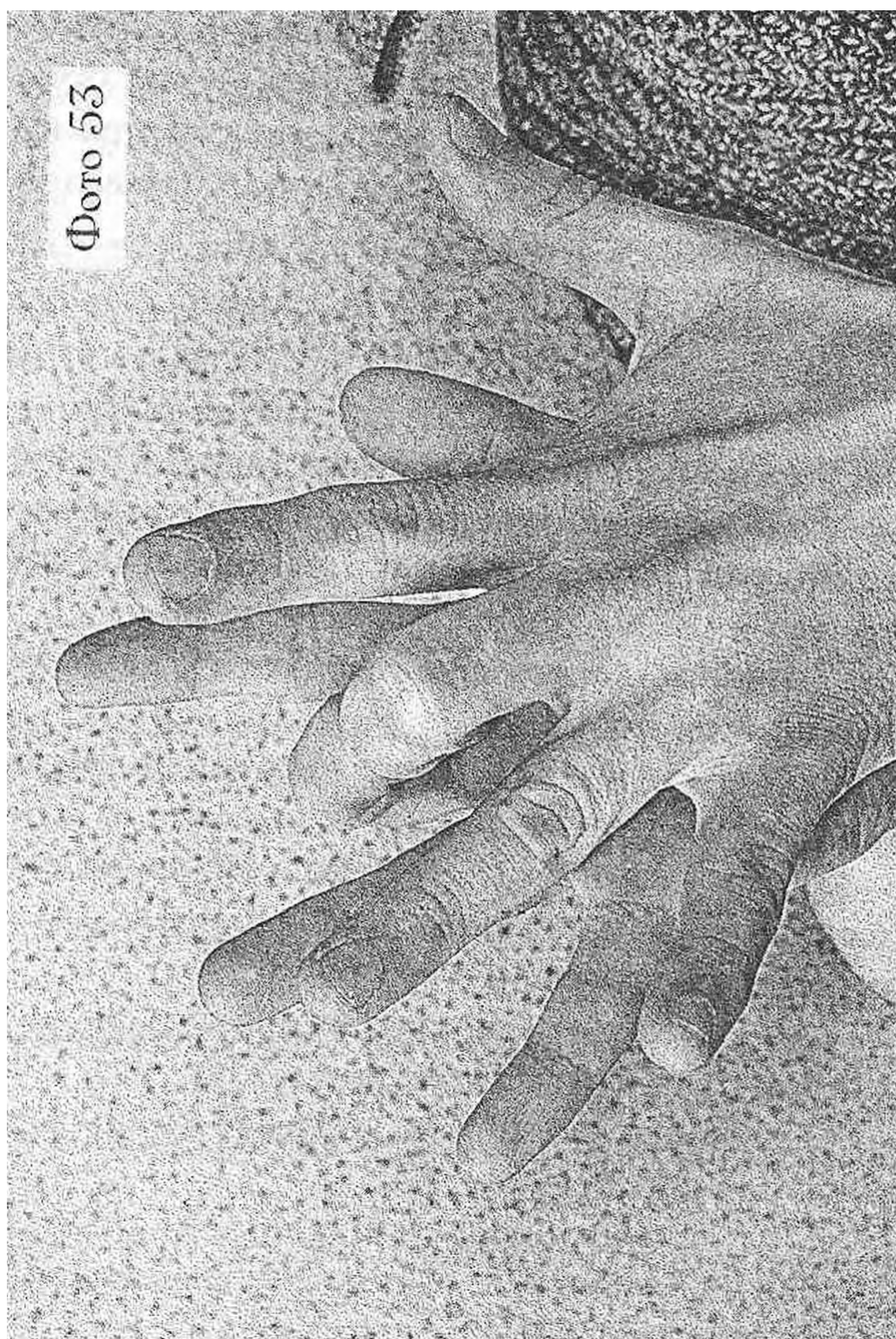
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне груди прижмите ногти средних пальцев обеих рук друг к другу.

Остальные пальцы рук оставьте комфортно выпрямленными (фото 53).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.



Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Выпрямите средние пальцы обеих рук и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 37 применяется для профилактики и лечения приступов астмы.

Упражнение

Жест № 38

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легкой дымке.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На обеих руках положите большой палец в углубление, в пазуху большого пальца. Кончик большого пальца положите на боковую сторону ногтя полусогнутого среднего пальца. Безымянный палец и мизинец оставьте комфортно выпрямленными (фото 54).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Расправьте пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Применение **жеста № 38** помогает победить аллергию.

Все больше и больше цивилизованных людей страдают от аллергии, фактически это чума современного общества. Приступы аллергии могут возникать от множества внешних факторов: от смены погоды, от пыльцы, шерсти животных, от каких-либо продуктов и т.д. Однако

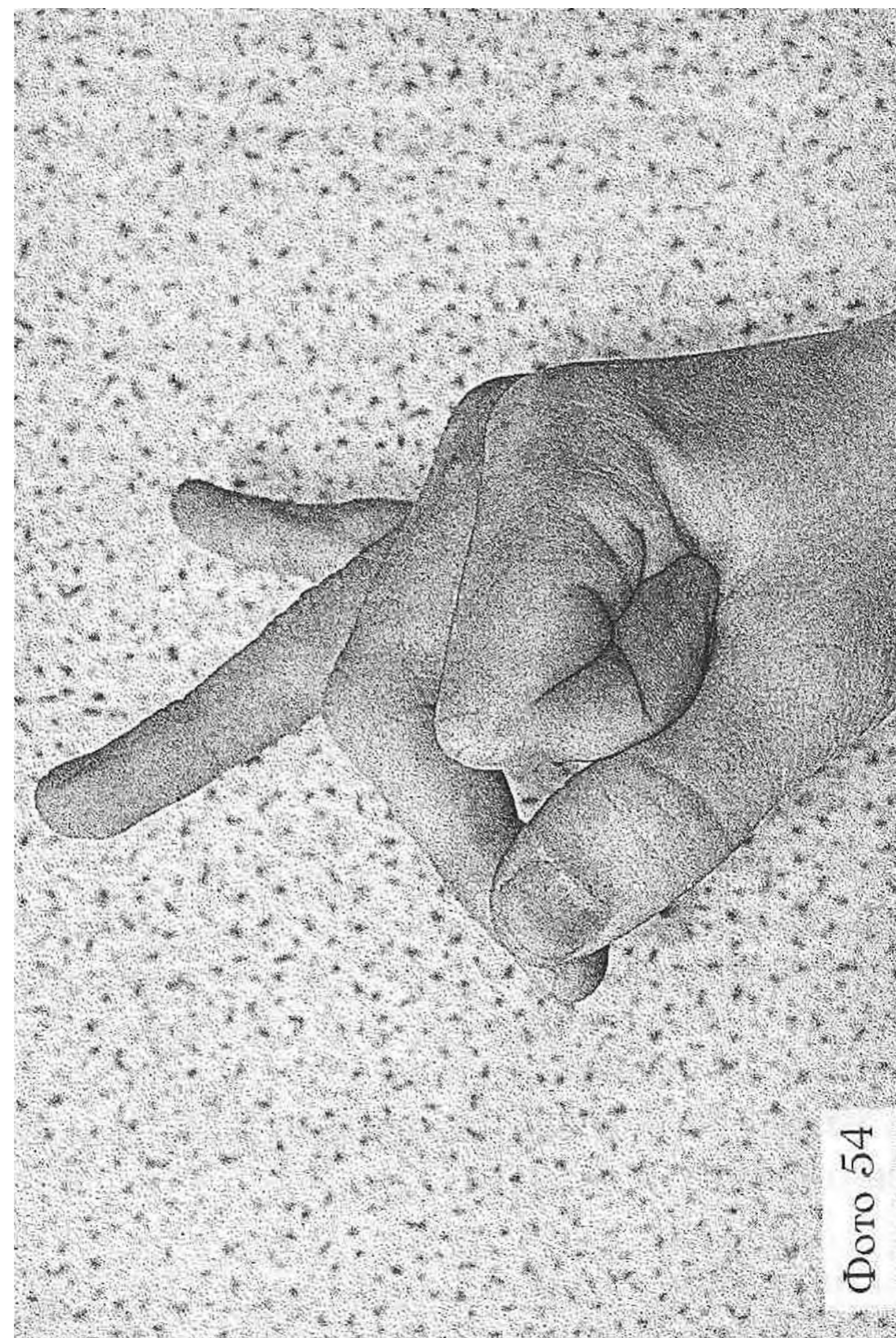


Фото 54

все эти факторы всего лишь возбудители аллергии, а отнюдь не ее причина.

Основной причиной возникновения любой аллергии является ослабление иммунной системы и повреждение кишечной флоры, на которую воздействуют:

- современные медикаменты, наносящие большой вред;
- химические компоненты, входящие в состав продуктов питания, тоже разрушающие микрофлору кишечника;
- рафинированные продукты питания, употребление которых вызывает ослизнание организма. Слизь начинает накапливаться в кишечном тракте, в бронхах, в лобных пазухах. А ведь именно слизь является одной из основных причин возникновения любой аллергии;
- животные, растения, продукты питания, рожденные на других континентах, в совершенно других климатических условиях. Наш организм совсем не приспособлен к ним, они чужды для него, так как он сформировался в совершенно других условиях.

Продукты питания напрямую влияют на нашу приспособленность к окружающей сре-

де. И если мы едим апельсины, выросшие на жаре и знавшие только жару, то это помешает нам комфортно переживать зимнюю стужу. Не зря же наши предки рекомендовали питаться посезонно и есть только те продукты, которые росли или бегали на просторах нашей родной земли.

Люди читают книги, преследуя совершенно различные цели. А для какой цели читаете эту книгу вы?

Однажды к мастеру постучали в дверь. Открыв, он по своему обыкновению спросил:

- Зачем вы пришли?

Посетитель ответил:

- Я пришел учиться у вас.

Мастер сказал:

- Поищи себе кого-либо другого, с кем будешь изучать писание.

Сказав это, он закрыл дверь.

Жена спросила его:

- Почему ты прогнал этого человека? Он произвел впечатление искренне жаждущего.

Мастер ответил:

- Те, кто интересуется изучением писаний, по большей части глупы. Они просто пытаются спрятаться за этим.

Прошло время, и в его дверь снова постучали.

Мастер открыл дверь и спросил:

- Чего тебе надо?

Человек ответил:

- Я проделал этот путь, чтобы быть рядом с вами, научиться у вас служить человечеству.

- Проваливай отсюда, - сказал мастер. - Ты ошибся адресом.

Жена вновь спросила:

- Почему же ты прогнал и этого человека? Такая чистая душа, стремится служить человечеству. Из него мог бы выйти толк.

- Тот, кто не знает самого себя, - сказал мастер, - не может никому служить. От его служения будут одни лишь неприятности.

Однажды в дверь мастера снова постучали.

Открыв дверь, он, как всегда, спросил:

- Чего тебе надо?

Человек ответил:

-Я невежественный и хотел бы избавиться от этого. Не могли бы вы немного помочь мне в этом?

Мастер сказал:

- Входи, я жду тебя.

Настоящим бичом современного человечества являются болезни желудочно-кишечного тракта: язвы, гастриты, колиты и т.д. А ведь именно от состояния желудочно-кишечного тракта напрямую зависит иммунитет.

Современные ученые обнаружили, что кроме головного и спинного мозга человек имеет также и «брюшной мозг», который не менее сложен, чем головной мозг, и вполне может выполнять его функции.

Это знание было хорошо известно нашим предкам. Не зря же представителей духовных традиций и адептов восточных единоборств, в буквальном смысле учат думать животом. Хорошо было известно это и древним славянам, не зря же слово живот ассоциировалось у них со словом жизнь.

Потребляя неполноценные, искусственные, напичканные химическими добавками продукты, мы разрушаем микрофлору желудочно-кишечного тракта. Чему также способствует и крайне низкая культура нашего питания:

- мы едим не в должном психическом состоянии;
- мы употребляем чужеродные продукты;
- мы перекусываем впопыхах, на бегу;
- мы смешиваем не совместимые продукты.

В результате ужасающего состояния желудочно-кишечного тракта мы имеем очень слабый иммунитет. И в результате нас постоянно одолевают болезни и вирусы.

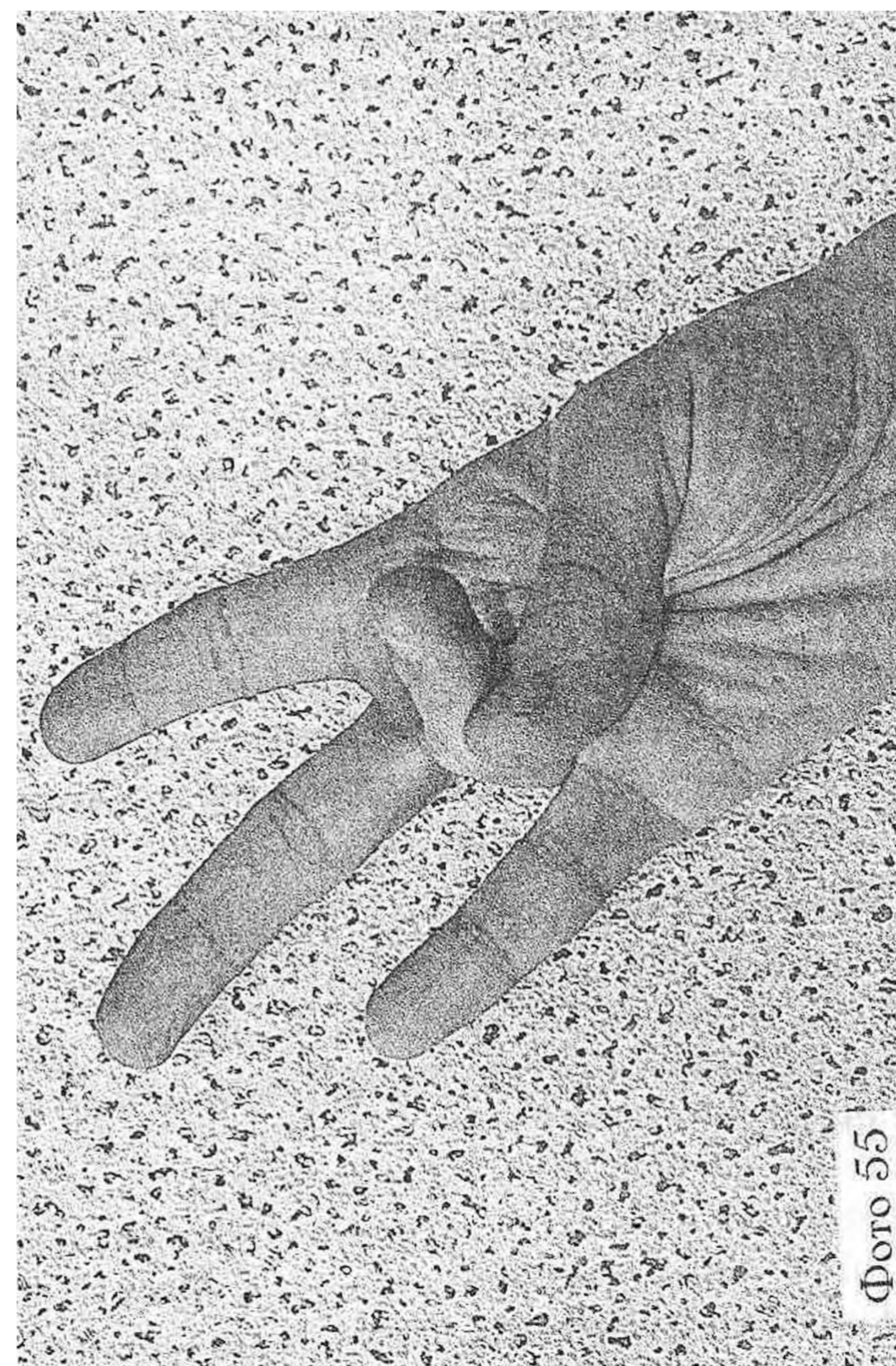
Из-за преобладания интеллектуальной, умственной деятельности большинство нашей энергии уходит на думание, в итоге желудочно-кишечному тракту катастрофически не хватает энергии на переваривание потребляемой нами пищи. А ведь древние индусы не без основания считали, что сила пищеварительного огня — это решающий фактор здоровья и долголетия.

