

**Лой-Со**

## **Рэйки: первая ступень. Основные приемы**



### **ОТ АВТОРА**

Когда меня попросили рассказать о рэйки, то я долго не соглашался. Но мои ученики были настойчивы. Им хотелось понять, насколько ставшая популярной практика согласуется с традиционными йогой, тайцзи, цигун. Однажды, придя ко мне на занятия йогой, они даже начали дружно скандировать: «Хотим знать! Хотим знать!»

Я много раз писал в своих книгах, что, несмотря на мою приверженность древним традициям, предполагающим духовное совершенствование, самоотречение и стяжание в душе света, я пытаюсь сделать так, чтобы они оказались «работающими» в наши дни, которые называют периодом железного века, последними временами.

Прежде всего, я пытаюсь добиться, чтобы люди избавились от мысли, будто им подвластно все. Такое убеждение приводит к тому, что рассеиваются силы добра и любви, человек начинает чувствовать себя одиноким. Важно ощутить себя частью великого целого. Это несколько не умаляет личной свободы. Христиане знают ее как образ Божий. Вот это сочетание свободы и всецелости позволяет нам исправить и себя, и мир.

«Как же так?! Разве можно совместить столь разные послы?» – с недоумением спросила меня как-то раз одна моя ученица, заинтересованная восточными практиками и особенностями их воздействия на психическое здоровье. Но именно умение увидеть в себе

единое и исключительное помогает найти верный путь.

Итак, поддавшись на уговоры своих учеников, я решил подробнее рассмотреть систему рэйки, чтобы адаптировать ее к нуждам и потребностям людей, знакомых со многими восточными практиками, о которых я рассказал в ряде своих книг. Я преследовал одну важную цель – максимальная практичность и простота излагаемого материала.

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЭЙКИ**

Рэйки – это способ обретения космической и раскрытия внутренней энергии человека, направленный на исцеление от разного рода недугов и обретение жизненной силы. В этом смысле он служит дополнением к известным упражнениям йоги или тайцзи. Проводить соответствующие сеансы вам будет несложно, потому что главный инструмент здесь – руки. Единственное, практика рэйки потребует от вас определенного настроения. Лучше будет, если он окажется таким, какой требуется для духовного сосредоточения и углубления. Вообще, эта система много впитала в себя от буддизма и даосизма, хотя имеет и специфически японский оттенок.

Она была создана японским доктором Микао Усуи, с детства изучавшим правила медитации, дыхания и систему оздоровительных упражнений. Тогда-то он ознакомился с тем, какова роль жизненной энергии – ци (или ки). Затем Усуи стал буддийским монахом, погрузившись в молитвенную практику. Это и позволило ему постичь тайну древних верований, которые он соединил в свою систему. И вот уже более 80 лет существует рэйки. Позднее Микао Усуи разработал ступени обучения целительному мастерству: начальный уровень, внутреннее постижение и приобщение к высшей энергии (ступень мастера).

Традиционно так и повелось, что человек, постигающий практику рэйки, поступательно продвигается через вхождение (ознакомление, первая практика), погружение (овладение методикой раскрытия энергии) к поручению (знание о покое и мудрости, которое одаривает умением успокаивать).

«Так как же нам быть теперь, – несколько растерянно спросила у меня моя ученица, узнав о рэйки, – идти учиться к мастеру?» На это я ей сказал и повторю сейчас следующее: подлинная сила не рождается самим человеком, ему она дана свыше, только со временем, затушевываясь и скрываясь под пеплом нашего несовершенства, она тускнеет, мы прячемся и от даров, которые нам посланы. Стало быть, надо измениться, чтобы получить высшее

стяжание, данное небесами. В этом состоит подлинное приобщение, делающее вас мастером. Вы настраиваетесь на это озарение, позволяющее вам стать каналом прохождения целительной силы.

Собственно, слово рэйки образовано из двух корней. Один опознать несложно: ки (по китайски – ци) – «энергия», «жизненная сила», «сердце»; рэй — «божественное сознание, мудрость», а также «дух». Получается, что практикующий эту систему может стать для себя самого доктором, транслируя вселенскую энергию и не растрачивая при этом своей собственной. Это как бы ваша духовная и физическая подпитка, создающая тонус здоровья и восстанавливающая равновесие. «Не хотелось бы превратиться в лампочку», – пошутил Сергей Максимович, человек очень умный и добрый. Все ученики, бывшие у меня на занятии в тот день, дружно рассмеялись. Шутка и правда получилась удачной. Что я мог ответить? Не надо становиться безрассудным, слепым подражателем, нельзя превращаться в того, кто послушно отвергает важнейшее из качеств, заложенных в человеке, – свободу. Наоборот, постижение предполагает размышление, осмысление. Отказываясь от образа Божиего, человек только теряет. Приобрести и тем более исцелять он не может. И еще одно неперемное условие: если вы решитесь обратиться к помощи ближнему, важно по-настоящему чувствовать к нему любовь и сострадание.

Вместе с тем надо сказать, что к исцелению руками мы прибегаем весьма часто. Когда у нас что-нибудь болит, мы инстинктивно кладем на больное место руки, и нам становится легче. Или как успокаивается ребенок, когда мама или папа погладят его по голове или животу. «Да-да, – обрадовалась Светлана. – Мой сынок все время просит, если у него расстройство, „поговорить с животиком“. Это значит, его надо слегка погладить. Малышу становится спокойнее, даже, кажется, неприятные ощущения исчезают!»

Через наши руки передается та самая энергия, которая буквально обладает целительным воздействием, потому что она пропитана искренним стремлением помочь. Прикосновение дорогого, близкого человека создает особое пространство вокруг нас. Таким образом и оказывается благотворное влияние. У человека, являющегося таким помощником, открываются все каналы получения и распространения энергии. Он становится способным повлиять и на свое собственное состояние, и на состояние того, кому хочет помочь выздороветь.

У человека помимо физического – плотного – естества есть еще и духовное, которое нельзя увидеть и ощутить непосредственно, но от его состояния зависит то, как мы себя чувствуем в целом. Тонкое тело человека связывает его со всей Вселенной, потому мы так восприимчивы к тому, что происходит

над нами.

Более того, углубляясь в себя, мы открываем не только земное измерение, но связываемся с тайниками жизни. Мудрость и заключается в попытке постичь сокровенное, найти центр – устойчивый, неизменяемый. Прикоснуться к великому и непостижимому, удерживающему и оберегающему.

Мудрецы учили:

- Смотрю и не узреваю – тончайшее ибо есть. Вслушиваюсь – не могу услышать, ибо тишина суть. Ухватить стремлюсь – не могу сохранить, потому что неуловим.
- Вершина и светла, и потаенна, низ не затемнен, но не виден сполна. Путь протяженный, извилистый ведет к тому, что за сущим.
- Облик неузримый, вид невещественный, существо непостижное. Не виден причал, пристань не видна, но иду по Пути своему. И так могу постичь древнее первоначало.

Наши предки верили, что в человеческом существе есть «центры», связанные с тонким естеством (эфиром), хотя они могут быть представлены и в телесной – «вещественной» – форме. Например, соотносятся с отделами позвоночного столба, образующего вертикаль в человеческом теле. Позвоночник сродни оси, которая пронизывает и удерживает Вселенную, а потому в тренировке особое внимание уделяется зонам позвоночника, через которые проходит, поднимаясь, энергия: копчиковой, крестцовой, поясничной, спинной и шейной. Вершина – мозг, управление которым предполагает выход за мыслимое, видимое, осязаемое. Однако такие зоны не представляют собой нервные центры или нервные сплетения. Это тонкие «каналы», по которым следуют жизненные силы.

Один из этих «каналов» расположен внутри спинномозговой оси. Он доходит до отверстия, которое соответствует темени. Еще два проходят по внешней стороне той же оси, перекрещиваясь и достигая двух ноздрей – левой и правой. Остальные две линии – женская и мужская. В каждом человеке есть два этих начала, часто между ними нет баланса, от которого зависит здоровье человека. Контроль над продвижением энергетических потоков достигается правильным дыханием, специальными упражнениями. Они упорядочивают энергии человека, открывая ему возможность совпадения с космосом. Рэйки позволяет воздействовать на тонкое тело, а потому улучшается и общее самочувствие.

В желании помочь особая роль отводится сердцу, его способности проникнуться великой силой любви. Даже если вы пытаетесь улучшить свое

собственное состояние, вы не добьетесь желаемого, если в вас не загорится любовь к ближним. Только тогда энергия начнет подниматься и раскрываться, в результате чего изменится ваше самочувствие.

## **ИНЬ И ЯН – ПОЛЮСА ЕДИНОГО**

Когда мы говорим о человеке и мироздании, касаемся законов восприятия энергии, то обязательно должны сказать и о двух началах, без понимания которых вам трудно будет правильно представить себе рэйки. Это, конечно, инь и ян.

В земном мире нет ничего, что не отвечало бы главному условию – гармонии, соразмерности. Посмотрите, как вписаны в единую картину реки, леса и луга. И если где-то очень много воды, то обязательно в других местах ее будет мало. Это закон дополнения и рассредоточения – условие общего баланса, сохранять который и помогают предлагаемые упражнения.

Любое действие, всякая активность человека должны быть в согласии с ведущим принципом гармонии, в том числе и с природой. Нам откроются тайники Вселенной, если мы сумеем отказаться от насилия над окружающим миром, поймем живительную силу, разлитую во всех живых созданиях. В китайской практике существует множество движений, которые повторяют поведение ряда животных. Это не значит, будто вы тем самым уподобляетесь какому-то низшему состоянию. Наоборот, вы выходите в пространство, где человеку подвластно управление энергией жизни.