Нижеследующая группа пальцевых жестов помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Упражнение

Жест № 39

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.



6. На обеих руках поместите внутреннюю сторону ногтя большого пальца на внешнюю сторону средней фаланги безымянного пальца. Остальные пальцы оставьте комфортно выпрямленными (фото 55).

7. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх своей внутренней стороной, и сконцентрируйтесь на области ладоней и пальцев рук. Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и комфортно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Жест № 39 помогает в профилактике и лечении проблем желудочно-кишечного тракта. Этот пальцевый жест является общеукрепляющим и может использоваться при любых проблемах пищеварения.

Упражнение

Жест № 40

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же так расфокусируйте зрение, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и добитесь расслабления психики.

5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне пупка соедините большие пальцы обеих рук между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы обеих ладоней сцепите во внутренний замок так, чтобы они оказались заключенными внутри обеих ладоней (фото 56).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Рассоедините ладони и пальцы, и свободно разместите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

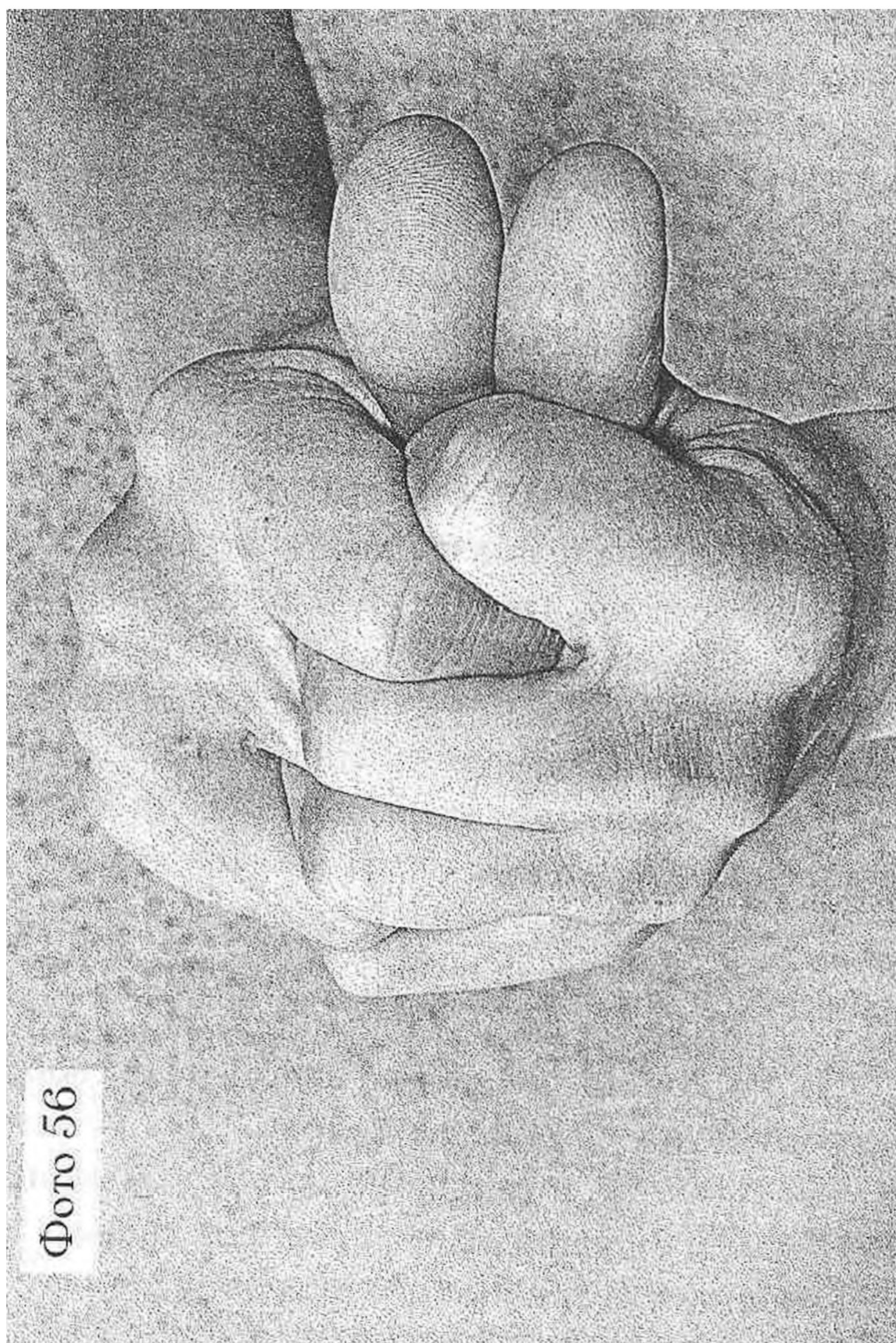


Фото 56

Существуют очень худые люди, которые едят огромные порции пищи и при этом никак не могут поправиться. У этих людей нарушена функция всасывания, усвоения питательных веществ, находящихся в пище. И именно этим людям **жест № 40** окажет эффективную помощь.

Данный пальцевый жест следует также применять ослабленным, апатичным, страдающим отсутствием аппетита людям.

Помогает этот пальцевый жест и в случае психологического переутомления.

Регулярная практика жеста №40 нормализует пищеварение, разжигая пищеварительный огонь, и способствует улучшению внешнего вида.

Упражнение

Жест № 41

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.

3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

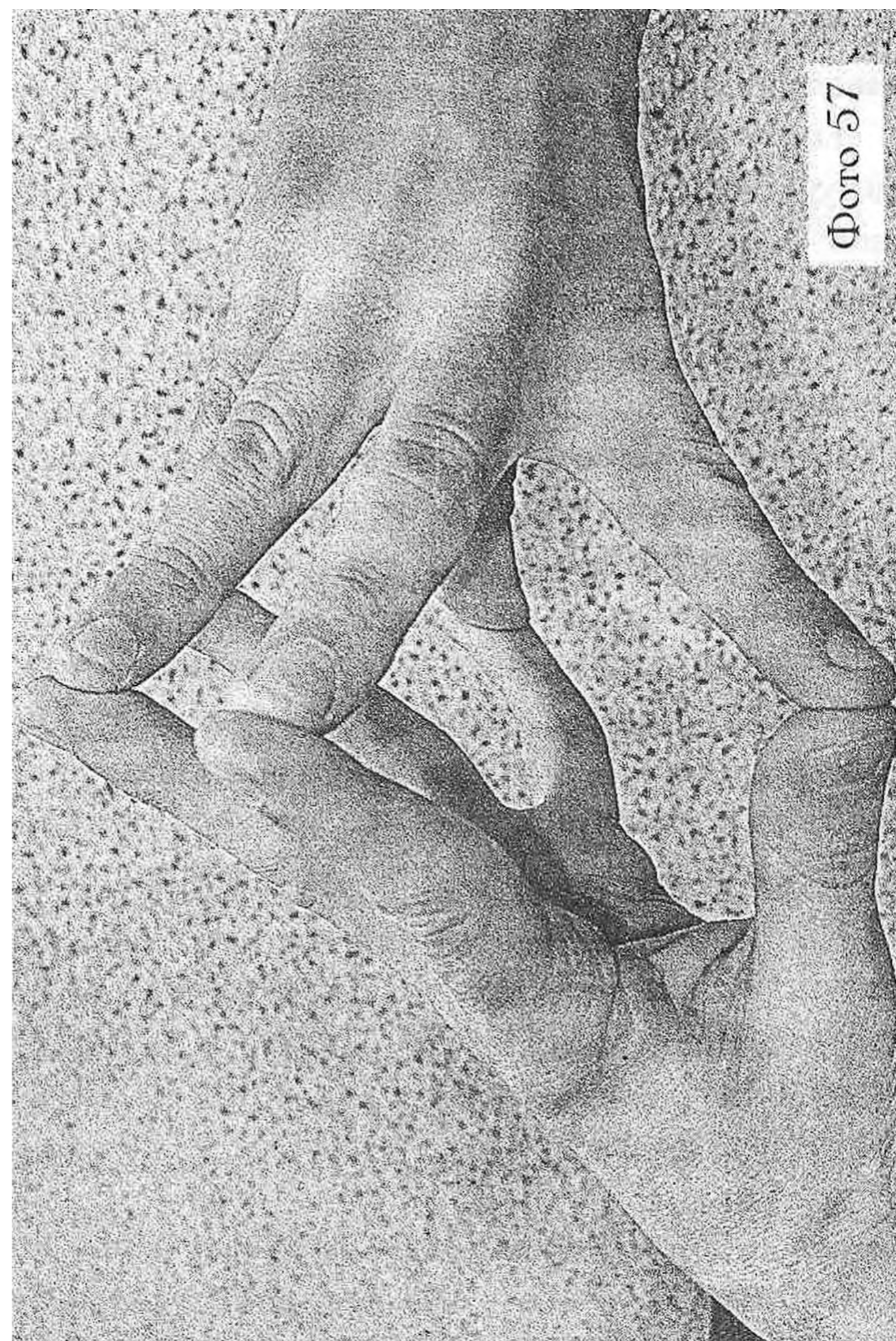
6. Расположите руки на уровне пупка. Кончиком большого пальца правой руки коснитесь кончика мизинца левой руки. Кончиком указательного пальца правой руки коснитесь кончика большого пальца левой руки. Кончиком среднего пальца правой руки коснитесь кончика указательного пальца левой руки. Кончиком безымянного пальца правой руки коснитесь кончика среднего пальца левой руки. Кончиком мизинца правой руки коснитесь кончика безымянного пальца левой руки (фото 57).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, внимательно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и свободно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.



Жест №41 лечит заболевания толстого кишечника, нормализуя его состояние.

Толстый кишечник играет важнейшую роль в деле поддержания здоровья, отвечая за эвакуацию, вывод из организма шлаков и отходов от употребляемой пищи. И если функции толстого кишечника оказываются нарушенными, то это приводит к самоотравлению тела собственными отходами. Именно поэтому натуралистическая народная медицина рекомендует начинать любой оздоровительный процесс с очистки толстого кишечника.

Толстая кишка тесно взаимосвязана с легкими. И кроме того, ее состояние очень сильно влияет на иммунитет. Именно поэтому хронические проблемы с толстым кишечником ведут к возникновению различных аллергических реакций, в том числе и астмы.

В силу всего вышесказанного можно уверенно заявить, что выполнение жеста №41 помогает избавиться от аллергии и в некоторых случаях от астмы.

Люди любят ходить к гадалкам, ясновидящим и прочим прорицателям, стремясь узнать, что ждет их в будущем. При этом они даже и не

осознают, что вся их жизнь - это нескончаемая череда повторов, всего лишь небольшой набор привычек.

Люди живут автоматически, на автопилоте, заученно повторяя изо дня в день один и тот же набор стереотипных программ. И предсказать будущее таким людям совсем несложно: «Скажи, что ты делал вчера, и я скажу тебе, что ты будешь делать завтра!»

Важно знать, что любые болезни и повторяющиеся неудачи неразрывно связаны с нашим привычным образом жизни. А значит, для выздоровления и обретения счастья, нам необходимо на время лечения изолироваться от своей привычной колеи, чтобы ничто не напоминало нам о нашей болезни.

Не зря же считается, что, изолировавшись от всего, что напоминает о болезни или же о неудаче, человек делает решающий шаг на пути к победе над болезнью. А ваша жизнь спонтанна и необычна, или же вы изо дня в день повторяете одно и то же?

Человечество крепко спит, - сказал Насреддин, когда его обвинили в том, что он заснул во время приема во дворце. - Сон мудреца - это могуще-

ство, а бодрствование обычного человека почти никому не приносит пользы.

Султан был крайне раздражен таким ответом. И на следующий день, когда Насреддин снова заснул после хорошего обеда, султан приказал вынести его в соседнюю комнату. Перед тем же как распустить советников, спящего муллу принесли обратно.

Султан грозно сказал:

- Ты опять заснул!

- Нет, я бодрствовал, как всегда, - уверенно отвечал Насреддин.

Ухмыльнувшись, султан спросил:

- Тогда расскажи нам, что случилось, пока ты находился в соседней комнате.

К всеобщему удивлению, Насреддин повторил длинную и запутанную историю, которую перед этим рассказывал султан.

- Как тебе это удалось? - спросил изумленный султан.

- Очень просто. По выражению вашего лица я понял, что вы опять собираетесь рассказать эту старую историю, и решил поспать во время рассказа.

В связи с тем что бойцы спецподразделений подвергаются очень большим нагрузкам и часто вынуждены работать в неблагоприятных погодных условиях, их суставно-мышечный ап-

парат зачастую подвергается перегрузкам. В результате у этих людей возникают различные болезни суставов, артроз, ревматизм.

Нижеследующая группа пальцевых жестов направлена на оздоровление суставно-мышечного аппарата.

Упражнение

Жест № 42

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.

2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх.

Соедините кончики среднего и большого пальца левой руки, оставив остальные пальцы комфортно выпрямленными.