Желания человека никогда не исчерпываются, они ведут к недостижимому. В Китае считают, что проблемы, которые испытывают люди, коренятся в этих неисполнимых мечтаниях. Они вырывают человека из космического единства, создают раскол в его духовном мире и заставляют его чувствовать дискомфорт, неудовольствие и страдание. Идеал – это избавление от всех желаний и погружение в созерцание.

В мироздании все и вся (люди здесь не исключение) взаимосвязаны. Наши жизни записываются в «свиток» того, что есть сейчас, в настоящем. Следовательно, надо ценить имеющееся, сегодняшнее, что, в свою очередь, повышает ценность прошедшего. Так мы и преодолеем неизбежный ход времени.

Тот принцип гармонии, о котором я рассказываю, нельзя ни назвать, ни потрогать. Например, мы видим солнечный свет. Он кажется нам белым, хотя известно, что спектр состоит из нескольких тонов. Но есть и еще один – не физический, не материальный, а тот, который способно опознать только

«третье», духовное око (оно в вашей душе). Это глаз прозрения и просветления. Мы живы таким прозрачным светом небес – невидимым, но ОЧЕвидным («третьим оком»).

Китайцы верят: жизнь человеку дана для того, чтобы деяниями (действиями и делами) достичь того, что не есть деяние. Нам важно войти в пространство покоя, как бы снова собрать себя воедино, практиковать такое соби́рание и отдохновение.

Только получение такой космической подпитки позволяет преодолеть ограниченность времени и пространства. Когда мы смотрим на окружающее нас, то видим внешнее, как бы «обертку» мира. Закройте глаза и сосредоточьтесь – свет повернется внутрь. Энергия пронизывает нас, питая жизненными силами. Так освобождаются тело и дух. Но это не эгоистическое стремление выделиться и приподняться над другими: тогда неминуемо падение. В случае же умственного настроя и концентрации света в себе – настоящий полет.

Самый простой способ настроиться на обретение энергии света – сесть, успокоиться, постараться посмотреть на кончик носа и увидеть «третьим глазом» ваш духовный, энергетический центр, ваше сердце. Это открывает свету путь. Он начинает поступать с нижнего своего постаменты – в районе солнечного сплетения – и распространяется по духовным каналам. Дышите через нос, отвлекитесь от всего. Мысли не касаются ничего постороннего. Они, как сердце, сосредоточены на духовном свете.

Такой настрой позволит вам воспринять точку творческого света (ян).

Прежде всего необходимо принять важные условия:

- осознайте жизнь как ценность;
- направьте свои усилия на обретение покоя;
- созерцайте;
- учитесь расслабляться и сосредотачиваться;
- тренируйте способности своего разума.

Желания человека никогда не исчерпываются, они ведут к недостижимому. Они вырывают человека из космического единства, создают раскол в его духовном мире и заставляют его чувствовать дискомфорт, неудовольствие и страдание. Идеал – это избавление от всех желаний и погружение в созерцание.

Инь и ян – две составляющие всего. Обычно под ними подразумевают соответственно мужское и женское начала, свет и тьму, активность и бездействие, движение и покой. Ни одна из сторон не может быть абсолютной доминантой, обе уравновешены и соразмерны; все разделено

этими полюсами и сближено ими одновременно. Это две части одного целого.

Такое единство противоположностей символизирует круг. Его разделяют на две половины волнообразной линией. Одна половина – темная, женская (инь), другая – светлая, мужская (ян). В центре каждой из них находится маленький кружок: на черном – белый, на белом – черный. Это знак взаимосвязанности начал, их сбалансированности. Графически символика инь и ян отражает статику и динамику одновременно, время и вневременность, пространство и внепространственность. Два начала не только пребывают в равновесии, но и создают напряжение, которое ведет к развитию. В Китае считают, что инь предшествует ян. Первый принцип – мягкий, пассивный. Он связан с водой, ночью, землей. Вторым – активный, рациональный. Он соотносится с небом, горами как местом верховного света, солнечным днем.

В теле человека с инь связаны почки, легкие, селезенка, печень, с ян – желудок и кишечник.

Первый принцип – холодный, но спокойный, второй – горячий и подвижный. При нормальных условиях происходит переход из одного состояния в другое. Этот процесс бесконечный. Чтобы ощутить полноту жизни, пребывать в здравии и гармонии, человеку необходимо научиться не нарушать баланс начал в себе. Иначе это может привести к болезни физической, духовной или даже смерти.

Два этих начала определяют все многообразие явлений в мире, в частности и у самого человека. Они появились после того, как началось творение мира. При этом тело человека представлялось как малый космос, повторяющий до деталей большой. Это похоже на каплю воды, в которой отражается океан. Или на две части вселенских вод: верхние и нижние, океан небесный и океан земной. Но надо помнить, что человеку предстоит подняться к свету, воспринимая его в самом себе и узнавая в сотворенном из тьмы мире. Более того, ему нужно проникнуть через этот свет к первоначальному единству. Если он поглощается токами внешней жизни, то его тянет вниз, в мутные воды и к гибели духа. Если же он сосредоточен на внутреннем, то ему открываются горы и счастье озаренного существования. Это дает почувствовать движение и накопление энергии. Помогает в этом и принцип недеяния.

Собственно, не делать не значит «не действовать». Это внутренняя безмятежность, минимум усилий при максимуме эффекта. Поступок в согласии с собой и природой, а не вопреки ей. В известном смысле таков путь, обратный западной цивилизации. Я не стану давать оценки, насколько

он хорош или плох. Он есть, и это немало. Вы всегда можете повлиять на события, не раздражаясь, не кипятясь и даже не предпринимая каких-то нарочитых мер. Нужно довериться внутреннему свету, который поможет вам удовлетвориться имеющимся. Но надо уметь находить путь, чтобы не идти, а взлетать. Применительно к рэйки это означает, что вам следует добиться равновесия сил, восстановить баланс полярных начал, чтобы получить возможность распределять жизненную силу.

Взаимодействие инь и ян связано с пятью элементами. Они есть формы проявления ци (энергии). Прежде всего, это Вода (предельный покой и концентрация). Если воду не тревожить, то она пребывает в состоянии равновесия (гармонии между статикой и динамикой). Посмотрите на реку, ее течение: вы видите, как течет вода? И видите, и не видите. Второе состояние образуется из первого: энергия начинает расширяться, разрастаться. Это Дерево. Поразительно, насколько быстро распускаются листья на деревьях весной. Еще вчера были почки, а сегодня уже пробились первые листья, через пару дней дерево зеленью вскинулось ввысь.

Такое развертывание энергии не может продолжаться долго, оно вскоре превращается в равномерное ее высвобождение. Третий элемент – Огонь. Он поддерживает высвобождение энергии в течение продолжительного времени. Но и огонь угасает. Костер вспыхивает, быстро разгорается, но, если дрова сухие, прогорает. Четвертый элемент – Металл. В металле энергия концентрируется. Все эти четыре элемента уравнивает пятый – Земля — основа их. Если инь и ян – фундамент мироздания, то элементы – строительный материал. Из них сложено абсолютно все. Это вселенская энергия, которой управляют инь и ян. Рэйки восстанавливает гармонию первоэлементов в человеке.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ**

Практику рэйки лучше начинать с того, что называют тремя главными составляющими. Это расслабление, внутренний покой и невозмутимость.

Расслабление – неперемное условие не только для состояния тела, но и для сознания. Это приводит к тому, что вы обретаете мир с самим собой. Современный человек, даже если он достиг немалых успехов в своем деле, даже если он внешне абсолютно доволен тем, как у него складывается жизнь, все равно нередко переживает внутренний конфликт, не дающий ему успокоиться. Рэйки учит вас не конфликтовать с собой. Внутреннее согласие



позволяет и мозгу обрести оптимальный режим работы. Происходит восстановление сил в вашем организме и у другого человека, которому вы оказываете помощь.

Состояние покоя не означает транс или сон. Сознание не должно уступать место подсознанию. Вы бодрствуете, но обрели внутреннюю безмятежность. Психологически становитесь иным человеком. Никаких посторонних мыслей о суетном, о тревогах и печалях. Оставьте их позади себя. Перед вами гладь горного озера – умиротворяющая вода. Ваш мозг при этом становится вашим союзником. Он воспринимает импульсы от тела и перекодирует их в новые правила действия. Нервная система оказывается поставленной в такие условия, что может переналадить функционирование вашего организма, оградить вас от негативных воздействий.

Спокойствие сочетается с естественностью выполняемых движений. Здесь недопустима даже малейшая несвобода, иначе ци окажет негативное воздействие на ваш организм. Помните: вы ничего не преодолеваете, вы обретаете и дарите. Это радость, а не наказание.

Жизненная сила человека состоит из внешней и внутренней ци. Первую мы получаем с пищей и водой – извне; вторая возрастает, проходя к конечным точкам на наших пальцах рук и ног и головы. Рэйки позволяет вам стать проводником жизненной силы, правильно концентрировать ее, устранять отрицательные воздействия окружения.

И еще.

1. Следите за своими помыслами и поступками. Следует придерживаться главных моральных принципов: ненасилие, правдивость, целомудрие, отказ от алчности.

2. Обуздайте страсти. Правила просты: сохраняйте душу в чистоте, избегайте излишеств, не допускайте атаки желаний.

3. Учитесь в положениях рук обретать высшую энергию. Определенные прикосновения или положения рук на некотором удалении от тела помогают обрести духовное равновесие, пополнить силы и бороться с недугами.

4. Умейте правильно дышать. Важно научиться полному дыханию, когда в процессе вдоха и выдоха задействованы все отделы легких, активно работают диафрагма и мышцы живота. Это открывает все клетки тела для поступления кислорода и улучшения кровотока. В той же мере важно овладеть техникой брюшного дыхания. Кроме того, полезны и иные способы осуществления вдоха-выдоха, которые известны в разных восточных практиках.

5. Не сосредотачивайтесь на собственной персоне. Это требование имеет двойной смысл. Это касается и духовных оснований вашей жизни, и чисто

физиологических. Последнее означает отвлечение от внешних раздражителей, чтобы погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. Сконцентрируйтесь. Настройтесь на прохождение энергии и оказании помощи, почувствуйте вибрации потоков и проникновение живительного света.

7. Медитируйте. Такое состояние поможет вам постичь тайны проникновения живительной силы. Главные принципы, настраивающие на раскрытие энергии, таковы:

- Не испытывай гнева и тревоги.
- Отгони прочь беспокойство и печаль.
- Исполни благодарность ко всему в мире.
- Вспомни о совести и честности.
- Проникнись добром и любовью к людям.

Такие основания жизни вы должны принять немедленно, сейчас, и только благодаря им вы сможете оказать целительную пользу. Теперь задумайтесь о том, насколько это сложно. «Но как же так сразу?! – удивилась Нелли Сергеевна. – Надо измениться полностью, для этого время потребуется?!» Моя ученица совершенно права. Но если вы хотя бы на мгновение сможете почувствовать в себе все перечисленные послы, вы уже будете открыты энергии, одаривающей гармонией и уравнивающей силы вашего организма.

Очень часто рэйки трактуют как некую чуть ли не секретную цепь невероятных знаний, а потому люди, стремящиеся изучить основы данной практики, подчас проходят ступени приобщения. Им мало что открывают, но убеждают в том, что теперь они оказываются посвященными в ученики, потом в более глубокие основы, а затем (по прошествии лет) некоторые даже становятся мастерами. При этом обосновываются необходимость постоянной оплаты за ознакомление с практикой и неизбежность такого поэтапного «вхождения».

Однако ни для кого не секрет, что энергия, которой открывается человек, не спрашивает диплом о прохождении «курсов рэйки». И пусть далеко не каждый человек сумеет ею распорядиться должным образом, однако любому под силу настроиться на эту волну улучшения собственного состояния и самочувствия того человека, которому требуется помощь. В моей книге вы не найдете полунамёков и полурецептов. Мне хотелось бы предложить вам рассказ о таком опыте, который, при соблюдении важнейших духовных принципов, вы можете перенять непосредственно.

## УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЭЙКИ

Главное, в чем вам следует быть уверенным, – наличие желания провести энергию к той точке, на которую вы воздействуете. Необходимо стремиться отдать эту живительную силу. И она поступит туда, куда и требуется. Здесь нет ничего сверхсложного. «Как-то неожиданно это. Получается: надо захотеть, сконцентрироваться, и мы уже воздействуем?» – удивился Василий Петрович. Он хотел, чтобы у него были более «осязаемые» признаки того, что энергия поступает и наполняет центры сосредоточения. Действительно, надо ли постоянно думать о том, проходит ли живительная сила и не препятствует ли что-либо ее распространению?

Еще раз подчеркну: эффективность практики зависит от того, насколько вы настроены на высшие духовные принципы и в какой мере хотите помочь людям. И как только откроются каналы для получения рэйки, вам потребуется лишь сохранять безмятежность. Руки сами выполняют свою миссию. Вы ощутите тепло, покалывание, усилится пульсация в пальцах. Это значит, что энергия еще поступает. Если вы помогаете другому человеку, он также почувствует тепло, дав вам знать, что с ним происходит.

Чтобы не поддаваться сторонним мыслям, настраивайте себя на благодарность творцу за красоту, любовь, саму жизнь. Подумайте о том хорошем, что сделали для вас люди. Но это не должны быть фальшивые «розовые сопли», которые закроют вас от космической силы. Важно на самом деле испытывать чувства любви и благодарности, чтобы вы не перестали быть каналом прохождения рэйки.

Если же мысли роятся и вы никак не можете настроить себя на духовные принципы, постарайтесь не застревать на сиюминутных мелочах, пропускайте и отпускайте досужее. Не надо вести с ним борьбу, потому что так вы потеряете безмятежность. Выйдете из состояния покоя – эффективность практики решительно снизится.

Это то, что касается тонкого тела и душевного настроения. Но ведь есть и вполне материальные аспекты, которые также нельзя игнорировать.

В практике рэйки важно правильно расположиться в пространстве, чтобы действенность энергетического пополнения была максимальной. Для этого сядьте на стул и поставьте ступни ног параллельно друг другу. Можно также принять положение стоя. По возможности жизненную силу лучше обретать, когда над вами видно небо, когда вы непосредственно ощущаете себя частью мироздания. В климатических условиях России это бывает удобно сделать летом, поздней весной и ранней осенью. В другое же время придется ограничиться жилым помещением.

Положите ладони на живот, чуть ниже (примерно на 5 см) пупка, где находится важная жизненная точка. Держите их так 10 минут, дышите глубоко, ровно, дыхание должно быть полным или брюшным. Надо почувствовать, как энергия поднимается, наполняя вас. Таким образом вы включаетесь в план оси мира, воспринимая прохождение жизненной силы. Тогда не будет разрыва между миром земным и небесным, что и обеспечивает улучшение состояния человека.

Такое же открытие себя жизненной силе происходит, когда вы принимаете положение лежа. Лягте на пол, ноги вместе, руки вдоль туловища. Носки вытянуты. Глаза полуприкрыты. Расслабьтесь и ощутите полный покой. Вас ничто не тревожит, вы знаете, что сила жизни питает вас и вы становитесь мудрее, в вашем организме восстанавливается баланс полярных начал, что приводит к гармоническому равновесию.

В таком состоянии вы можете воспринять глубинные космические колебания, но не становитесь их рабом. Помните, что сила духа – в умении отрешиться от суетного, от злого, от нелюбви, в способности стяжать сострадание, соучастие, искреннюю заботу о других.

На области тех органов, работа которых оказывается нарушенной, следует воздействовать примерно в течение 10–20 минут, полный же сеанс длится около часа. Во время проведения рэйки надо снять все украшения и часы. Руки должны быть чистыми, вымытыми под струей прохладной воды. То же самое следует сделать и после целительного воздействия. Тот, кому вы пытаетесь помочь, должен быть расположен к принятию энергии. Нужно ослабить галстук, застёжки, ремни, чтобы ничто не мешало ее прохождению. Одежду можно не снимать. Ноги вашего пациента должны быть вытянутыми, никак не одна на другую, руки вдоль туловища. Если он лежит на животе, что не всегда бывает удачным решением, можно завести руки за голову.

Класть ладони на тело другого человека надо осторожно, едва его касаясь, чтобы не нарушить гармонию вашего взаимодействия. Еще лучше – держать немного над ним. Пальцы ваших рук соединены. Каждое положение выдерживайте примерно 5 мин. После того как энергия вашей любви оказала влияние, вашему пациенту нужно полежать хотя бы 15–20 минут спокойно. В том случае, если вы пытаетесь улучшить собственное самочувствие, то вам также следует расслабиться и полежать спокойно. Рэйки, напомню, не подзарядка, чтобы вы немедленно начали двигаться.

Когда оказывается помощь, не должно быть помех извне. Да и внутренних послаблений тоже. Важно сосредоточиться и настроиться на раскрытие энергии. Особенно недопустимы разные резкие звуки и запахи. Конечно, полностью исключены алкоголь и табак. Свет должен быть неярко.

Форточки лучше прикрыть, хотя помещение надо перед сеансом проветрить. Оптимальная температура воздуха – 22–24 °С. Важно подобрать и расслабляющую музыку. Можно духовную, классическую, этническую.

Для сеанса правильно подберите мебель. Здесь принципиально сочетание удобства с практичностью. Строгость, сдержанность и оправданность – вот чем вам надо руководствоваться, выбирая, где вы разместитесь или где будет находиться человек, которому адресованы сеансы рэйки.

Не стоит, практикуя рэйки, усложнять сеансы. Не переборщите. Энергия воздействует и так, если вы всем сердцем стремитесь избавиться от недуга (избавить от него), ваш настрой умножает ее действие.

## **УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ**

Физическое здоровье очень часто нарушается из-за душевного несовершенства. Конечно, не стоит думать, будто рэйки – некая волшебная палочка, одного мановения которой достаточно, чтобы все недуги исчезли сами собой. Такого не произойдет, хотя об этом мечтают сейчас многие люди, полагающие, что восточные практики и жизнь продлят лет до 150, и избавят ото всех болезней кряду. Нельзя превращать понимание проблемы в уход от нее. «Но мне так проще, – сказала как-то моя ученица йоги Екатерина. – Отвернусь от проблемы, будто ее и нет, а потом и вовсе ее не замечаю. Получается, не было ничего этого, все мираж». Но затем выяснилось, что через некоторое время проблема, от которой хотела укрыться Екатерина, все равно дает о себе знать. Поэтому ее приходится устранять, только порой затрачивая больше сил и энергии, которая пошла бы на укрепление здоровья. Главное – не бежать от проблемы или яростно бороться с ней, а искать пути решения, к которым вас приведет разум, подпитываемый мудростью. Вообще, Творец дает человеку возможность познавать новое и принимать его в помощь себе. Потому и древние восточные практики можно как обратить в пользу для собственного самочувствия, так и навредить ими, разрушив свою жизнь.

Космическая энергия окружает человека. Поэтому каждый ее воспринимает, только не всякий бывает способен использовать древний способ передачи энергии и сакральных знаний от одного человека к другому. Лишь тот, кто понимает суть происходящего с ним, умеет открываться живительной силе и передавать ее другому. В этом и состоит приобщение к смыслу учения рэйки. Поэтому вы и можете оказывать поддержку и помощь окружающим людям.