Соедините кончики большого и безымянного пальцев правой руки, оставив остальные пальцы комфортно выпрямленными (фото 58)

7. Сконцентрируйтесь на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

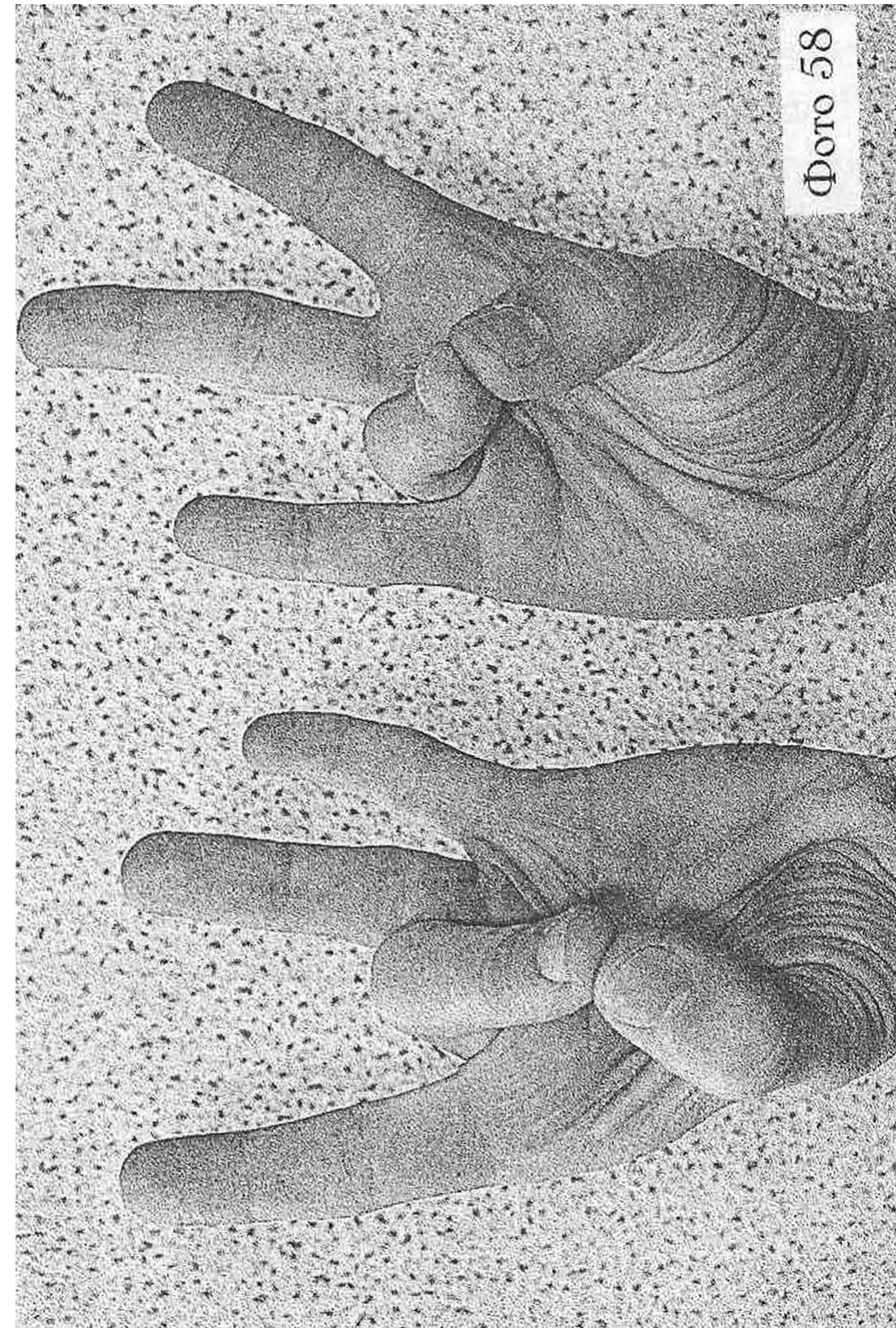
Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение **жеста № 42** помогает при артритах и артрозах, нейтрализуя возникающие в суставах боли.

В результате больших физических нагрузок возникают болевые ощущения, ломота в суставах: локтях, коленных чашечках, различных отделах позвоночного столба, голеностопах и т.д. Зачастую это связано с тем, что в процессе жизнедеятельности основную нагрузку несет лишь какая-то одна группа мышц и суставов. В результате данная область суставно-мышечного



аппарата оказывается перегруженной и в этом участке тела возникает ноющая боль.

Выполнение жеста № 42 выравнивает энергию в суставах, убирая все энергетические перекосы. В итоге выполнения данного жеста энергия равномерно распределяется по всему суставно-мышечному аппарату, что приводит к исчезновению дискомфортных болевых ощущений.

Упражнение
Жест № 45

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане .
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. На уровне солнечного сплетения коснитесь мизинцем левой руки безымянного пальца правой руки.



Правым мизинцем коснитесь безымянного пальца левой руки.

Средним пальцем левой руки коснитесь указательного пальца правой руки.

А средним пальцем правой руки коснитесь указательного пальца левой руки.

Большие пальцы оставьте выпрямленными (фото 59).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук и начните отстраненно наблюдать за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

В силу того что бойцам спецподразделений порою приходится пребывать в неблагоприятных погодных условиях (ветер, дождь), со временем у них могут возникнуть ревматические и радикулитные боли, болезни суставов. Именно

в случае этих заболеваний следует практиковать жест № 43.

Упражнение

Жест № 44

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же так расфокусируйте зрение, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Поднимите предплечья на уровень талии так, чтобы они были параллельны друг другу, внутренние стороны ладоней направлены друг на друга.
Соедините кончики большого пальца и мизинца левой руки.
Положите кончик большого пальца правой руки на внутреннюю сторону ногтя безымянного пальца.

Подушечку среднего пальца правой руки положите на верхнюю фалангу большого пальца, сразу же под ногтем (фото 60).

7. Сконцентрируйте внимание на областях ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

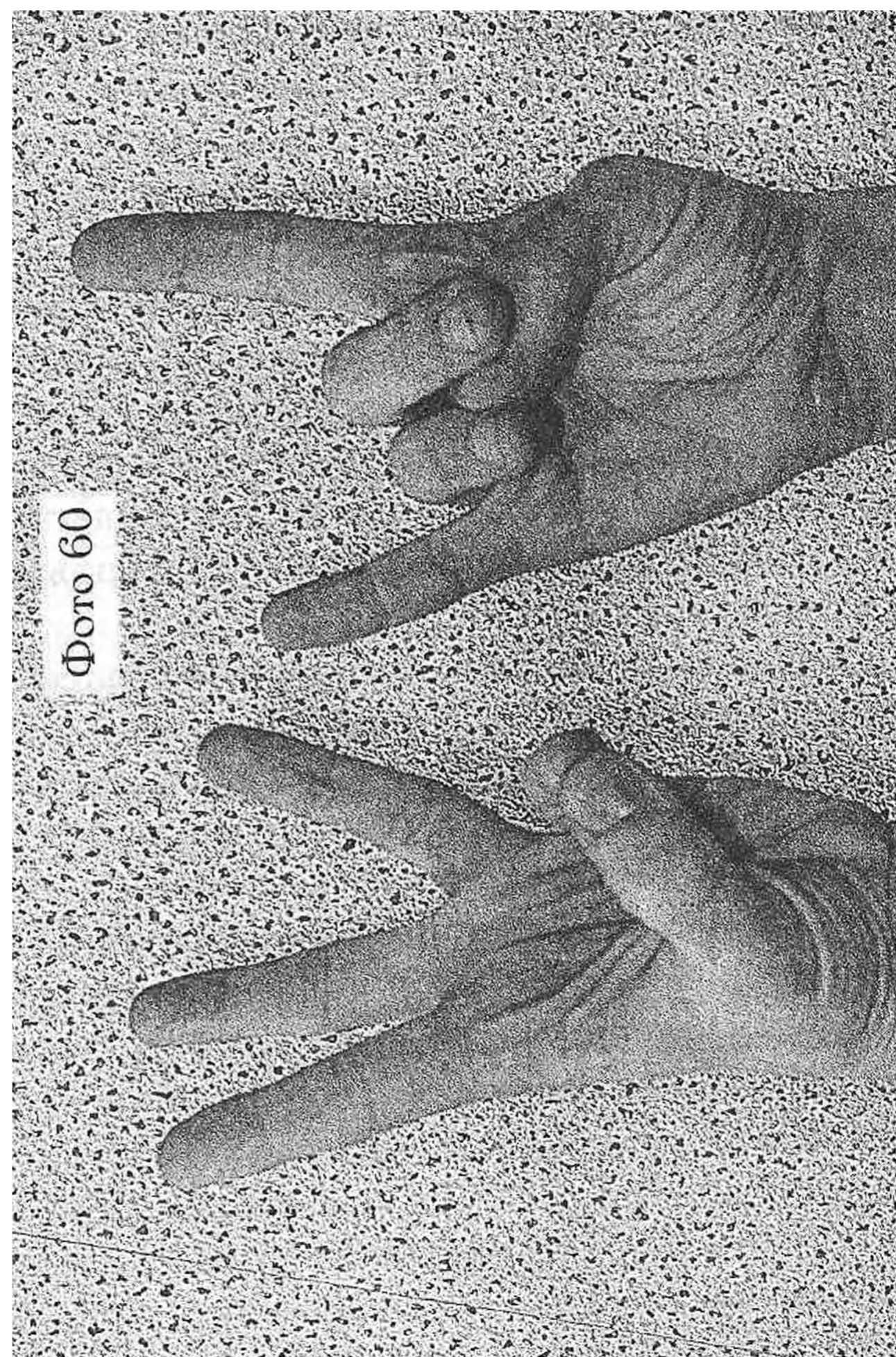
Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Расправьте пальцы и удобно расположите ладони на бедрах.

9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

При смене погоды люди начинают испытывать боль в местах бывших травм и операций. Именно в этих случаях стоит использовать **жест № 44**, выполнение которого позволит вам стать намного менее метеозависимым.

На этом данная глава подошла к своему концу. Она была посвящена оздоровлению различных органов и систем тела. И хотя пальцевые жесты не являются панацеей, заменяющей лекарства, оздоровительную физкультуру, пра-

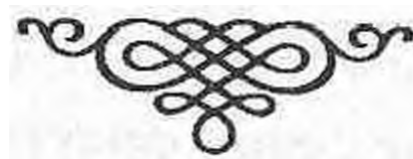


вильное питание, тем не менее, освоив материалы этой главы на практике, вы сможете существенно поправить здоровье своего тела и своей психики.

Именно здоровье является тем фундаментом, с которого может начаться путь к достижению сверхспособностей, потому что больной человек не может стать мастером ни в какой области. Не зря те же йоги утверждали, что настоящей йогой можно заниматься лишь тогда, когда станешь по-настоящему здоровым человеком и не раньше.

Точно такого же взгляда придерживались и настоящие мастера воинских искусств, которые вначале обучали ученика методам обретения прекрасного здоровья и только после этого начинали его обучение боевым навыкам.

Конечно же, необходимо понимать, что оздоровить себя при помощи пальцевых жестов вы можете лишь в результате своих собственных регулярных усилий. Я же не могу это сделать за вас.



Глава III Пальцевые жесты в воинских традициях Китая, Индии, Японии

Занимаясь восточными единоборствами, в процессе тренировок люди проделывают множество различных пальцевых жестов. При этом они, как правило, даже и не подозревают, для какой именно цели использовался его создателями применяемый ими пальцевый жест. Не знают об этом и большинство так называемых учителей боевых искусств. И в результате люди, как обезьяны, копируют движения и позиции друг друга, совершенно не вникнув в их внутреннюю суть.

В силу доминирования логики и западного образа жизни, под влиянием современной психологии люди склонны приписывать древним пальцевым жестам только лишь символическое значение. Мол, древние примитивные племена использовали эти жесты для сеансов психологического самогипноза, и только.

При данном подходе совершенно упускается из виду тот факт, что в основе древних паль-

цевых жестов лежал отнюдь не психологический, умственный аспект, а аспект энергетический. И определенное пальцевое сочетание использовалось для целенаправленного управления собственной энергией, вследствие чего уже возникало нужное физическое и психологическое состояние.

Пальцевые жесты в воинских искусствах Китая

Мы начинаем с китайских воинских традиций потому, что в настоящее время они наиболее широко известны. И тем не менее я постараюсь показать практикующим восточные единоборства, что за простыми, на первый взгляд, жестами может стоять глубинная суть.

Большинство людей на тренировках или в фильмах видели ритуальные приветствия мастеров ушу. Но понимают ли они, что стоит за этими действиями? Понимают ли они, для какой цели служили ранее эти приветственные жесты?

К сожалению, большинство занимающихся, входя в зал и приветствуя в ритуальном поклоне своего учителя и своих коллег, видят в этом всего лишь ритуальное действие, такое же, как пожатие друг другу руки при встрече. В древно-

сти же эти жесты служили для вхождения в такое внутреннее состояние, которое позволяло получить от предстоящей тренировки максимальный эффект.

Левое и правое

Многие, наверное, замечали, что одни адепты восточных единоборств выполняют приветствие левой рукой, а другие — правой. В чем же здесь дело?

А дело в том, что очень давно люди обнаружили, что фактически наше тело состоит из двух во многом противоположных, но при этом взаимодополняющих половинок. В процессе тщательного изучения свойств левой и правой половины тела произошло разделение практикующих на адептов «правого пути» и адептов «левого пути».

В Древней Индии вышеуказанное разделение получило название «Путь правой руки» и «Путь левой руки». А так как боевые искусства Китая возникли под влиянием индийской культуры, то с индийскими монахами в Китай проникли и традиции левой и правой руки, что со временем нашло свое отражение в различных воинских школах Китая.

Упражнение**Путь левой руки**

1. Встаньте лицом на север, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

Руки свободно опустите вдоль тела.

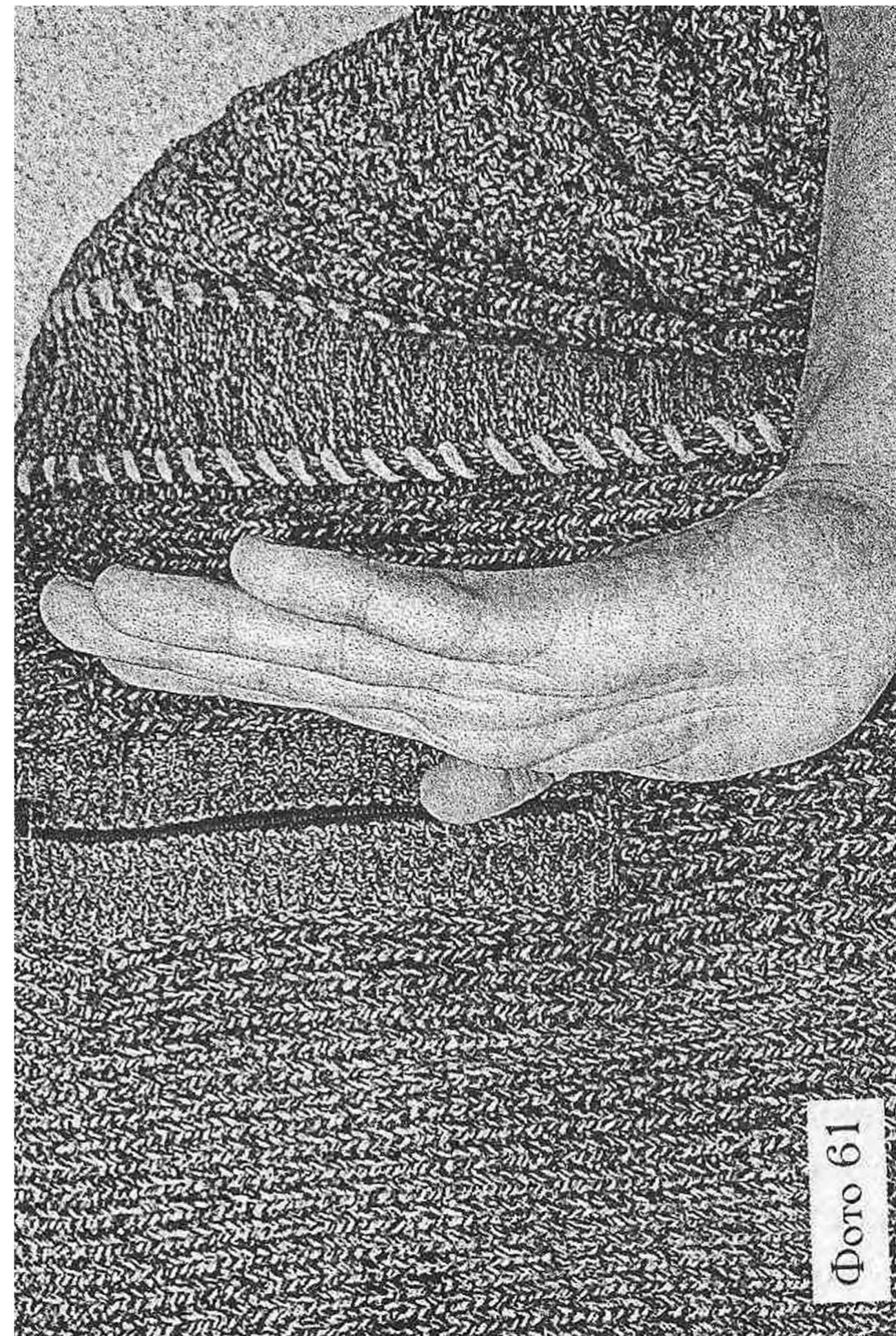
2. Закройте глаза. В дальнейшем же, в процессе тренировок можно расфокусировать зрение так, чтобы все виделось в легком тумане.