Кроме того, можно смело сказать, что рэйки – только этап в целом комплексе мер, к которым относится йога, тайцзи или цигун, а также мудры и разного рода дыхательные практики и медитация. Я не говорю уже и о других способах лечения – как традиционных, так и самых современных.

Меня часто спрашивают: «Как из всего этого многообразия выбрать? Запутаться ведь можно, а будет ли польза – неизвестно». Ответ подскажут только мудрое рассуждение и здравый смысл. Пустое, безоглядное последование лишь навредит. Бог наказывает человека тем, что лишает его разума. Этого и надо бояться. А способов помощи открыто множество, поэтому комбинируйте, советуйтесь с другими специалистами и знающими людьми, выбирайте, размышляйте. Останавливайте свое предпочтение на том, что не приносит вреда – ни духовного, ни физического.

## **КАНАЛЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ**

Чтобы вы могли точно контролировать прохождение энергии, следует ознакомиться с главными каналами, имеющимися в теле человека. Они соединяют все тело, все органы в единое целое. Именно поэтому изменение даже в одной точке, через которую проходят эти пути, благотворным или, напротив, отрицательным образом сказывается на состоянии организма в целом.

Первый по счету канал начинается в районе чуть ниже пупка, далее он проходит к горлу и к нижней челюсти. После этого поднимается к глазам. По нему осуществляется управление инь.

Следующий канал берет свое начало в низу живота, проходя через промежность. Далее канал располагается вдоль позвоночника, одна из его ключевых точек – на задней стороне шеи. Поднимается же он к макушке, к высшей чакре, далее проходя посередине лба к носу. Это управление всеми проявлениями ян.

Два этих канала считаются основными.

Канал легких открывается в области, где расположены селезенка и желудок. Далее его путь лежит к толстой кишке и отверстию желудка. Важный орган, который он пересекает, – это диафрагма, откуда канал достигает легких. Его дальнейшее следование – по границе плеча к каналу перикарда. Выходит он через точки на локте и далее по предплечью к запястью. Заканчивается канал на кончике большого пальца.

Имеется в теле человека еще и канал трех протоков, начинающийся на кончике безымянного пальца. Затем он проходит по руке к плечу и к

ключице, отсюда – по груди и сквозь диафрагму. Его ответвление поднимается по шее к уху с задней стороны, окружает лицо и завершается около глаза. Другое направление – от уха (задней стороны) к наружному уголку глаза. Данный канал отвечает за распределение энергии по всему телу, будучи средством поступления жизненных сил в организм человека.

Около сердца берет свое начало сердечный канал. Далее его путь пролегает вниз – к точкам, где он сочетается с каналами трех токов. Ответвление образуется в области подмышек. Оттуда канал поднимается к руке и простирается по ней к ладони – в центр той, заканчиваясь на кончике среднего пальца.

Путь канала толстой кишки начинается на кончике указательного пальца и пролегает далее к запястью. Оттуда по тыльной стороне предплечья он лежит к локтю и плечу. Проходит через легкие, диафрагму и толстую кишку. Также он захватывает шею, десну и заканчивается на носу.

Канал селезенки пролегает от большого пальца ноги до корня языка. Он проходит через стопу, мимо коленной чашечки по внутренней стороне бедра. Поднимается к брюшной полости, захватывает селезенку, желудок и диафрагму, прежде чем достичь языка.

Особо разветвляется канал сердца, начинаясь в этом органе. Одна его ветвь пролегает к легким, от них к подмышечной впадине к локтевому сгибу и по предплечью к ладони. Завершается ветвь на кончике мизинца. Еще одна ветвь канала проходит к горлу и глазу.

Канал тонкой кишки начинается на кончике мизинца. Далее он пролегает через кисть и предплечье к плечу. Оттуда по лопаточной области, мимо надключичной впадины к сердцу. Его дальнейшее следование – вдоль пищевода, через диафрагму, желудок к тонкой кишке.

Канал желудка открывается на носу, продолжаясь на кончике носа, по верхней десне, вокруг губ, к уху и далее на лбу – там, где начинаются волосы. Далее он ответвляется. Одно направление – по горлу, сквозь диафрагму к селезенке. Другое – от надключичной впадины к области нижней части живота (боковой стороне), через почку к пупку. Третье – от нижней части желудка к низу живота (боковой стороне), далее по бедру к голени и стопе. Заканчивается это ответвление на кончике второго пальца ноги.

На мизинце ноги начинается канал почек. Далее он следует по стопе к пятке и пересекает каналы селезенки и печени, поднимается к точке на коленной чашечке, пролегает через основание позвоночника к почкам и мочевому пузырю. Ответвляется также к печени, диафрагме в легкие к корню языка.

Канал мочевого пузыря начинается в углу глаза и уводится по лбу к точке на макушке. Он следует к основанию затылка, охватывая мозг, далее – вдоль позвоночника к брюшной полости, спускаясь к почкам и мочевому пузырю.

На кончике большого пальца ноги начинается канал печени, следующий по краю стопы и по ноге к лобку. Он пролегает вокруг гениталий и проходит внутрь к печени, затрагивая и желчный пузырь. Его дальнейший путь лежит к диафрагме и ребрам, оттуда по трахее – к горлу и глазам. От глаз – по лбу к темени.

Особый канал – желчного пузыря. Он открывается в углу глаза и увлекается к височной области. Далее по заушной части спускается к плечу и надключичной впадине. Одно из его ответвлений спускается от наружного уголка глаза, после чего возвращается к области над глазной впадиной, откуда, спускаясь по шее, груди и проходя через диафрагму, достигает печени и желчного пузыря. Проходя далее к низу живота и обходя вокруг лобка, ответвление пролегает в область бедер.

Жизненная энергия циркулирует в теле по этим главным «руслам». Мои ученики всегда спрашивают, надо ли мысленно представлять себе, как проходит энергия, как она проникает в те или иные органы. Обычно я отвечаю утвердительно. Но если вы понимаете, что такое внутреннее обозрение отвлекает вас от созерцательности, рассеивает внимание, то лучше воздержаться от живописных картинок. Но вам непременно надо знать, как проходит энергия, чтобы точно контролировать процесс ее движения. Поэтому представьте свое тело как пространство, по которому текут спокойные реки, а вода дала жизнь. Эта образность мышления увеличивает отдачу от рэйки.

Вы концентрируете энергию и обеспечиваете ее поступление к тем или иным органам, что и ведет к оздоровлению. Помните лишь о свободной и постоянной циркуляции жизненной энергии в организме.

## **СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, ДЫХАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ПОТОКОМ РЭЙКИ**

Сосредоточенность на дыхании и жизненной силе не только позволит вам получить наибольший эффект от рэйки, но и поможет лучшему мышлению. Наш ум, пребывая в состоянии покоя, переживает подлинное обновление. Жизненная сила начинает двигаться по разным направлениям, активизируя



работу организма и наполняя наш дух. Мы еще ничего не осознали явственно, а позитивный эффект сказывается.

Мыслью мы можем и выбрать определенное направление продвижения энергии. Скажем, если сконцентрировать внимание на точке в районе пупка, то жизненная сила будет подниматься, достигая груди и далее – темени. Возможно и обратное направление, когда жизненная сила проводится к точкам, находящимся вниз от пупка вплоть до подъема ступни. В первом случае иногда отмечается повышение кровяного давления, учащается дыхание. Во втором – давление снижается, дыхание становится более равномерным.

Основной точкой, с которой и начинается проведение жизненной силы, считается именно область пупка. В восточной практике это признается центром тела. Данная точка находится в районе желудка, поджелудочной железы и селезенки. Концентрируя свое внимание на ней, вы тем самым устанавливаете определенный уровень, от которого будете отталкиваться, направляя мысленно раскрытие рэйки.

Дыхание тоже концентрируется в этой области, чтобы верхняя часть вашего тела оставалась свободной. Вверху необходимо ощущать некоторый дефицит энергии (это, впрочем, не означает, будто ее туда допускать нельзя), что позволяет усилить процессы мышления, сделать более острыми слух и зрение. Некоторая избыточность энергии внизу помогает ощутить сполна прилив сил, который позволяет выстоять перед лицом трудностей, стать участником ярких событий, осуществить планы.

Итак, запомните: в восточной практике нужно сосредоточить свое внимание на области пупка и ниже.

Точно так же стоит поступать с дыханием. Оно должно быть ровным, спокойным. Дышите через нос. Затем переходите на брюшное дыхание, которое должно сопровождать ваше состояние абсолютного покоя. Лучше всего – полное дыхание, но овладевайте его техникой не сразу, а постепенно. Об этих методиках я скажу ниже.

Правильное дыхание позволит вам не просто избежать множества заболеваний, но придаст столько сил, что вы горы свернете. Недостаток кислорода, плохой ток крови – вот что приводит к нарушениям в работе различных органов. И совсем нетрудно помочь самим себе восстановить снабжение клеток кислородом. То же вы делаете, когда помогаете другим людям. «Так странно себя воспринимать в качестве некоего передатчика, транслятора. Даже дыхание служит чему-то особому», – поражался Виталий Семенович. Однако он был прав и не прав одновременно. Вы открываете и для себя неизведанные возможности.

Мы не привыкли следить за выдохом и вдохом. Я всегда говорю своим ученикам: «Надо думать о том, как мы дышим». Сначала это дается непросто, ведь мы, как правило, не управляем своим дыханием, затем это становится частью повседневных упражнений, а потом вырабатывается новый автоматизм, когда мысль исподволь руководит нашим дыханием и ведет его.

В китайской практике выдох открывает путь энергии вниз, а также вовне, а вдох, соответственно, вверх и концентрирует жизненную силу.

Итак, выдох – ее открытие, вдох – закрытие. То есть дыхание ритмично, и очень важно соблюдать нужный вам ритм, в зависимости от того, в какой части у вас оказывается сосредоточенной жизненная сила. Обычно уже через небольшой промежуток времени это не составляет никакого труда. Единственное, о чем нужно все время помнить: дыхание не должно быть нарочитым. Главное правило – естественность.

Если вы видели когда-нибудь китайские рисунки, в том числе и по ткани, то, наверное, заметили: контуры изображенных на них людей, растений, животных сливаются в одну линию, отражающую целостность и безыскусственность изображенного. Все это части одного законченного целого. Я всегда призываю своих учеников почувствовать эту целостность в себе.

## **ПОДГОТОВКА И НАСТРОЙКИ**

Всем приступающим к рэйки я советую, как это ни покажется странным, освоить простые упражнения, непосредственно не связанные с учением Микао Усуи, но которые я считаю принципиально важными подготовительными этапами. Многие из них связаны с расслаблением. Научившись этому, вы сможете всегда, стоит только вам почувствовать усталость, по-настоящему отдохнуть. Известно, отдых – порой лучшее лекарство.

Нам кажется, что уж состояние покоя возникнет само собой, чему здесь обучать. Но это не так. Как правильно расслабиться – нужно учиться. И если вы этим не овладеете, то потом станете уставать достаточно быстро, и рэйки покажется вам непосильной тратой сил, а не избавлением от усталости и болезненности.

Итак, сядьте на удобный, не слишком мягкий, средней жесткости коврик. Ноги скрещены. Голова прямо. Смотрите перед собой, веки полуприкройте.

Спина также прямая. Помните о каналах прохождения энергии в позвоночнике. Мышцы живота напряжены. Верхняя часть туловища расслаблена. Руки на животе – одна чуть выше другой. Дыхание ровное, спокойное. Здесь ваша задача – направить энергию к области чуть ниже пупка. Мысленно сосредоточьтесь на этой точке.

Если у вас головокружение, то избавиться от нежелательных последствий вам поможет следующее упражнение. Оно выполняется в положении сидя.

Скрестите пальцы рук и, заведя их за голову, держите на затылке. Слегка надавите ими на затылочную часть. На выдохе расслабьтесь. Выполняйте упражнение 5-10 минут.

Также помогает расслабиться еще одно упражнение, которое продолжает предыдущее. Расцепите пальцы рук и зажмите ими ушные раковины. При этом указательные пальцы надавливают на точки, находящиеся чуть выше ушных раковин. Большие же располагаются в заушной впадине. Прodelайте это упражнение 5 раз.

Мощный оздоровительный эффект оказывает покачивание головой. Это приводит к массажу точек, расположенных около заушной впадины. Помимо расслабления, выполняя данное упражнение, вы способствуете профилактике различных заболеваний глаз, уха, горла, носа, а также невралгии.

Выполняется этот массаж таким образом.

Закончив описанное выше упражнение, медленно опустите руки вниз. Затем расположите их у живота, так чтобы ладонь одной руки касалась тыльной стороны другой. Ноги остаются по-прежнему скрещены. Голову следует немного наклонить вперед. Качайте головой из стороны в сторону. Прodelайте это примерно 10 раз.

Вы можете почувствовать неприятную тяжесть в области спины. Здесь особенно дают себя знать застойные процессы. Чтобы спинные и поясничные мышцы обрели нужный тонус, стоит провести растирание точек, расположенных на пояснице. Это также способствует профилактике заболеваний мочеполовой системы и неврозов.

Выполняется массаж в положении сидя. Ноги остаются скрещены. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно направляя энергию, сведите ее в область, расположенную в районе пупка. Затем задержите дыхание. В этот момент вы почувствуете тепло,

разливающееся изнутри живота. Разотрите руки, как бы готовясь к самомассажу, и теплыми ладонями прикоснитесь к пояснице, слегка поглаживая точки около нижних отделов позвоночника. Сделайте 10 массирующих поглаживаний.

Усталость в ногах снимает упражнение, которое напоминает вращение колеса.

Оставайтесь в положении сидя. Спина прямая. Голову также держите прямо. Ноги вытянуты вперед. Пятки касаются пола, носки держите вверх. Не напрягайтесь. Руки согнуты в локтях, ладонями направлены вниз. Опишите в воздухе круг, словно вы вращаете обод велосипедного колеса. Движения рук начинаются от области в низу живота и далее до подреберья. Пальцы свободны. В таком положении отдыхают ваши ноги. Одновременно оказывается лечебный эффект при заболеваниях поясницы.

Мышцы грудной клетки, ног и рук наполняются энергией при помощи такого упражнения.

Оставайтесь сидеть, вытянув ноги и касаясь пятками пола. Пальцы рук следует сжать в замок и поднять руки над головой. Ладони повернуты вверх. Оставайтесь на несколько секунд в таком положении, после чего коснитесь пальцами темени. Голову держите прямо, позвоночник постарайтесь слегка вытянуть вверх. Затем расслабьте руки и коснитесь ими пальцев ног. Колени лучше не сгибать, но и не напрягайтесь. Помните, что это упражнение нацелено на расслабление и отдохновение. Повторите его 5 раз.

Завершает комплекс расслабляющих упражнений продвижение энергии по двум каналам, которые отвечают за проведение инь и ян. Энергия спускается по каналу, проходящему вдоль спины, и поднимается по груди, совершая малый небесный круг.

Примите положение сидя. Спину держите прямо. Голову также удерживайте прямо. Глаза полуприкрыты. Смотрите перед собой. Руки держите в низу живота, одна ладонь над другой. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Настройтесь на созерцание. Успокойтесь. Сконцентрируйтесь на точке в области пупка. Дыхание брюшное. Вы почувствуете приток тепла в область живота, что и означает восстановление баланса инь и ян.

Обращаться к этому комплексу вы можете в любой момент, как только почувствуете усталость. Можно применять его и отдельно в качестве профилактической гимнастики, чтобы восстановиться после сеанса рэйки, предназначенного другому человеку.

Согласитесь, в простоте всегда заключено много смысла! Так и в этом случае.

И еще отмечу некоторые положения тела, которые всегда помогут вам восстановить равновесие элементов и снять напряжение. Это известные по йоге позы «Лотос».

Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось, от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене и поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в районе паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только тогда, когда вы примите желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится эффект и дыхательных упражнений, и ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, ее прилив вы почувствуете в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдерживать переполняющую вас энергию, и она будет потрачена во благо вас самих (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всех окружающих.

Другое положение позволяет нервной системе полностью расслабиться.

Лягте на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль тела. Расслабьте последовательно все мышцы, начиная с ног – ступни, голени, колени, бедра, далее – туловище, руки, плечи, шея, голова. Дышим ровно, спокойно и без напряжения. В какой-то момент вы перестанете чувствовать ваше тело. Сознание концентрируется на внутренней работе сердца, которое погружается в состояние абсолютного мира и радости. Постарайтесь дышать так медленно, как можете, но не делайте этого нарочито, размеренность должна прийти сама по себе.

Такие подготовительные и расслабляющие упражнения и положения тела позволяют сполна воспринять рэйки и максимально эффективно воспользоваться открытой вам возможностью улучшить состояние – и свое собственное, и других людей.

Практика рэйки предполагает особый настрой на очищение души. Это позволяет отстраниться от отвлекающих сознание ситуаций и эмоций. Вы можете прибегать к такой практике и в конце дня, когда выполните массу разных дел.

Осуществляется такая процедура либо как прикосновение, либо на расстоянии 10 см от тела. Положение же выбирайте любое, как вам будет удобно.

Вы можете положить ладонь правой руки на левое плечо. Подушечками пальцев коснитесь надключичной впадины. Затем опускайте руку до начала бедра. Потом повторите все для другой стороны. Можно сделать и иначе. Тогда правую руку вы от левого плеча ведите по внешней стороне левой руки до самых кончиков пальцев. После повторите движения для другой стороны. Тем самым вы настраиваете основные меридианы продвижения энергии.

Очищающее дыхание при этом будет таким. Примите положение сидя. Расслабьтесь. Дышите ровно, медленно. Постарайтесь активизировать энергетические центры. Для этого руки надо расположить тыльной стороной на бедрах. Дышать следует ровно, брюшным дыханием. Энергия будет концентрироваться в точке ниже пупка, а оттуда станет поступать по всему телу. Напряжение исчезнет.

Несложно настроить и энергетические каналы.

Примите положение сидя или стоя. Глаза полуприкрыты. Дышите ровно, размеренно. Внимание сосредоточьте на точке чуть ниже пупка. Руки поднимите вверх. На вдохе ощутите, как к вам поступает живительная энергия. На выдохе, опуская руки, так чтобы ладони оказались повернутыми к вашему туловищу, мысленно представьте каналы прохождения энергии и откройте все блокировки на ее пути. Отработанная энергия уходит в землю через ноги. На вдохе позвольте энергии подняться снова, руки поднимайте вверх. Повторите упражнение несколько раз.

Такое упражнение открывает чакры, что и обеспечивает результативность рэйки.

К слову, о чакрах. Через позвоночный столб человека проходит главная ось

всего тела – сушумна, в различных местах которой находятся центры психической энергии – чакры. С санскрита это слово можно перевести как «колеса», «круги». О них по традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток. Чакра – исходная точка для множества энергетических каналов, по которым продвигается энергия.

Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о последней размышлять как о превышающей все остальные, стоящей над ними. Шесть первых чакр таковы:

- Муладхара. Она находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане это задний проход, носовые отверстия.

- Свадхистхана. Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.

- Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

- Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области сердца. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

- Вишуддха. С санскрита – это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.

- Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена между глаз, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр –местилище познавательных способностей,

средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к высшему, за пределы первоэлементов.

- Сахасрара. Находится она в верхней части головы – на темени. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

В практике рэйки известно даже специальное упражнение, направленное на гармонизацию чакр. Выполняется оно в позе лотоса и заключается в том, чтобы мысленно провести энергию по этим узловым точкам, открывая каждую из них.

Можно последовательно прикладывать к телу руки, согласно тем правилам и положениям, которые приводятся ниже в разделе практических советов. При этом следует продвигаться от Аджня-чакры до Муладхары.

## **МЕТОДИКА ДЫХАНИЯ**

Обычно практикующие рэйки оставляют без должного внимания то, каким должно быть дыхание. «Не все ли равно, как я буду дышать?» – никак не мог поверить в важность этого вопроса Вячеслав Игоревич. Ему казалось, что дыхание вообще нечто стороннее, никак не связанное с жизненной силой. Но достаточно было напомнить, что в русском языке слова «дух», «душа», «дышать» связаны, как сомнения моего ученика заметно ослабли.

Ни в коем случае не следует полагать, будто процесс вдоха-выдоха можно вынести «за скобки». Для того чтобы энергия действовала во благо, необходимо освоить несколько способов правильного дыхания, выбрав тот, который не вызывает у вас затруднений. Я не говорю здесь о сложных системах, предполагающих задержку выдоха или вдоха, что осваивает тот, кто десятилетиями занимается восточными практиками.

Главные составляющие правильного дыхания – естественность, размеренность, сосредоточенность и ровность. При этом вы можете дышать по-разному: делая вдох и выдох через нос, либо же вдох через нос, а выдох через рот, либо вдох и выдох и через нос, и через рот. Ваше сознание при этом концентрируется на глубоком и ритмичном дыхании. Никаких скачков, никаких волнений. Разум – вот что должно главенствовать в данном случае.

Повсюду мудрецы пользуются почетом и уважением. Мне нравится одно изречение, которое я не устаю повторять: «Ногти и зубы человека



недостаточно сильны, чтобы защитить его; мышцы недостаточно крепки, чтобы оборонять от нападений; ноги недостаточно быстры, чтобы спасти от опасности». Нет у нас ни шерсти, ни перьев, нет ни когтей, ни клюва, мы можем погибнуть от жары и холода. Но есть у нас то, что дает основание жить, – разум, наше сознание. Именно он оберегает наше существование.

Итак, все подчиняется вашему разумному выбору. Каждое движение и каждый вдох, каждый шаг и каждый выдох – все подконтрольно сознанию.

//-- Очистительное дыхание --//

Среди важнейших способов дыхания йогов – так называемое очистительное. Как правило, асаны делают, прибегая именно к такому способу дыхания.

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук слегка надавливают на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Этот способ очищает легкие и освежает организм человека, одаривает запасом бодрости и здоровья.

//-- «Ха»-дыхание --//

Оно очищает дыхательную систему человека и содействует улучшению кровотока. Также «ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранить чувство подавленности.

Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, опустив руки, и сделайте резко выдох через рот, произнеся «ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящей через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите еще раз это упражнение.

//-- Дыхание, проясняющее мышление --//

Упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на выдохе, а не вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

Примите позу лотоса. Если это трудно, примите любую сидячую позу. Сначала надо сделать выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Он напоминает работу кузнечных мехов. Заполняется воздухом средняя и нижняя часть легких.

После выдоха надо расслабить мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов-вдохов не должен превышать 10. Постепенно увеличивая их число, в итоге доводят до 100.

//-- Успокаивающее и растянутое дыхание --//

Успокаивающее — ровное и глубокое. Обычно оно дополняет полное расслабление тела. Ваши тревоги и сомнения уходят прочь. Вам становится легко и свободно жить. Кроме того, вы учитесь мысленно направлять энергию так, как вам необходимо. Такое дыхание можно назвать естественным.

Также практикуется и дыхание растянутое. Дышите естественно, но постарайтесь как бы продлить сам дыхательный цикл. Вдыхая, коснитесь языком нёба, при этом ведите энергию к низу тела (чуть ниже пупка). Затем нужно задержать дыхание. Достаточно пары секунд. После следует сделать продолжительный выдох, освобождая свои легкие. Проделывайте все это и мысленно. Рот приоткрыт, язык свободен. Снова задержите дыхание (на пару секунд). И опять вдохните.

Очень важно помнить, что дыхательные упражнения не должны вызывать у вас напряжения или головокружения. Если же это случилось, то прекратите их выполнять и дышите как обычно.

Ваше дыхание не часть и не элемент, это одна из сторон создаваемого целого. Именно поэтому не допускайте никогда никакого насилия над собой.

Вначале хорошо было бы научиться регулировать вдох и выдох. Это поможет также сконцентрироваться на проведении рэйки. Для этого сделайте вдох – обычный, естественный. Мысленно проведите вашу жизненную энергию в район пупка, словно бы углубляясь в чрево – внутрь вашего кишечника. Задержите дыхание на пару секунд. Выдохните – продолжительно, медленно, произнося звук «ха». Рот при этом слегка приоткрыт. Расслабьтесь. Снова повторите то же самое. Сделайте такой цикл 10–15 раз. Все упражнение обычно длится пару минут.

//-- Глубокое дыхание --//

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности щитовидная. Улучшится обмен веществ. Станут более развитыми такие

качества, как сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредотачиваться. Но не следует выполнять это упражнение, если у вас высокое давление.

Примите положение «Лотоса». Если вы еще не овладели им, то можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После нужно полностью выдохнуть воздух через рот, при этом раздается свистящий звук. Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» составляет 1:1:2.

Повторите упражнение 5 раз.

//-- Брюшное дыхание --//

Существуют, например, такие упражнения. Сделайте вдох – как вам удобно. Язык при этом располагается во рту так, чтобы своей средней частью он слегка касался нёба, а кончиком дотрагивался до зубов. Получится своеобразная горка. Направьте мысленно жизненную силу ниже пупка. Сосредоточьте внимание на этой области и задержите дыхание. На вдохе же низ живота постарайтесь максимально увеличить в размерах. После этого язык принимает обычное, свободное положение. Рот слегка приоткройте и сделайте выдох. Низ живота при этом сжимается, внимание сосредоточено на области ниже пупка.

Брюшное дыхание приводит к тому, что активно работает диафрагма, а это позволяет легким лучше работать. Полезно оно для притока крови к селезенке, поджелудочной железе. За счет активного обогащения клеток кислородом позитивный эффект проявляется и в деятельности головного мозга.

Очень неплохое упражнение – тренировка брюшного дыхания, но с обратными, в отличие от только что изложенных, движений живота.

Сделайте вдох, как это сказано выше. Жизненная сила также продвигается к нижней части живота. Живот при этом не выпячивается, а сжимается. Внимание сосредоточено на его нижней части. Задержите дыхание на несколько секунд. Потом сделайте выдох по тем же правилам, что были приведены. Снова задержите дыхание. Внимание теперь сосредоточено на пупке.

Можно усложнить эти упражнения. Поможет выбор медитативных фраз, таких как: «Я пребываю в тишине и покое», «Мне хорошо и спокойно», «Мой мир – отдохновение», «Я уравновешен», «Моя вселенная – гармония». Первую часть фразы вы мысленно произносите, когда касаетесь языком нёба. Низ живота увеличивается в размерах. Выдыхая, вы прикасаетесь кончиком

языка к зубам и проговариваете вторую часть фразы. Живот при этом сжимается и остается на пару секунд в таком положении. Затем возвращается в исходное положение. Существует вариант упражнения, когда вдох делается носом, а выдох – ртом. Все надо повторять медленно и размеренно.

//-- Дыхание зародыша --//

Наше дыхание обычно отражает сам образ жизни. Спешим – дышим поверхностно. Созерцаем – глубоко. В жизни каждого человека был период, когда он оказывался максимально защищенным от негативного влияния окружающего мира. Это пребывание в утробе матери. Поэтому знают и такие упражнения, которые позволяют как бы восстановить изначальное дыхание.

Сконцентрируйте все внимание на области ниже пупка. Туда продвигается и жизненная сила. На вдохе живот нужно сжать, дыхание задержать и медленно выдохнуть. Проникновение жизненной силы управляется мыслью, которая на ней сосредоточена. При выдохе мышцы расслабляются. Задержите выдох. Снова сделайте вдох. Вы будете дышать, как это было задано нам изначально.

Можно сочетать полное дыхание, охватывающее все отделы, с проведением энергии, что позволяет вашему организму получить максимум необходимой для жизнедеятельности и оздоровления энергии. Для этого сделайте глубокий, полный вдох (с такой техникой можно ознакомиться в моей книге о йоге). Продвигайте жизненную силу от пупка вдоль ног к главной точке, которая расположена между подушечками стопы. Задержите дыхание. Потом выдохните – также полностью, медленно. Энергия при этом поднимается вверх – к низу живота. Это способ максимального обогащения вашего организма кислородом и удаления продуктов переработки. Улучшается функционирование дыхательной и кровеносной систем. Нормализуется работа сердца. Можно назвать такое дыхание дыханием молодости.

Наконец, не обойду вниманием и способ, который включает в цикл «вдох – выдох» все тело. Сначала сфокусируйте внимание на области ниже пупка. На вдохе жизненная сила распространяется по всему телу. Задержите дыхание на пару секунд. На выдохе она проводится из области, расположенной ниже пупка, также по всему телу. Только помните, что в таком случае опасно подключать голову, чтобы не вызвать резкого увеличения давления и головокружения. Высшие точки остаются вне поднимающейся энергии. Сделав выдох, задержите дыхание. Это способ, при котором все клетки организма наполняются живительной силой, что дает им импульс к омоложению.