3. Слегка подвигайтесь в различных суставах тела и найдите наиболее комфортное для вас положение.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Не поднимая левого плеча, отведите в сторону левый локоть и поднимите на уровень груди ладонь левой руки. Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки выпрямлены, прижаты друг к другу и смотрят вверх. Большой палец левой руки согнут и прижат к ладони. Ребро левой ладони со стороны большого пальца должно находиться напротив передне-срединной линии грудины, а внутренняя сторона левой ладони должна быть направлена вправо (фото 61).

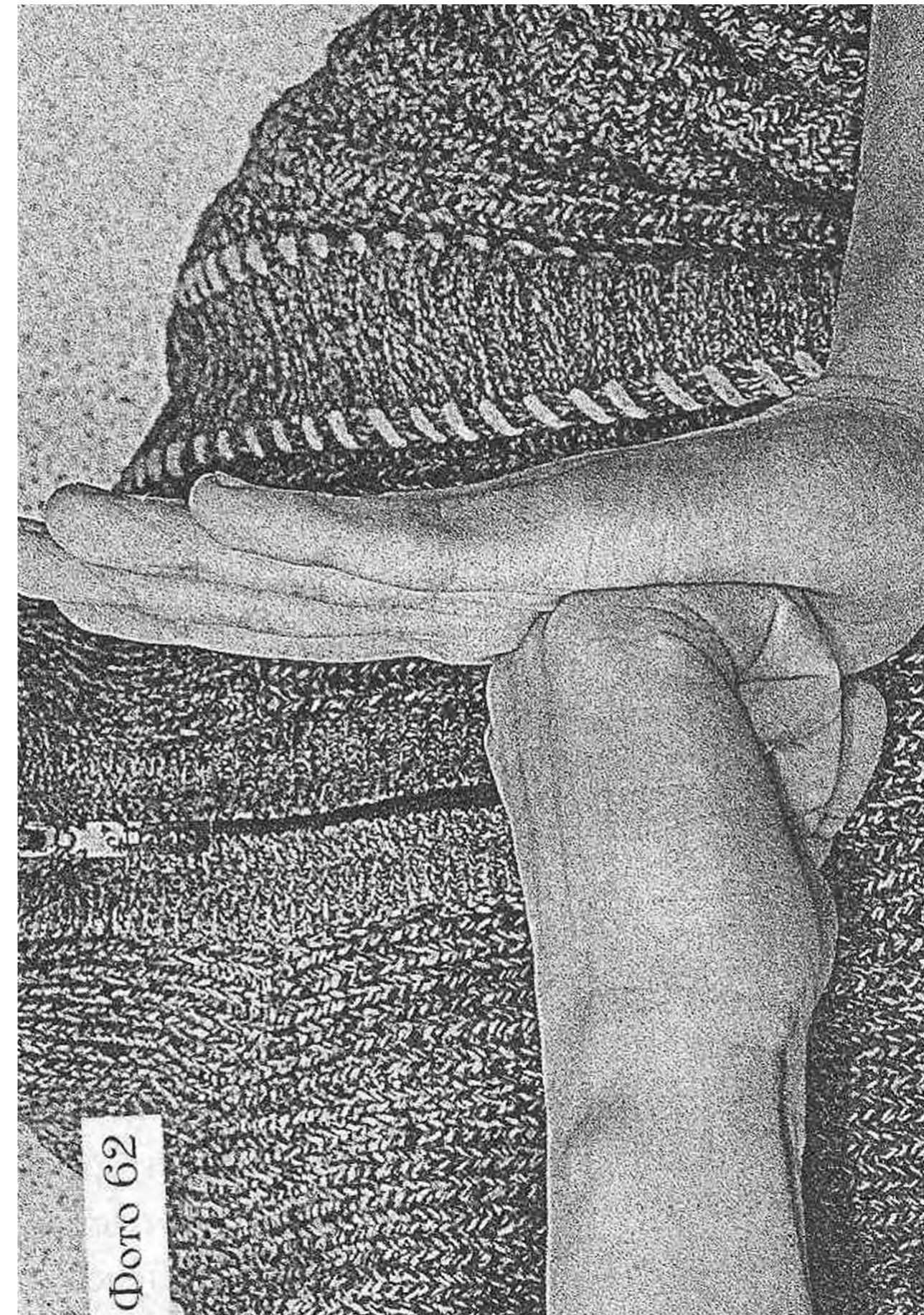


7. Ощутите всю внутреннюю поверхность ладони и выпрямленных пальцев левой руки одновременно и представьте, ощутите, что слегка давите ладонью и пальцами левой руки на невидимую стену.

Удерживайте данное представление, не допуская излишнего напряжения. Через некоторое время вы ощутите уплотняющуюся плоскость под ладонью и пальцами левой руки, проходящую перпендикулярно вашему телу. С продолжением практики невидимая опора, на которой лежит ладонь и пальцы вашей руки, начнет расти вверх и вниз. В результате со временем вы осознаете, что между вашей левой и правой половинами тела возникла разделяющая их перпендикулярная плоскость, проходящая вдоль передне-срединной линии тела и скрывающая вашу правую половину тела от восприятия некой туманной плотностью.

8. Не меняя положения левой ладони, отведите в сторону правый локоть и прижмите кулак правой руки к левой ладони (фото 62).

9. Одновременно осознавайте левую ладонь, кулак правой руки и зону контакта кулака и ладони. Сохраняя данную концентрацию внимания, через некоторое время вы ощутите, что



ваша правая половина начинает сжиматься, собираясь в одну точку.

10. Дождитесь момента, когда собранность, сжатость правой половины вашего энергетического тела станет оптимальной для вас.

11. Расправьте пальцы левой руки и, не меняя положения локтей и ладоней, накройте сверху кулак правой руки пальцами левой руки (фото 63).

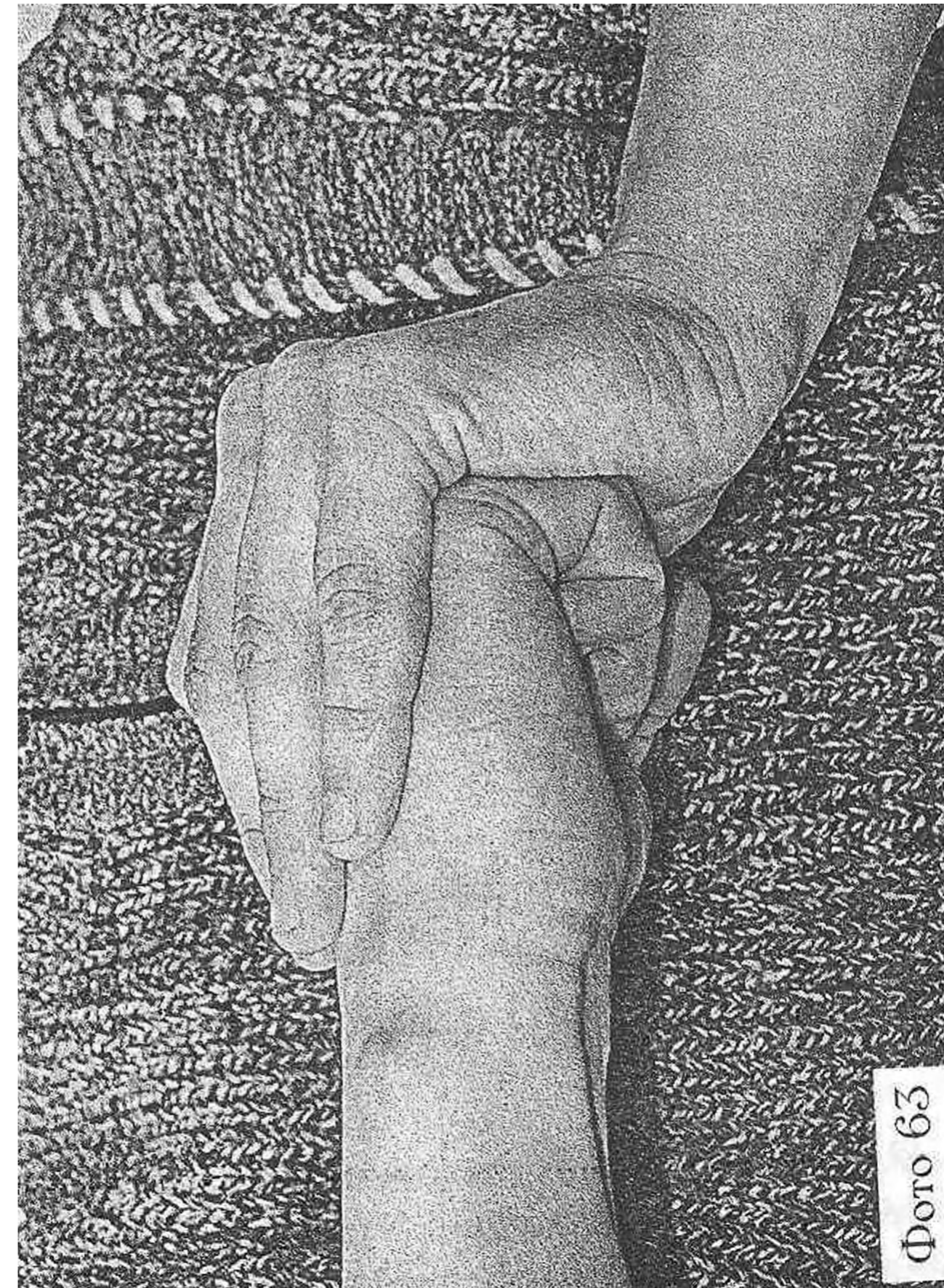
12. Одновременно ощущайте всю область ладоней и пальцев рук.

Через некоторое время вы ощутите, как левая область вашего энергетического тела начинает расширяться и окутывать со всех сторон сжатую в комок правую половину энергетического тела.

Пребывайте в данном состоянии лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

13. Перенесите внимание на границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

14. Жестко прогладьте ладонями лицо и тело. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.



В процессе выполнения вышеизложенного упражнения вы прошли три стадии энергетических трансформаций:

- давя левой ладонью па невидимую опору, вы разделяли левую и правую половины своего энергетического тела, сдвигая восприятие в левую сторону;
- прижав правый кулак к левой ладони, вы осуществляли сжатие, собирание в точку правой половины своего энергетического тела;
- охватывая сверху пальцами левой руки кулак правой руки, вы окружали со всех сторон собранную в комок энергию правой половины энергетического тела энергией левой половины энергетического тела.

Достигаемое в результате выполнения вышеизложенного упражнения состояние настолько своеобразно и многогранно, что его сложно описать, кроме как «правое, завернутое в левое».

Упражнение

Путь правой руки

Данное упражнение выполняется зеркально по отношению к предыдущему упражнению:

- 1) перед грудью располагается правая ладонь;

- 2) к правой ладони подносится кулак левой руки;
- 3) пальцы правой руки охватывают сверху кулак левой руки.

В результате вы ощутите, что собранная в комок энергия левой стороны энергетического тела оказывается завернутой в энергию правой стороны энергетического тела.

Выполняя два вышеуказанных упражнений, вы можете пережить два крайне необычных и очень многогранных состояния сознания. А ведь, на взгляд постороннего наблюдателя, вы будете всего лишь:

- устанавливать перед грудью ладонь с выпрямленными вверх пальцами;
- прижимать к ладони одной руки кулак другой руки;
- охватывать пальцами одной руки кулак другой руки.

Вот вам и простое традиционное приветствие мастеров ушу.

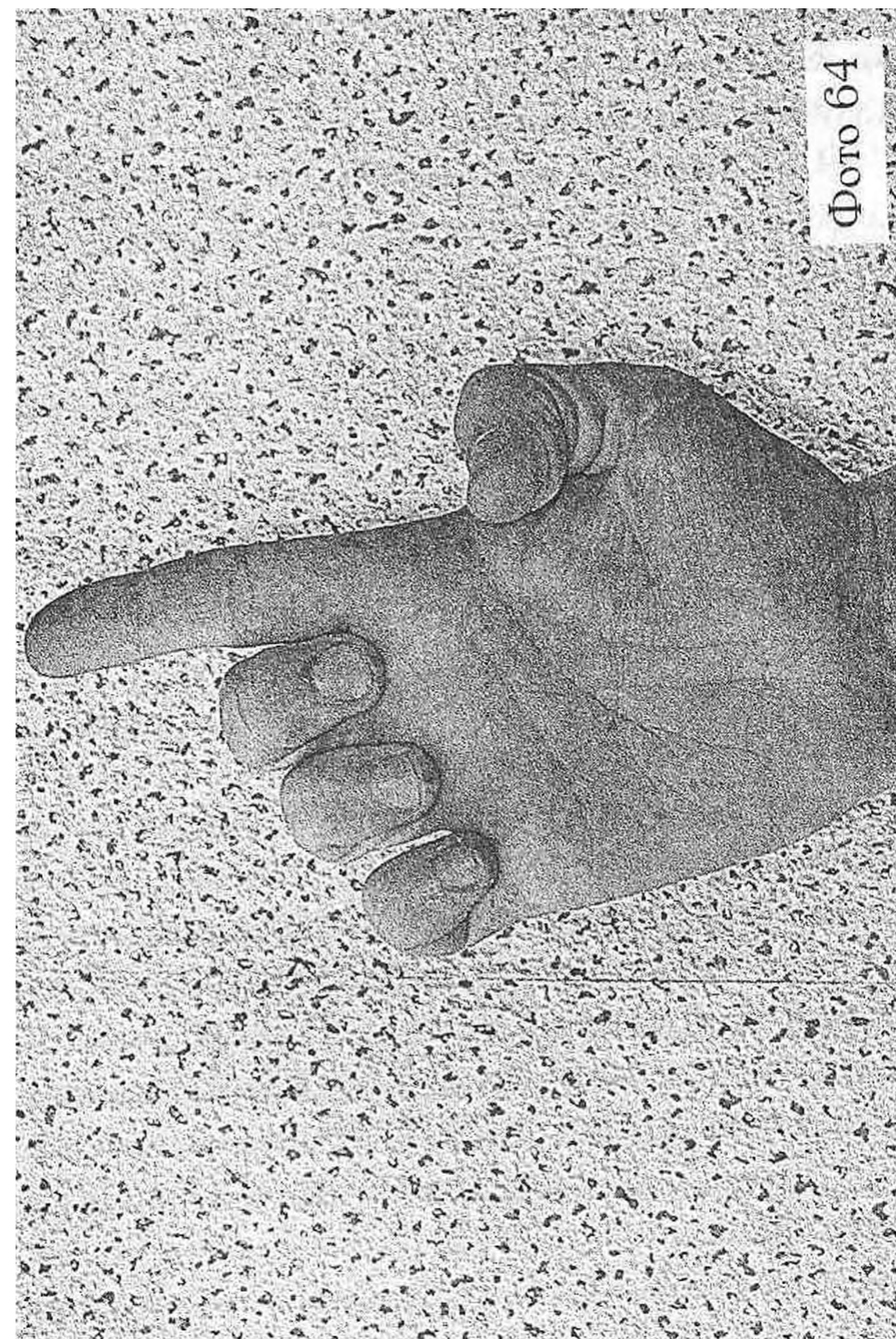
Упражнение

Жест «Зуб дракона»

На Востоке дракон является олицетворением мудрости, силы, мощи. Считалось, что чело-

век, заполучивший драконий зуб, обретал и силы дракона.