//-- Полное дыхание --//

Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Научиться полному дыханию можно, следуя таким рекомендациям. Примите любое положение – лежа, стоя, сидя. Выдохните (постарайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагму нужно опустить, живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в сторону, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2:1:2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на 4 биения сердца. Воздух как бы засасывается в легкие. Далее начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицей.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Кроме того, таким образом улучшается функционирование эндокринной системы, а значит, и обмена веществ, что ведет к омолаживанию организма.

## **РЭЙКИ НА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ**

Обычно бывает так, что мой новый ученик хочет быстрого результата. Мы вообще разучились ждать и готовиться к тому, что приходит постепенно, а не моментально. «Все так сложно, надо запоминать, тренироваться. Да и сколько требуется работы над собой, чтобы изменить прежде всего свой настрой и восприятие мира, своего места в нем?!» – сокрушался Роман Ильич. Ему с трудом удалось привыкнуть к мысли, что то, к чему он так стремится, нужно добывать, трудясь, претерпевая лишения.

Роман Ильич начитался множества книг, в которых описывались бесчисленные «мгновенные» исцеления, что ему никак не удавалось. И не могло такое случиться во всех случаях, потому что, если обещают разом избавление от всех проблем, значит, это не основано на традиционном

знании. Более того, в таких предложениях напрочь игнорируется индивидуальное начало. Хотя раньше была жесткая система Учителя и учеников, но каждый из них проходил свой путь, и Учитель наставлял персонально. В европейских же рамках отказаться от индивидуального своеобразия, личного пути было бы полным абсурдом. Вместе с тем вы должны понимать и то, что любая практика предполагает некие основы, не знать которые нельзя.

Известно 12 основных положений рук, через которые осуществляется благотворное воздействие. Все они делятся на три большие группы: относящиеся к голове, к передней и к задней частям тела.

//-- Голова --//

Фас. Наложение рук на эту область помогает, если болят глаза, зубы, если есть заболевания носа или нарушен ток крови в зоне лицевого треугольника, образуемого крыльями носа и подбородка. Кроме того, рэйки в данном случае помогает улучшить концентрацию внимания, уменьшить раздражительность.

Боковые стороны головы. Воздействие на эти части тела позволяет гармонизировать работу головного мозга. Это улучшает память, устраняет спазм сосудов. Помогает также развивать сознание.

Затылочная часть. Это область связывает головной мозг с отделами центральной нервной системы, а потому позитивное на нее влияние улучшает деятельность органов, отвечающих за восприятие внешней среды. Благотворно сказывается и на функционировании самой нервной системы. Нормализуется вес. Улучшаются творческие способности. Человек становится проницательнее.

Область шеи. В данном случае воздействие нацелено на активизацию кровотока, работу щитовидной железы; нормализуются кровяное давление и обмен веществ. В психологическом отношении человек обретает спокойствие, уверенность в себе, становится более счастливым и радующимся прекрасному в жизни.

//-- Передняя часть тела --//

Здесь вы посылайте энергию с самой верхней точки груди вниз – через органы брюшной полости к половым органам.

Верхняя точка груди. Наложение рук на эту область позволяет нормализовать кровообращение, улучшить работу сердца и легких. Оказывает противострессовое действие, позволяет приблизиться к гармонии самочувствия и восприятия.

Верхняя часть живота. Разумеется, в данном случае влияние оказывается на пищевод, печень, желудок, селезенку. В психологическом отношении это

избавление от непонятных страхов и тревоги.

Область ниже пупка. Прежде всего это воздействие на поджелудочную железу, желчный пузырь, толстую кишку. Кроме того, улучшается функционирование желудочно-кишечного тракта в целом. Растет уверенность в собственных силах.

Низ живота. Позитивно сказывается на функционировании толстого и тонкого кишечника, мочеполовой системы. Снижается психологическое напряжение и ощущение психологического дискомфорта. Улучшается гибкость сознания.

//-- Задняя часть тела --//

Этот канал энергии открывается от плеч и нисходит далее по позвоночнику через область почек к внутренней точке, находящейся в районе половых органов.

Лопатки. Наложение рук на эту область позволяет нормализовать кровообращение, улучшить работу сердца и легких. Оказывает противострессовое действие, позволяет приблизиться к гармонии самочувствия и восприятия. А также положительно сказывается на позвоночнике и деятельности нервной системы. Позволяет расслабляться.

Верхняя половина спины. Разумеется, в данном случае воздействию подвергаются пищевод, печень, желудок, селезенка. В психологическом отношении это избавление от непонятных страхов и тревоги. Также касается позвоночного столба и нервной системы. Ослабляется внутренняя напряженность.

Поясничный отдел. Прежде всего, это воздействие на поджелудочную железу, желчный пузырь, толстую кишку. Кроме того, улучшается функционирование желудочно-кишечного тракта в целом. Растет уверенность в собственных силах. Одновременно удается улучшить состояние при заболеваниях, связанных с нарушением работы почек, надпочечниками. Способствует раскрытию внутренней жизни.

Низ позвоночника. Позитивно сказывается на функционировании толстого и тонкого кишечника, мочеполовой системы. Устраняются психологическое напряжение и ощущение душевного дискомфорта. Улучшаются умственные способности.

Благодаря этому удастся сбалансировать все составляющие организма, привести в равновесие деятельность всех систем.

## **ПОМОЩЬ ДРУГИМ И СЕБЕ**

Приведу самые главные положения рук в системе рэйки. Сначала вы сможете ознакомиться с тем, как помогать другим людям, но большинство из этих положений можно сделать и самим себе.

Область глаз и носа



Рис. 1

Пальцы рук сомкните. Расположите руки на области глаз, большие пальцы – на переносице. Закройте руками лоб. Это поможет при заболеваниях носоглотки и при нервном раздражении.



Рис. 2

Виски. Руки надо положить так, чтобы охватить ими боковые стороны головы, немного закрыв краешки глаз, а также ушные раковины. Такое положение помогает при расстройствах слуха и успокаивает при возбуждении лицевого нерва.

Уши. Следует полностью положить ладони на область ушных раковин и захватить часть челюсти. Это помогает при заболеваниях ушей, органов горла, черепно-мозговых нервов. Благоприятно сказывается на работе



различных центров головного мозга.

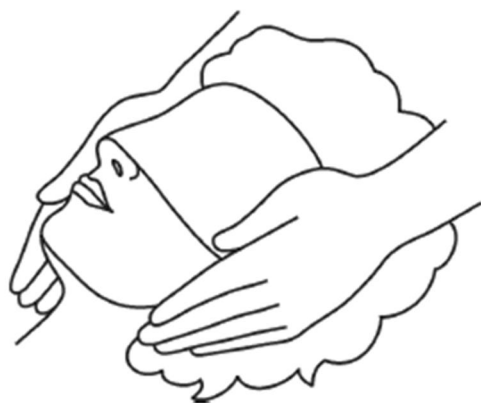


Рис. 3

Затылочная часть головы. Разумеется, в данном случае ладонями следует как бы поддерживать затылочную часть головы и основание шеи. Это помогает при головной боли, головокружении, мигрени, позитивно сказывается на функционировании продолговатого мозга. Кроме того, такое положение рук открывает возможность распространения энергии, в результате чего открываются возможности «третьего глаза» – глаза прозрения и просветления.



Рис. 4

Задняя часть головы. Руки закрывают череп от шеи до темени. Помогает при головных болях, склеротических нарушениях, ослаблении зрения, а также способствует нормализации работы мочевого пузыря. Позитивно влияет на функционирование мозжечка.



Рис. 5

Область шеи (впереди и по бокам). Пальцы обхватывают область шеи сзади, кончики пальцев соединяются в межключичной ямке. Оказывает помощь при нарушениях работы щитовидной и паращитовидной желез; соответственно, благотворно сказывается на деятельности сердца, нормализуя его ритм, помогает при заболеваниях горла.



Рис. 6

Обхват головы. Руки лежат на боковых отделах черепа, виски также прикрываются пальцами. Это полезно делать при нарушении движений, внимания, а также сбоях в кровообращении.



Рис. 7

Боковые части головы. Запястья помещаются в области темени, около макушки, кончики пальцев находятся под ушными раковинами. Полезно при нарушениях движения, вегетативно-сосудистой дистонии.



Рис. 8

Область глаз. Глаза закрыты пальцами, ладони располагаются по бокам. Оказывает помощь при воспалении носовых пазух, а также при заболеваниях глаз и лицевого нерва.



Рис. 9

Шея. Сложите ладони в виде крыши дома и сведите пальцы над шеей. Запястья окажутся в таком случае над областью около ушей, а большие пальцы – под нижней челюстью. Уместно делать при заболеваниях гортани, сильном нервном расстройстве.



Рис. 10

На грудную клетку справа. Руки помещаются на грудь справа, до нижних ребер. Используется при гастритах и колитах, а также нарушениях в работе печени, поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки.



Рис. 11

На грудную клетку слева. Ладони расположены на ребрах, вверх от линии живота. Полезно делать при дисфункциях селезенки, диабете, заболеваниях кишечника.



Рис. 12

Верхняя и средняя части живота. Надо поместить ладони так, чтобы одна закрывала пупок, а другая была чуть ниже. Энергия в данном случае воздействует на органы брюшной полости, диафрагму, а потому помогает даже нормализовать сердцебиение и вдох.