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Руки свободно свесьте вдоль тела.
2. Закройте глаза.
3. Слегка подвигайте телом в разных суставах и найдите наиболее комфортное для вас положение.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Поднимите комфортно согнутые в локтях руки вперед - вверх так, чтобы смотрящие вперед ладони оказались на уровне груди. Прижмите согнутые большие пальцы обеих рук к внутренним поверхностям ладоней. Оставив указательные пальцы обеих рук комфортно выпрямленными и направленными вверх, согните средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук (фото 64).
7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и на указательных пальцах.



8. На вдохе представьте, ощутите, как вдыхаете воздух — энергию через выпрямленные указательные пальцы.

9. На выдохе вообразите, ощутите, что выдыхаете воздух - энергию через центры ладоней.

10. Повторяйте описанное в пунктах 8 и 9 лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Расправьте пальцы рук и свободно опустите ладони вдоль тела.

12. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Вышеизложенное упражнение позволяет избавиться от боли в груди и нормализовать работу сердечно-сосудистой системы. Данное положение рук способствует накоплению энергии в области низа живота. А эта область является центром всей телесной мощи. Именно поэтому считается, что, практикуя жест «Зуб дракона», можно очень эффективно увеличивать телесную силу и мощь, укрепляя сознание и развивая духовность.

Упражнение

Жест «Волшебный меч»

Этот пальцевый жест известен под разными названиями: «Рука-меч», «Скрытый меч», «Энергетический меч», «Тайный меч» и т.д.

Данное положение пальцев используется в лечении и в бою для концентрированного выброса внутренней энергии вовне.

Это упражнение желательно начинать осваивать в положении сидя на полу. Перед началом упражнения установите на табурете перед собой горящую свечу так, чтобы она находилась от вас на расстоянии чуть меньше чем полностью вытянутая вперед рука с выпрямленными, направленными вперед пальцами.

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Слегка подвигайте различными участками тела, ища максимально удобное положение.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы их внутренние стороны смотрели вверх.

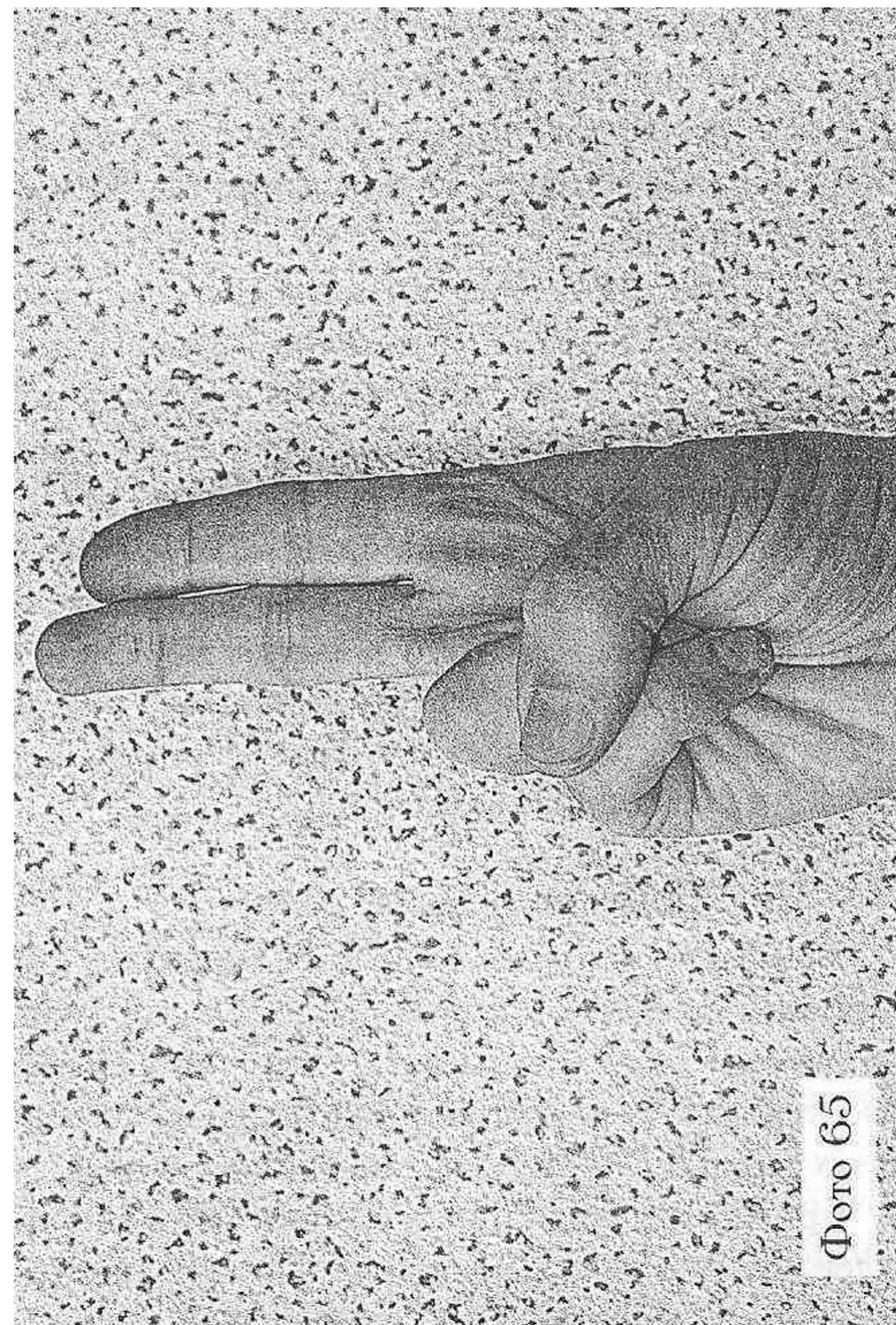
На обеих руках согните мизинец и безымянный палец, касаясь ими ладони. Указательный и средний пальцы выпрямите и прижмите друг к другу. Большой палец положите сверху на согнутые безымянный палец и мизинец (фото 65).

7. Оставив левую ладонь лежать на бедре, поднимите комфортно согнутую в локте правую руку так, чтобы ребро ладони со стороны указательного пальца находилось вверху, а расстояние между кончиками выпрямленных указательного и среднего пальцев и пламенем свечи составляло 3—5 см.

8. На каждом выдохе представляйте, ощущайте, как поток внутренней энергии, выходя через кончики указательного и среднего пальцев правой руки, достигает пламени свечи и заставляет его отклоняться.

Не обращайтесь внимания на вдохи, не пытайтесь ими управлять. Позволяйте вдохам происходить естественным образом, а затем на выдохе снова пытайтесь заставить пламя свечи отклониться.

Продолжайте данную практику, не доводя дело до перенапряжения.



9. Положите правую руку на правое бедро и поднимите вверх - вперед левую руку так, чтобы кончики указательного и среднего пальцев левой руки находились на расстоянии 3-5 см от пламени свечи.

10. Повторите описанное в пункте 8, пытаясь заставить пламя свечи отклониться путем направления на него энергетического потока, выходящего из кончиков указательного и среднего пальцев левой руки.

В процессе выполнения практик старайтесь, чтобы ваше дыхание было направлено в сторону от свечи (имеется в виду дыхание через нос), тогда вы сможете быть уверенными, что на пламя воздействует энергетический поток, выходящий из пальцев вашей руки.

Пальцевые жесты нин-дзютсу

Воинские искусства Японии возникли под влиянием китайской культуры. Мало кто знает это, но еще совсем недавно то, что сейчас известно как каратэ-до, раньше называлось несколько по другому - «Путь китайского кулака».

Среди всех воинских традиций Японии наиболее широко использовали пальцевые жесты в своей практике ниндзя, которые в момент

возникновения данного учения испытали сильнейшее влияние со стороны даосских школ Китая, а также со стороны тантризма Индии и Тибета.

В настоящее время о нин-дзютсу известно в основном из мифов и легенд, за исключением тех знаний, которые открыл миру 34-й патриарх школы Тогакурэ-рю нин-дзютсу Массааки Хатсуми. Первым же «аборигеном», получившим высокую степень посвящения в искусство нин-дзютсу, был американец С. К. Хайес.

Упражнение

Жест «Преодоление трудностей»

1. Сядьте и займите комфортное положение, удобно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. На уровне чуть ниже пупка соедините во внутренний замок средние, безымянные пальцы

и мизинцы обеих рук. Соедините подушечками выпрямленные указательные пальцы. Большие пальцы обеих рук соедините друг с другом боковыми поверхностями и положите сверху на выпрямленные указательные пальцы (фото 66, 67).

7. Сконцентрируйтесь на области ладоней и пальцев рук.

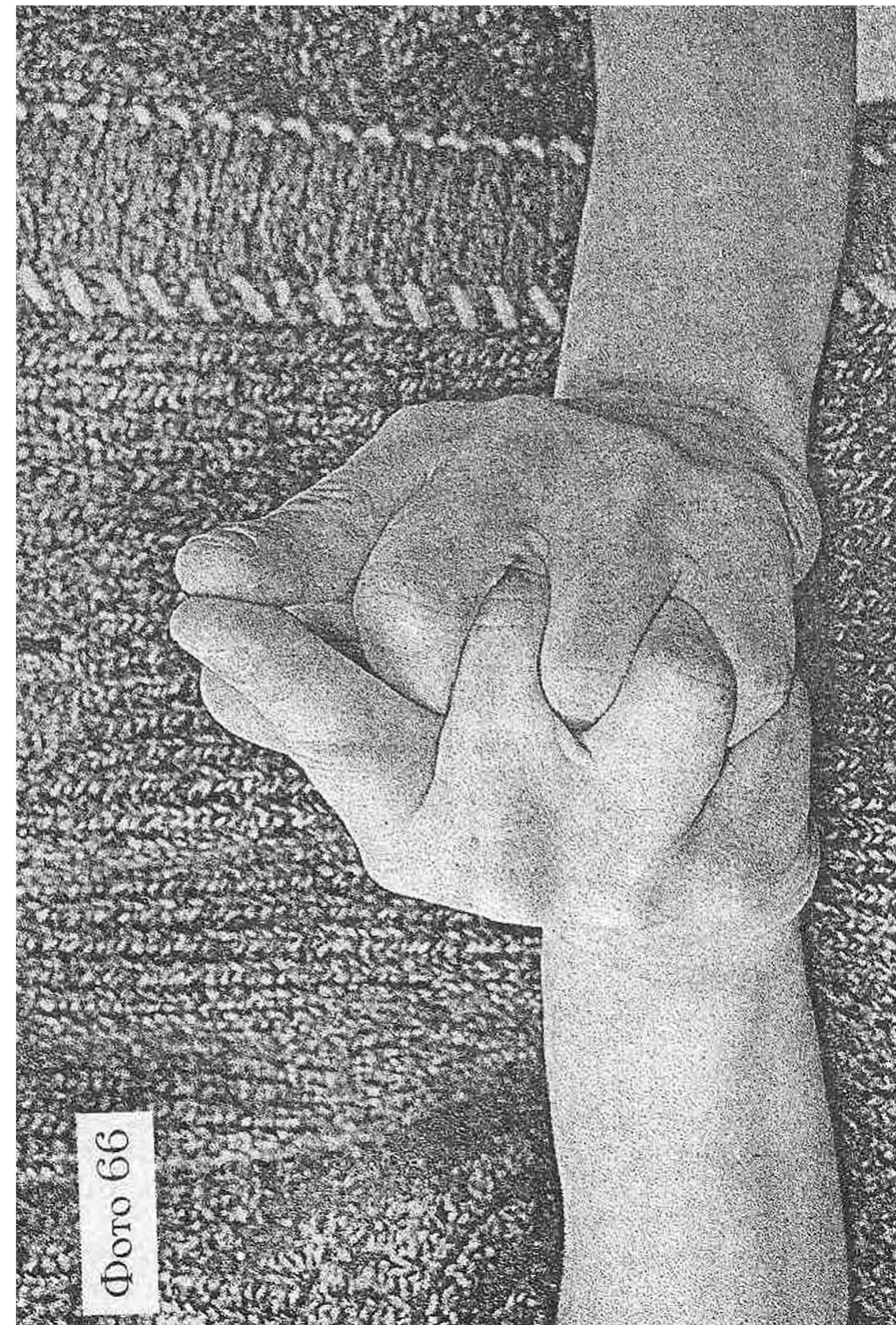
8. Начните в своем представлении успешно преодолевать то телесное или же душевное препятствие, которое в данный момент встало на вашем пути. Продолжайте данное представление лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разомкните ладони и, расправив пальцы, удобно положите ладони на бедра.

10. Начните отстранение наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

Согласно верованиям ниндзя, этот пальцевый жест дает силы преодолевать любые встающие на жизненном пути препятствия: телесные, психические, неблагоприятные жизненные ситуации и т.д.

В процессе выполнения данного пальцевого жеста воля фокусируется на преодолении воз-





никшей преграды. Именно этим вы и занимались, выполняя указания пункта 8 вышеизложенного упражнения.

Похожий жест с выпрямленными указательными пальцами для фокусировки воли можно встретить среди индийских и китайских пальцевых жестов, что ясно указывает на то, откуда именно черпают ниндзя свое знание.

Упражнение

Жест «Ускорение достижения желаемого»

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3—5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. На уровне солнечного сплетения соедините во внутренний замок безымянные пальцы и мизинцы обеих рук. Выпрямленные указательные пальцы обеих рук соедините подушечками друг с другом. На обеих руках обвейте указа-

тельные пальцы средними пальцами, положив средний палец на боковую сторону верхней фаланги указательного пальца. Соедините большие пальцы обеих рук боковыми поверхностями и прижмите кончики больших пальцев к подушечкам средних пальцев (фото 68, 69).

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук.

8. Сосредоточьтесь на желаемом, начните проигрывать в своем воображении процесс успешного осуществления желаемого. Продолжайте представлять лишь до тех пор, пока это не начало вызывать у вас легкого напряжения.

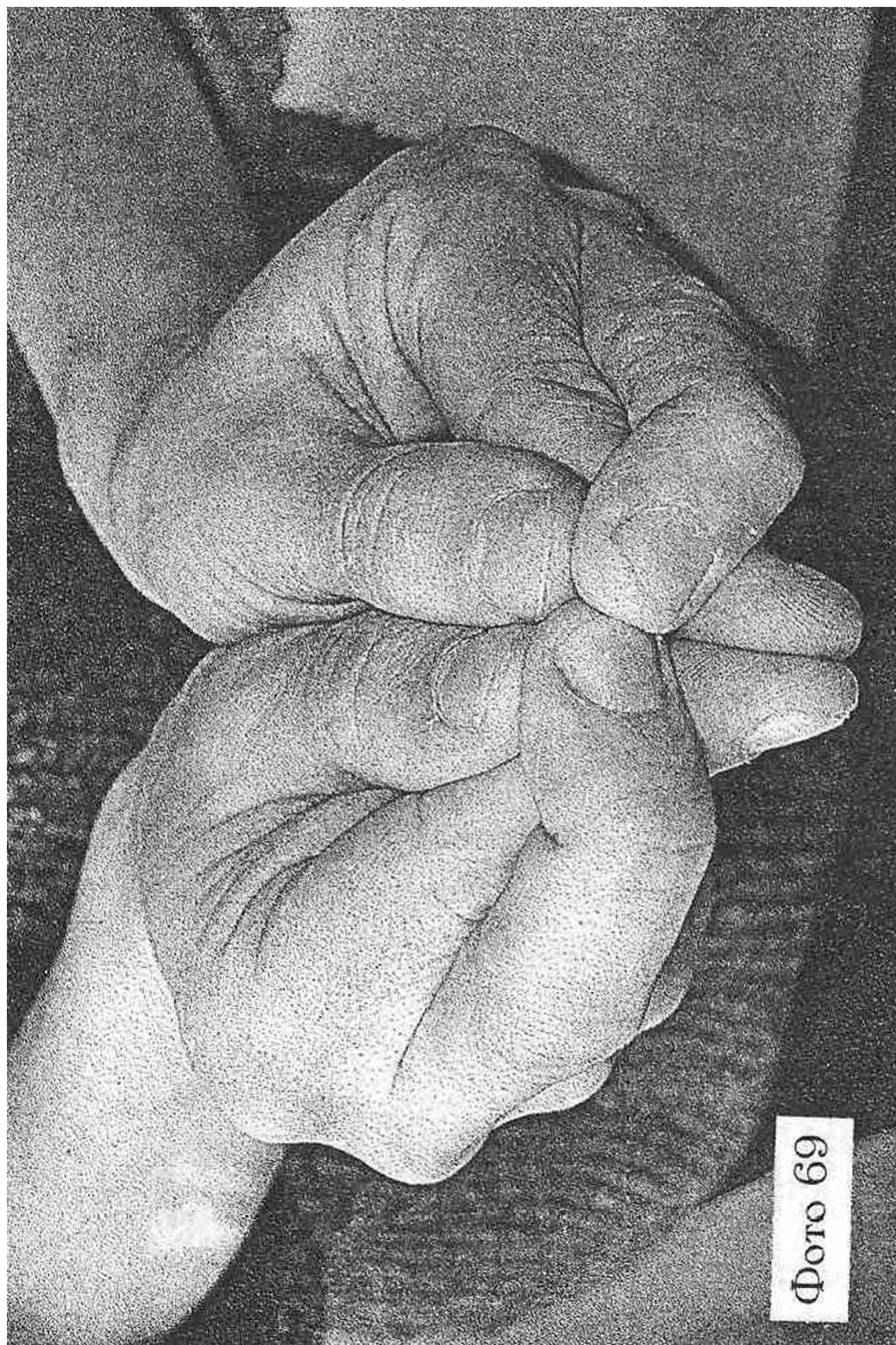
9. Разомкните ладони, расправьте пальцы рук и удобно расположите ладони на бедрах.

10. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Этот пальцевый жест использовался в ниндзютсу для более быстрого осуществления желаемого, для ускорения реализации желания.

Для того чтобы слегка расслабиться и перезарядить свои «батарейки», давайте обратимся к народному юмору.





Ходжа Насреддин чинил крышу своего дома, когда кто-то позвал его с улицы. Спустившись вниз, он спросил у человека, позвавшего его:

- Что тебе нужно?
- Денег, - ответил человек.
- Почему же ты мне сразу не сказал этого? - спросил Насреддин.

Человек промолвил:

- Мне было стыдно просить у тебя денег.
- Пошли наверх, - промолвил Насреддин.

Когда они поднялись на крышу, Насреддин молча снова стал укладывать черепицу. Устав ждать, человек кашлянул, и тогда Насреддин, не глядя на него, сказал:

- У меня нет денег для тебя.
- Как?! - возмутился человек. - Ты же мог и внизу сказать об этом!
- Да, но тогда я не смог бы отплатить тебе за то, что ты стащил меня вниз, - промолвил Насреддин.

Упражнение

Жест «Предчувствие опасности»

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

5. На 3—5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. На уровне чуть ниже пупка переплетите во внешний замок указательные, средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук.

Не сжимайте пальцы в замок очень плотно, между внутренними поверхностями ладоней должно остаться пустое пространство.

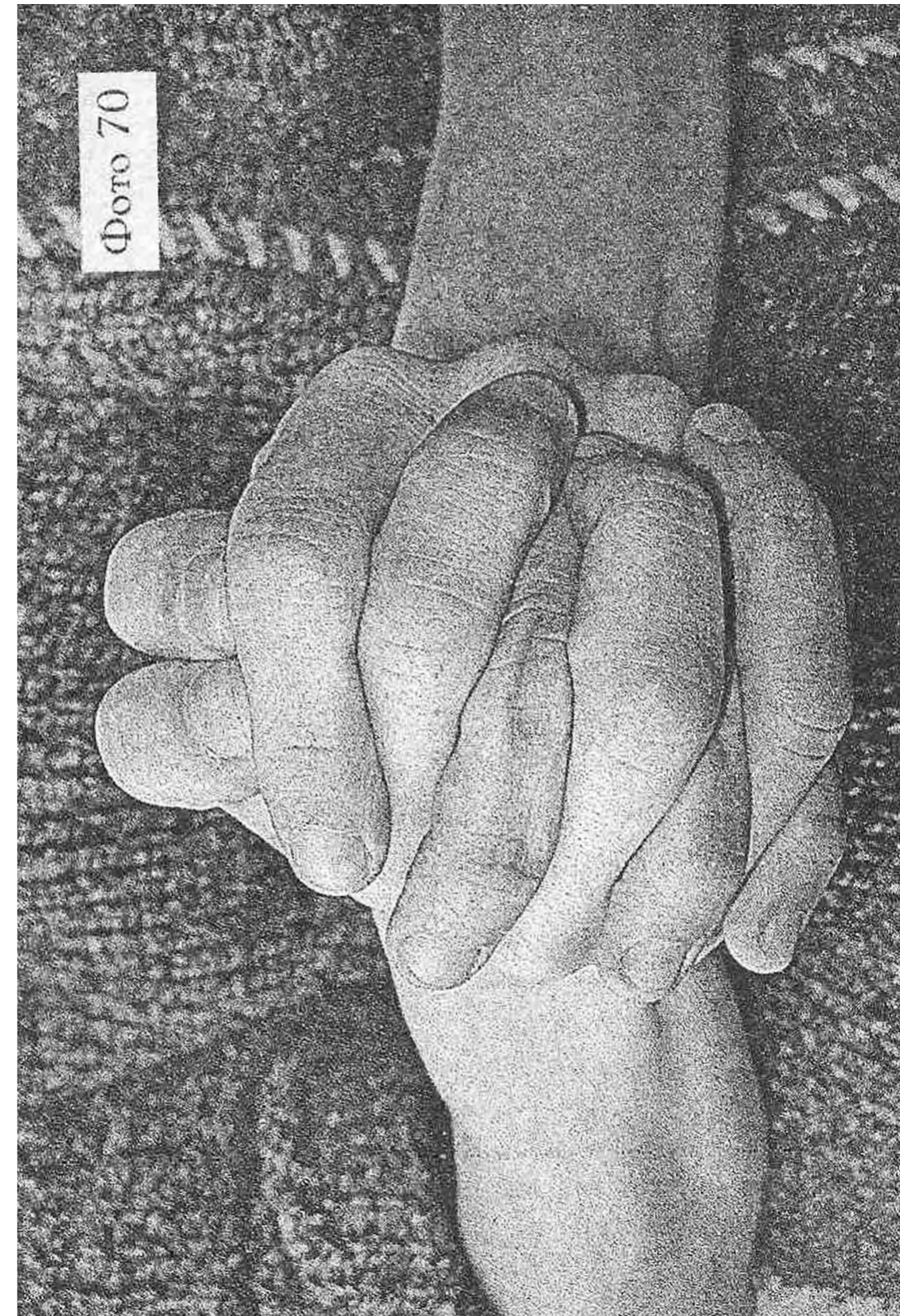
Соедините боковыми поверхностями большие пальцы обеих рук, согните их в суставе и прижмите кончиками к внешней боковой поверхности средней фаланги лежащего сверху указательного пальца (фото 70, 71).

Отрегулируйте пальцы и ладони так, чтобы жест принял объемную, шарообразную форму за счет пустого внутреннего пространства.

7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцевый замок и удобно расположите ладони на бедрах.





9. Начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребности в активной двигательной деятельности.

Ниндзя считали, что этот пальцевый жест способствует расширению сознания и вследствие этого дает способность предчувствовать угрожающую опасность. Именно поэтому данный жест выполнялся для сканирования окружающего пространства с целью разведки.

Пальцевые жесты в воинских искусствах Индии

В настоящее время широкой публике известны боевые искусства Китая, Японии, Кореи, Таиланда и практически совсем не известны боевые искусства Индии. А между тем именно древняя Индия стоит у истоков знаменитого китайского ушу. И именно из Индии пришел монах Бодхидхарма, основавший монастырь Шаолинь и обучивший китайцев искусству цигун, а также рукопашному бою.

На сегодня известны следующие виды индийских боевых искусств: «Калари-паятту», «Ваджра-мушти», «Варма-калаи», «Мукки-

бази», «Мукка», «Силабам», «Манявеша» и т.д., из которых западным людям более всего известны стиль «Калари-паятту».

В отличие от китайцев и японцев, индийские мастера воинских искусств не стремятся к саморекламе, спокойно занимаясь своим делом. Но это отнюдь не означает, что индийское боевое искусство менее эффективно, чем китайское или японское. Не зря же именно Древняя Индия дала рождение и китайским, и японским, и тибетским боевым искусствам.

Индийские боевые искусства очень тесно взаимосвязаны с йогой, аюрведой, тантрой. Именно поэтому в арсенале индийских рукопашных стилей находится великое множество пальцевых жестов на все случаи жизни. Фактически, все пальцевые жесты, применяемые в йоге, в тантре, в аюрведе, входят в состав индийских боевых искусств, так как принадлежат одной национальной культуре.

Силы Ха и Тха

Очень давно индусы поняли, что все мироздание соткано из двух противоположностей, которые они называли Ха-Тха.

Тха — левая сторона тела, задняя часть тела, нижняя часть тела, женское, темное, мягкое, пассивное, вода, материя, Луна, спуск, Земля, чувство.

Ха - правая сторона тела, передняя часть тела, верхняя часть тела, мужское, светлое, твердое, активное, огонь, энергия, Солнце, подъем, небо, ум.

Эти знания были использованы в том числе и в искусстве пальцевых листов.

Упражнение

Управление силами Ха и Тха

1. Сядьте и займите комфортное положение, удобно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте внимание так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх.

7. Соедините подушечки большого пальца и мизинца правой руки, три оставшихся пальца выпрямите и прижмите друг к другу

Соедините подушечки большого и указательного пальцев левой руки, три оставшихся пальца выпрямите и прижмите друг к другу (фото 72).

8. На каждом вдохе вдыхайте энергию - воздух через правую ноздрю и через выпрямленные пальцы правой руки.

На каждом выдохе выдыхайте энергию — воздух через левую ноздрю и выпрямленные пальцы левой руки.

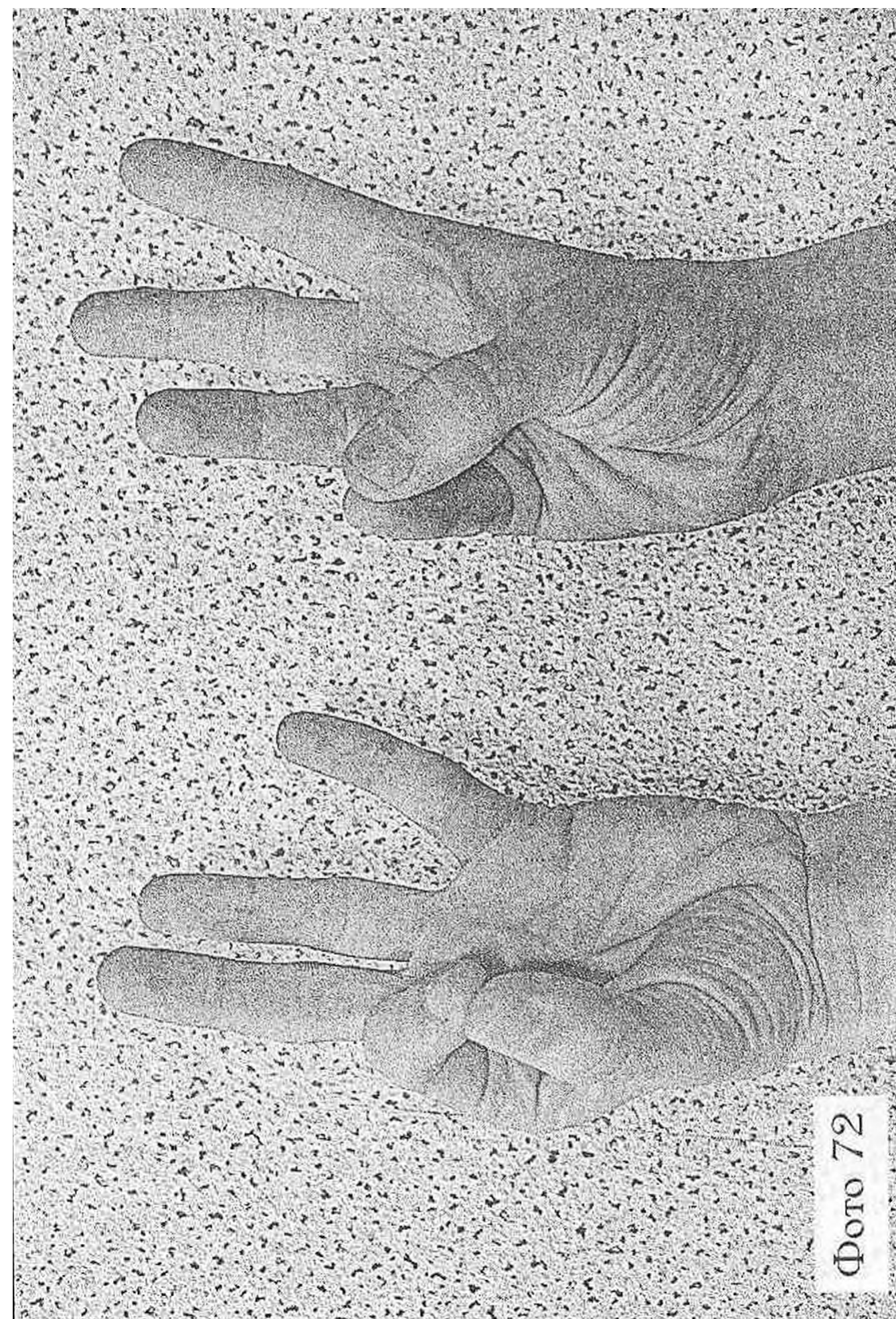
Дышите так лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

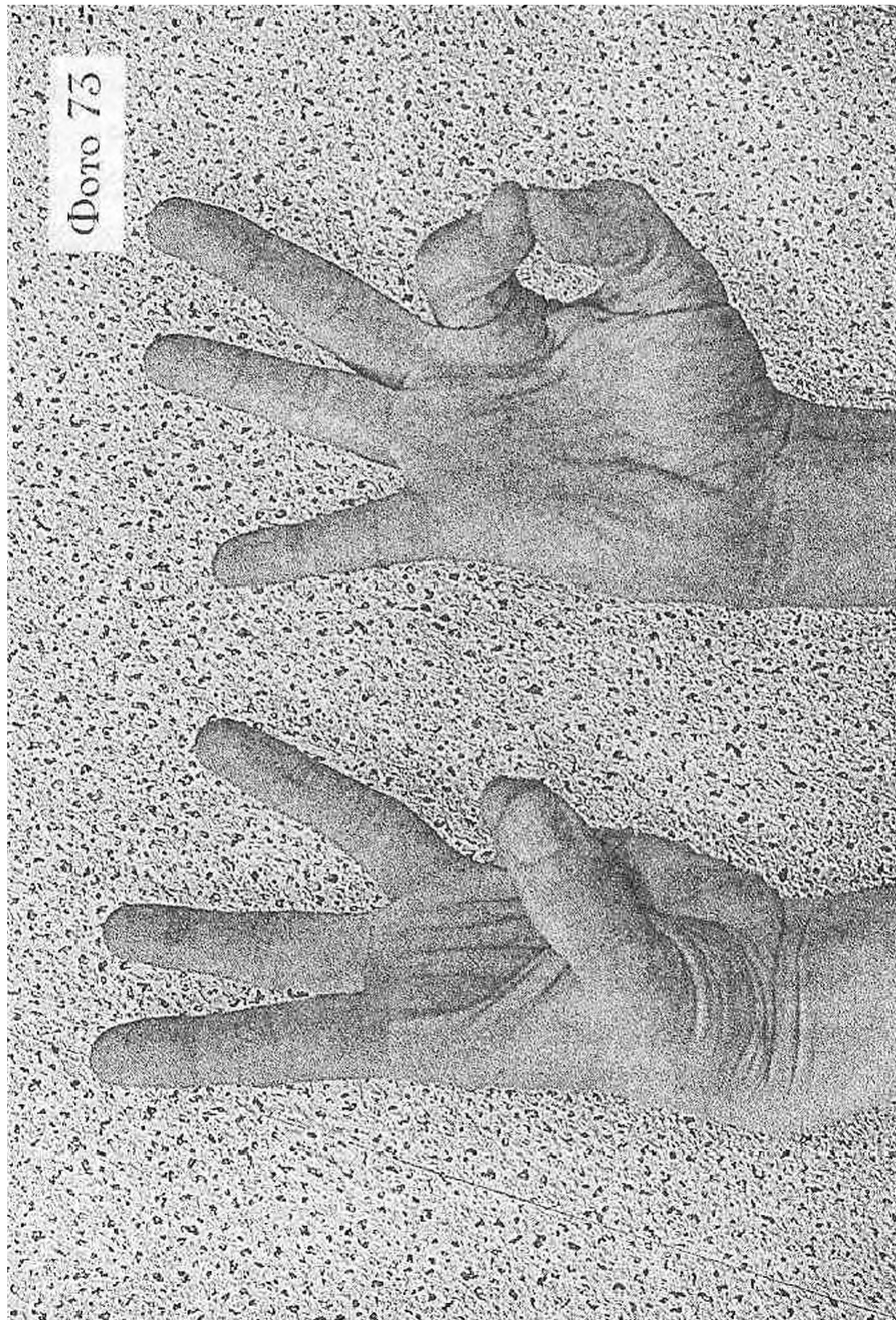
9. Разомкните пальцевые кольца на обеих руках.

10. Коснитесь кончиком мизинца кончика большого пальца левой руки, три оставшихся пальца выпрямите и прижмите друг к другу

Соедините подушечки большого и указательного пальцев правой руки, три оставшихся пальца выпрямите и прижмите друг к другу (фото 73).

11. На каждом вдохе вдыхайте энергию — воздух через левую ноздрю и выпрямленные пальцы левой руки.





На каждом выдохе выдыхайте воздух — энергию через правую ноздрю и выпрямленные пальцы правой руки.

Дышите таи лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

12. Разомкните пальцевые кольца на обеих руках и комфортно расположите ладони на бедрах.

13. Начните отстранению наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполняя указания пунктов 7 и 8, вы усиливаете внутри своего организма энергию Ха, что приводит к разгонке психической активности, стимулирует мыслительные процессы, активизирует процессы физического тела, вводя его в тонусное состояние готовности к немедленным действиям, повышает давление и температуру тела, активизирует процессы пищеварения, увеличивает быстроту реагирования, избавляет от апатии, депрессии и меланхолии.

Выполняя указания пунктов 10 и 11, вы усиливаете внутри своего организма энергию Тха, способствуя расслаблению тела и торможе-

нию психики, стимулирует интуицию и образное мышление, понижает давление и охлаждает тело, включает процессы самовосстановления, интровертирует внимание, движется к состоянию внутреннего безмолвия, обостряет свою чувствительность.

Я уже говорил, что индийское боевое искусство теснейшим образом взаимосвязано с индийской аюрведой. И поэтому индийские мастера боевых искусств активно пользуются пальцевыми жестами, применяющимися в аюрведе.

Одним из центральных понятий в искусстве аюрведы является учение об индивидуальной конституции и трех основополагающих жизненных принципах (дошах), а именно Вата (ветер), Питта (желчь), Капка (слизь).

Широкие массы русскоязычных читателей познакомились с понятиями о дошах в первую очередь из книг Г. П. Малахова. Правда, следует заметить, что господин Малахов не может похвастать основательным знанием данного вопроса, а является лишь поверхностным популяризатором чужих идей.

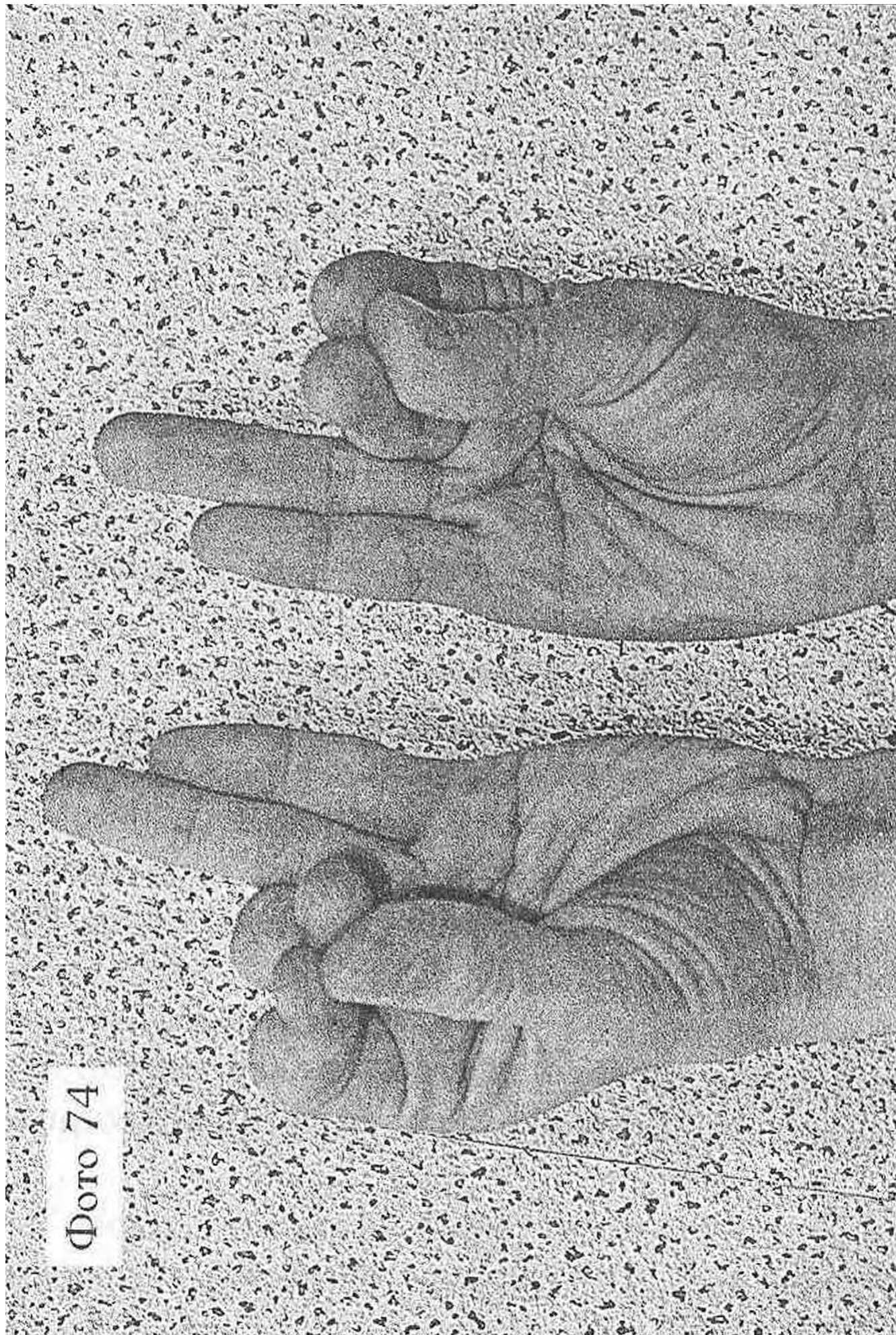
Для нас же важно знать, что, управляя жизненными принципами (дошами), можно эффективно влиять на все системы и органы своего

организма. И в рамках индийской традиции существуют пальцевые жесты, позволяющие управлять дошами.

Упражнение

Движущий жест «Усиление Ваты»

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза или же расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.
3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы они смотрели вверх.
7. На обеих руках соедините подушечки большого, указательного и среднего пальцев, оставив безымянный палец и мизинец выпрямленными (фото 74).
8. Сконцентрируйтесь на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за своими ощущениями.



Сохраняйте данную фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Разомкните пальцевые кольца на обеих руках и удобно расположите ладони на бедрах.

10. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

В результате выполнения этого упражнения вы возбуждаете нервную систему, ускоряете все обменные процессы внутри организма, активизируете свое физическое тело, подготавливая его к активным действиям, интенсифицируете выведение из организма шлаков.

Упражнение

Воспламеняющий жест «Усиление Питты»

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Закройте глаза.
3. Полностью откорректируйте все параметры принятой позы.
4. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем

естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

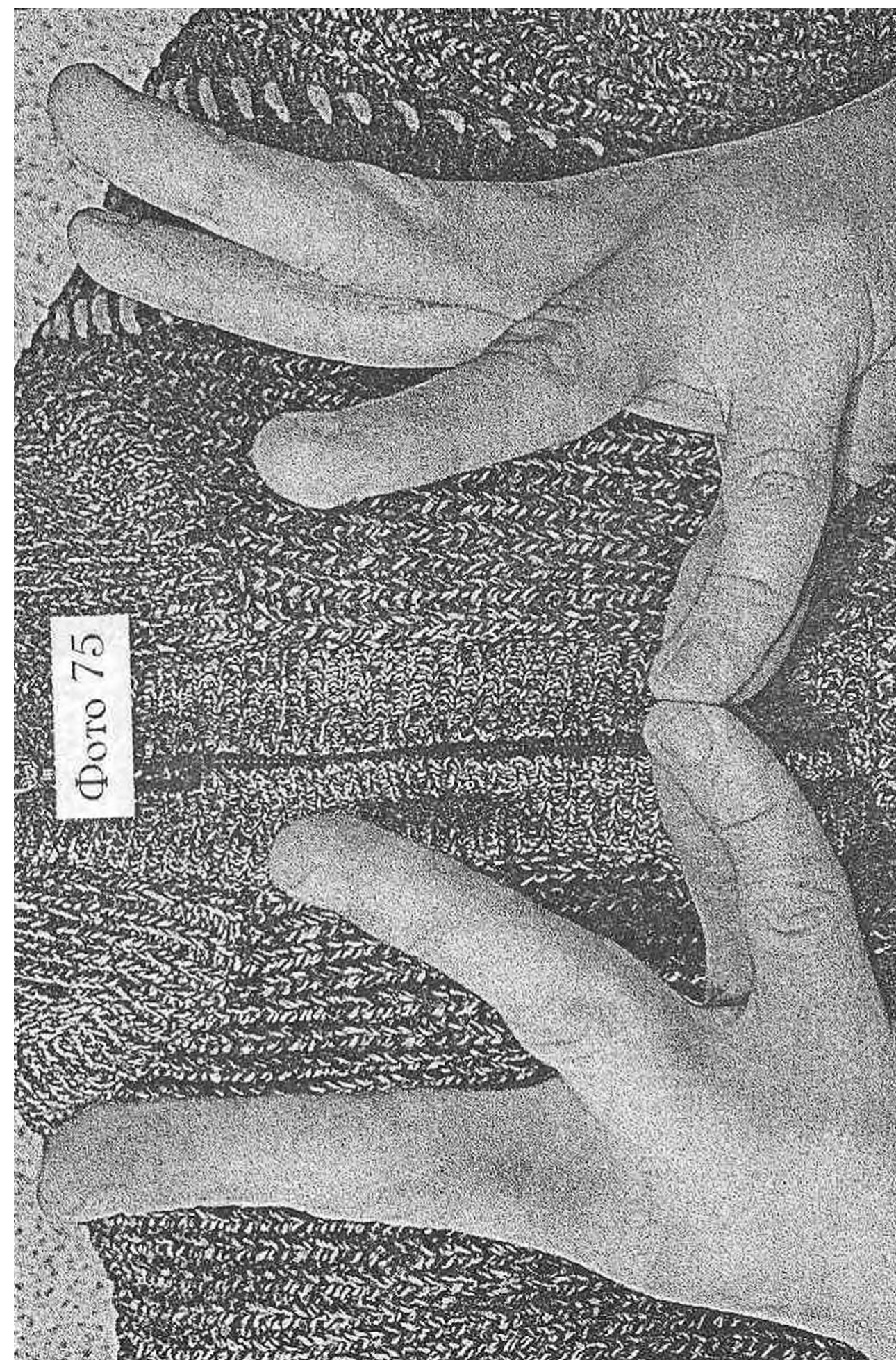
6. На уровне груди соедините кончики мизинцев и больших пальцев обеих рук, три остальных пальца выпрямите. Большим пальцем и мизинцем правой руки коснитесь большого пальца и мизинца левой руки. Три других пальца обеих рук не касаются друг друга (фото 75, 76).

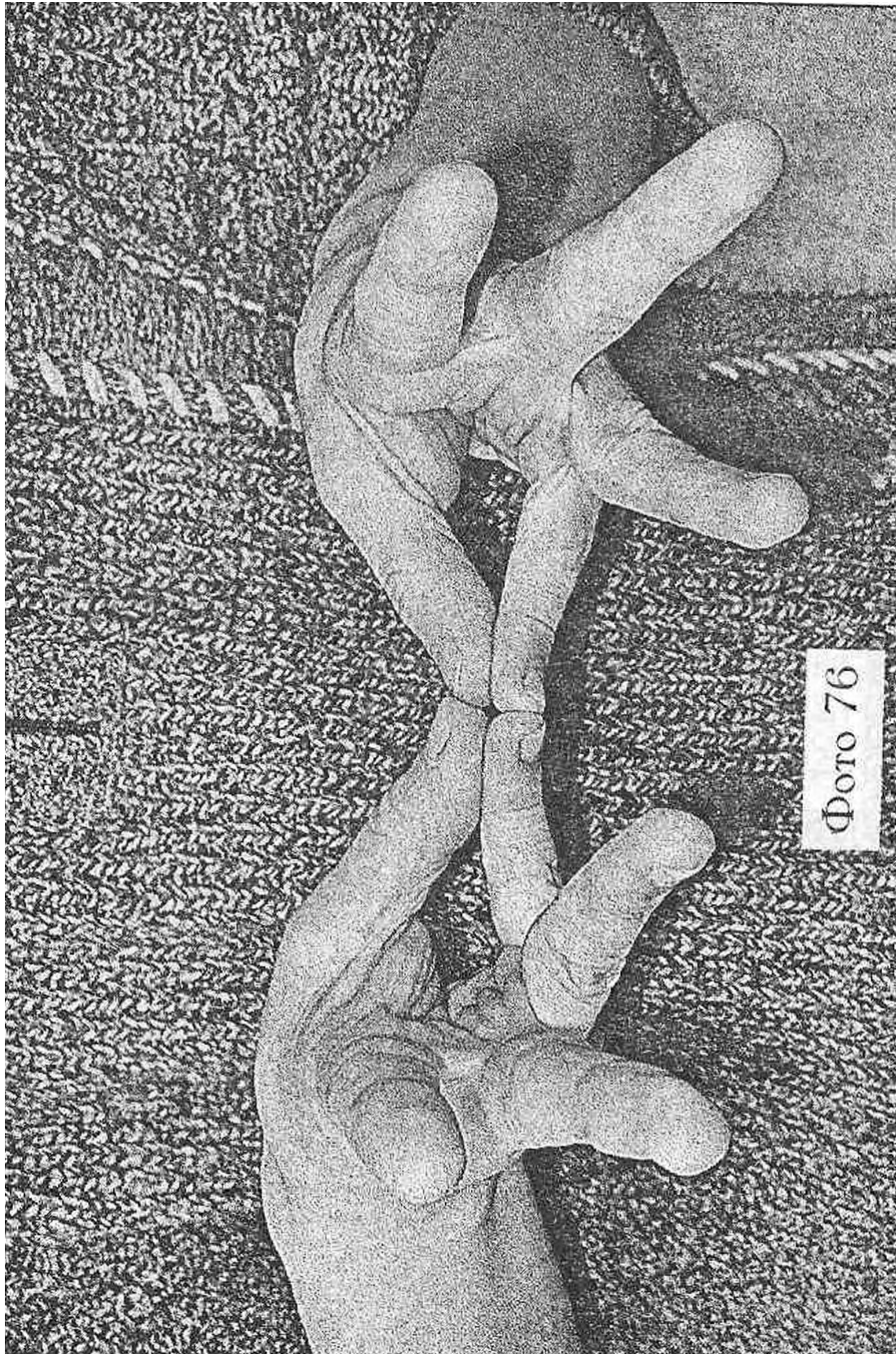
7. Сконцентрируйте внимание на области ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту фокусировку внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы и, удобно расположив ладони на бедрах, начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

В результате выполнения данного упражнения вы усиливаете свой иммунитет, улучшаете процессы пищеварения, способствуете разогреванию тела, улучшаете свои интеллектуальные способности.





Упражнение

Организирующий жест «Усиление Капхи»

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра так, чтобы они смотрели вверх.

2. Закройте глаза.

3. Полностью отрегулируйте все параметры принятой позы.

4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.

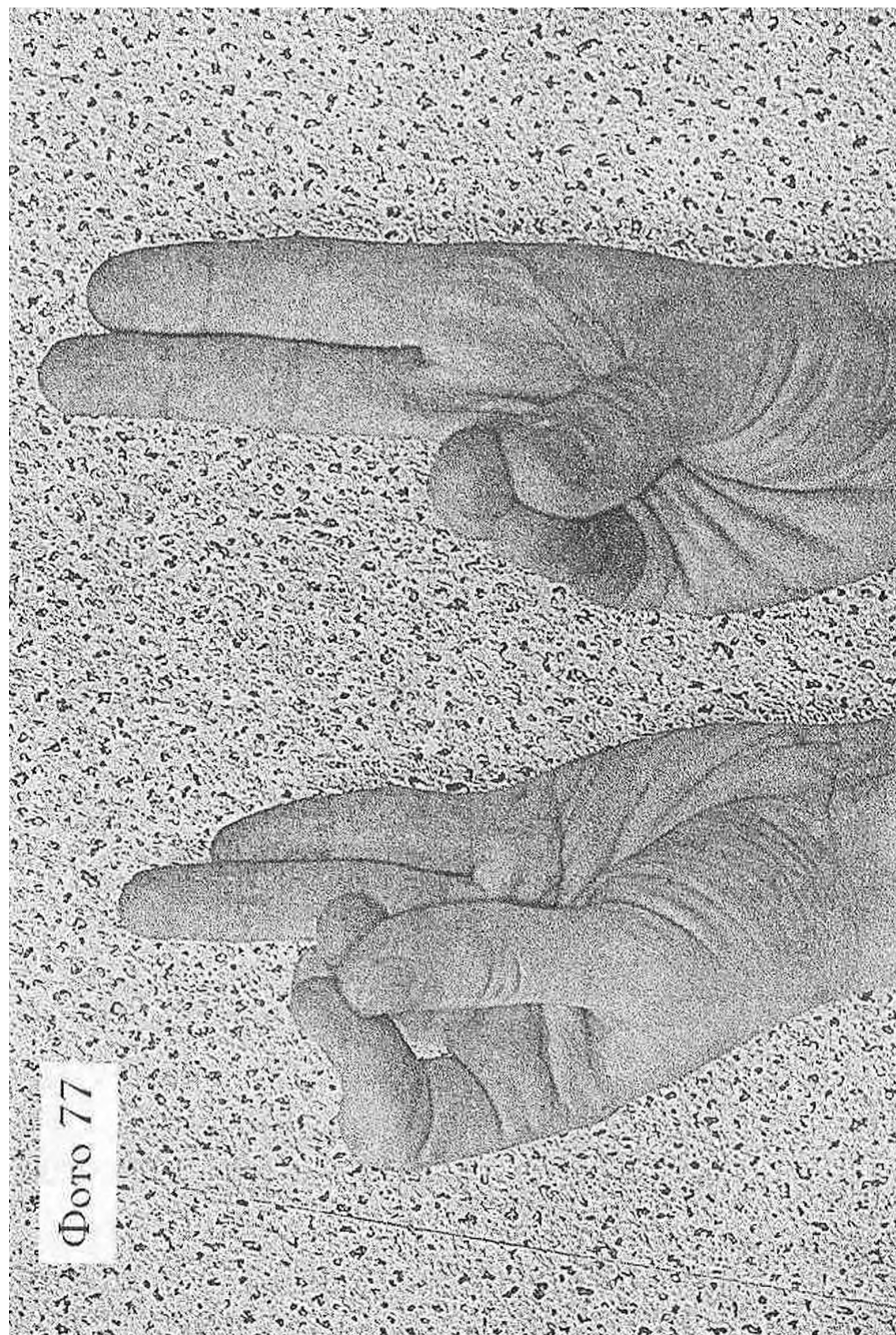
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Большим пальцем левой руки коснитесь указательного и среднего пальцев, оставив два других пальца выпрямленными. Большим пальцем правой руки коснитесь безымянного пальца и мизинца, оставив два других пальца выпрямленными (фото 77).

7. Сфокусируйте внимание на областях ладоней и пальцев рук, отстраненно наблюдая за возникающими там ощущениями.

Сохраняйте эту концентрацию внимания лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Разомкните пальцы на обеих руках и комфортно расположите ладони на бедрах.



9. Начните пассивно наблюдать за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

Выполнение этого упражнения способствует поддержанию хорошей формы костей, мышц, сухожилий, кроме этого окутывает защитной пленкой все внутренние органы. Усиливая Капху, мы воздействуем на все жидкости тела (кровь, лимфу, слизь).

Заключение

На этом данная книга подошла к своему концу. В результате ее качественного освоения вы сможете наладить здоровье, научитесь управлять психикой, сможете открыть свои резервные способности.

Напоследок еще раз напоминаю:

дорогу осилит идущий!

До скорых встреч!

С наилучшими пожеланиями -

Вадим Уфимцев

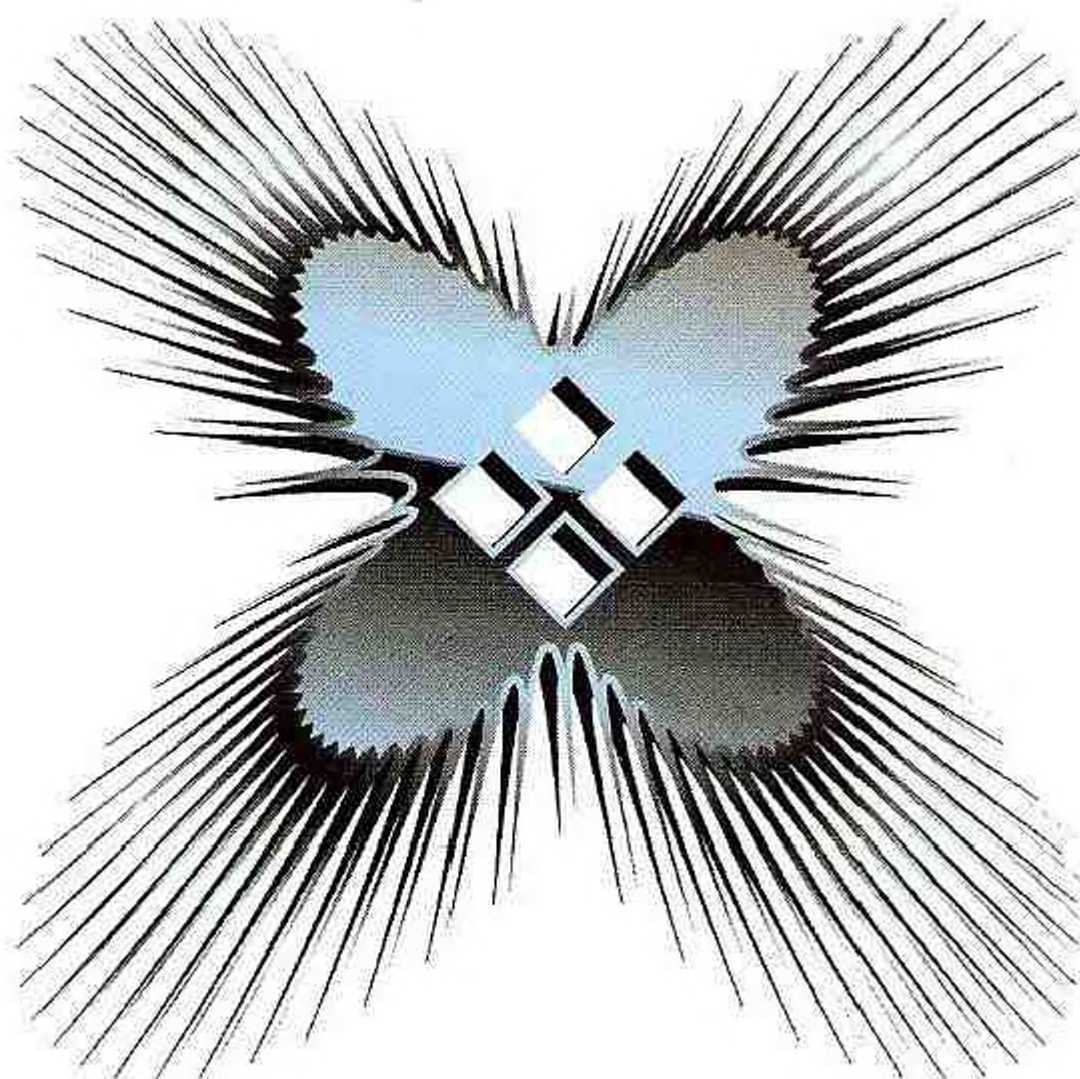
Использованная литература

- Гертруд Хирши. Йога для пальцев. М.: ООО «Астрель», 2004.
- Гоникман Э.И. Как вытащить себя из стресса. Мн.: Сантана. 1992.
- Ким да Сильва. Исцеляющие мудры, или Йога для пальцев. М.: ООО «Астрель», 2007.
- Кюне М. Мудры для начинающих. М.: «Издательство ФАИР». 2007.
- Момот В. Мистическое искусство ниндзя. Киев: София, 1995.

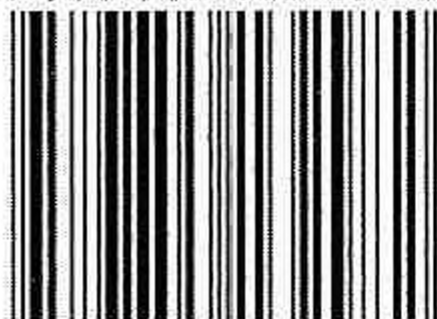
Содержание

От автора.....	3
Введение	5
Глава I. Фундамент искусства пальцевых жестов	13
Базовые положения тела для занятий пальцевыми жестами.....	17
Балансировка наполненности энергетических каналов	26
Глава II. Пальцевые жесты для здоровья тела и психики	62
Глава III. Пальцевые жесты в воинских традициях Китая, Индии, Японии.....	209
Пальцевые жесты в воинских искусствах Китая	210
Левое и правое.....	211
Пальцевые жесты нин-дзютсу.....	226
Пальцевые жесты в воинских искусствах Индии ...	239
Силы Ха и Тха.....	240
Заключение.....	255
Использованная литература	256

Вадим Уфимцев является признанным специалистом телесно ориентированных практик, психоэнергетики, методов достижения измененных состояний сознания. Он имеет богатый практический опыт, так как ведет групповые занятия по вышеуказанным дисциплинам с 1992 года.



ISBN 978-985-513-298-2



9 789855 132982 >

По вопросам реализации обращаться в ООО "ИНТЕРПРЕССЕРВИС".

Тел. в Минске: (1037517) 255-76-90, 253-60-11, 253-71-91, 253-77-78.

Тел. в Москве: (107095) 233-91-88, 488-73-50, 482-18-41.

E-mail: interpress@open.by

[Http://www.interpres.ru](http://www.interpres.ru)