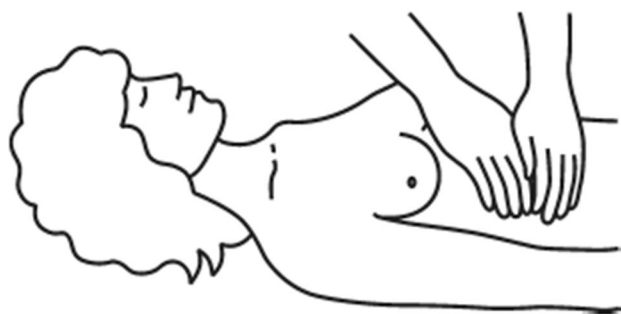


Рис. 13

Нижняя часть живота. Одной рукой прикасаются к середине живота, запястье около пупка, пальцы – к паховой области, другой закрывают переднюю часть бедра и пах. Это положение рекомендуется при заболеваниях мочеполовой системы, а также прямой кишки.



Рис. 14

Пах. Закрывается пах. Помогает нормализовать работу мочеполовой системы, практикуется при нарушении кровообращения в нижних отделах тела, при заболеваниях органов таза.

Сердце. Руки кладут перпендикулярно одна другой. Первая поперек грудной клетки до межключичной впадины, вторая – вдоль, закрывает область сердца. Это помогает не только при сердечных заболеваниях, но и при нарушениях деятельности дыхательной системы, большого и малого кругов кровообращения. Кроме того, такое положение позволяет снять депрессию.



Рис. 15

Область грудной клетки. Руки надо располагать поперек грудной клетки – захватывая либо верхнюю ее часть, либо нижнюю (ниже сосков). Позитивное действие оказывается на все органы, стимулируется иммунная система организма.

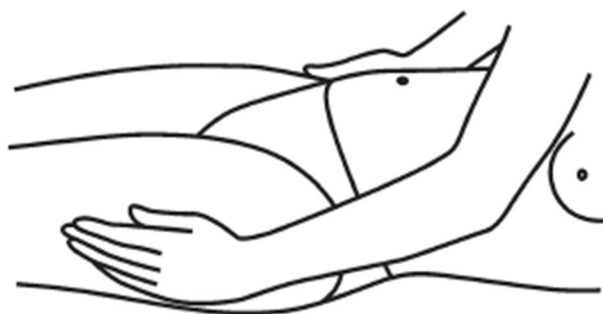


Рис. 16

Бедра. Ладонями как бы охватывают наружные поверхности бедер. Помогает при плохом кровообращении в ногах, варикозном расширении, способствует лучшему току крови при переломах.

Плечи. Руки надо положить на плечи. Это снимает усталость, перенапряжение, позволяет ослабить болевые ощущения при ревматизме и заболеваниях позвоночника.

Спина целиком. Данное положение предполагает, что руки не просто касаются тела человека, а движутся по направлению от головы до ног. Сначала ладонями касаются затылка и перемещают их далее до пяток либо же от плеч и ниже. Прежде всего так осуществляется воздействие на позвоночник. Уменьшаются головные боли.

Середина спины. Руками касаются нижних отделов легких (нижних ребер). Это помогает при заболеваниях органов дыхания, почек, диабете.



Рис. 17

Нижняя часть спины. Руки лежат, как и в описанном только что случае, но чуть ниже. Энергия воздействует на почки, кишечник, поджелудочную железу. Если руки еще сместить – чуть ниже поясницы, то вы сможете помочь при радикулите, мочекаменной болезни, послеродовых болевых ощущениях, патологиях органов таза.

Копчик. В данном случае ладони располагаются, образуя букву Т. Одна – вдоль туловища в районе копчика, другая – поперек. Помогает при радикулите, заболеваниях мочеполовой системы.

Ягодицы. Ладони лежат на ягодицах, пальцами вниз. Помогает при неприятных ощущениях, вызванных защемлением нерва, заболеваниях позвоночника, артритах.

Ноги. Возможны разные положения рук. Например, ладони прикрывают подколенные впадины. Или же обе руки расположены на ступнях. Помогает

при депрессии, болях в ногах, мышечных растяжениях.

## **СИСТЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

Из приведенных выше основных положений рук создаются различные комплексы, направленные на улучшение состояния при тех или иных заболеваниях. Приведем комплекс, важный для улучшения иммунной защиты организма, а соответственно, для противостояния различным негативным процессам. Все положения рук можно использовать для улучшения собственного самочувствия.

Область глаз и носа.

Виски.

Уши.

Затылочная часть головы.

Область шеи (впереди и по бокам).

Шея.

Сердце.

Пах.

Ноги.

Плечи.

Копчик.

Спина в целом.

## **САМОЛЕЧЕНИЕ**

«Мы привыкли к тому, что лечить самих себя опасно, – сказал мне Иван Петрович, человек, осведомленный во многих сферах жизни, интересующийся традиционными практиками и методами лечения. – Даже врачи подчас не решаются назначать себе лечение, прося об этом коллег». Подобное поведение вполне понятно. Мы уверены, что со стороны можно точнее определить, что и почему болит, а значит – прописать надлежащий курс помощи. При очень многих заболеваниях это надежное и верное средство. Поступать таким образом разумно.

Однако в самих восточных практиках есть разные уровни. Один – для тех, кто только начинает, совсем иной – для познавших пути совершенства. Я предлагаю ознакомиться с достаточно простыми способами, которые, скорее, выступают вспомогательными, поддерживающими, укрепляющими. Это не лечение в медицинском смысле слова. Это возможность изменить



распределение энергии в теле, благодаря чему изыскиваются внутренние резервы для борьбы с недугами.

Рэйки не требует сложных манипуляций, длительной подготовки. В этом явное преимущество данной практики. Кроме того, она всегда буквально под рукой. Когда нужно снять усталость, перестать волноваться, восстановить баланс сил, воспользуйтесь данным способом. Это еще и хорошее профилактическое средство, что также важно. Подпитывать себя можно точно так же, как и оказывать содействие другим. Положения рук будут аналогичными, кроме тех, которые затрагивают верхнюю часть спины, что удается сделать не всем. В таком случае представляйте, как вы это делаете, и тогда энергия пройдет туда, куда вы хотите.

Порядок выполнения положений различен. Воспользуйтесь тем, который указан как 12 основных положений, или же как при оказании помощи другим людям. Каждое положение следует фиксировать в течение 2–5 минут, так что общее количество времени на все положения составит от 20 минут до часа.

Можно выполнять одно какое-либо положение, а не весь комплекс, ограничившись сеансом в 5 минут.

Если же энергетические каналы будут всегда открыты, то можно позитивно влиять на свой организм даже на расстоянии. Тогда не надо прикладывать руки вплотную. Правда, такое становится возможным через весьма продолжительное время.

## **УСКОРЕННЫЙ И ПОЛНЫЙ СЕАНСЫ РЭЙКИ**

### **УСКОРЕННЫЙ СЕАНС**

Иногда требуется, чтобы энергия поступила достаточно быстро. Это позволяет снять напряжение, облегчить боль. В таких случаях возможен ускоренный сеанс рэйки.

Если вы оказываете помощь другому человеку, то он должен сидеть. Порядок положения рук таков.

- На плечи.
- На темень.
- Одна рука на основании черепа и шею, другая – на лоб.
- Одна рука между лопатками, другая – на грудной клетке, чуть ниже межключичной впадины.

- Одна рука на груди в области сердца, другая – на спине, на таком же расстоянии от шеи.
- Одна рука на солнечном сплетении, другая – на соответствующем расстоянии на спине.
- Одна рука закрывает низ живота, другая на таком же уровне на спине.

Если вы оказываете помощь себе, положение рук будет таково.

- Плечи.
- Виски.
- Затылочная часть головы.
- Область шеи (впереди и по бокам).
- Грудная клетка справа.
- Грудная клетка слева.
- Верхняя и средняя части живота.

## **ПОЛНЫЙ СЕАНС РЭЙКИ**

Эта процедура более эффективна. Минимальная продолжительность полного сеанса рэйки составляет 20 минут. Обычно длится до 1 часа.

Прежде всего, опишу положения рук, если вы помогаете другим людям. Помимо приведенных выше основных положений и их вариантов, отмечу еще разные сочетания, которые можно использовать для улучшения самочувствия.

### Вариант 1

Область глаз и носа.

Затылочная часть головы Виски и уши.

Область глаз и носа, но примерно на 5 см ниже.

Одна рука на затылке, другая – на лбу.

Задняя часть головы.

Обхват головы.

Задняя часть головы.

Область шеи (впереди и по бокам).

Шея.

### Вариант 2

Плечи.

На грудную клетку справа.

На грудную клетку слева.  
Верхняя и средняя части живота.  
Нижняя часть живота.  
На грудную клетку слева.  
Область грудной клетки.  
Пах.

#### Вариант 3

Плечи.  
Спина целиком.  
Середина спины.  
На грудную клетку справа.  
Нижняя часть спины.  
На грудную клетку слева.  
Нижняя часть спины, чуть ниже, чем только что.  
Плечи.  
Копчик.

#### Вариант 4

Бедра.  
Нижняя часть живота.  
Пах.  
Ягодицы.  
Копчик.  
Ноги.

При лечении себя возможны следующие варианты.

#### Вариант 1

Область глаз и носа.  
Виски и уши.  
Затылочная часть головы.  
Задняя часть головы.  
Одна рука на затылке, другая – на лбу.  
Область шеи (впереди и по бокам).

#### Вариант 2

Плечи.  
Верхняя и нижняя части живота.

На грудную клетку справа.  
На грудную клетку слева.  
Область грудной клетки.  
Пах.  
Сердце.

Вариант 3.  
Верхние отделы спины.  
Спина.  
Нижние отделы спины.  
На грудную клетку слева.  
Верхняя и средняя часть живота.  
Копчик.

Вариант 4  
Бедра.  
Пах.  
Ягодицы.  
Ноги.

Встаньте или сядьте так, чтобы вы оказались у головы другого человека. Пальцы положите на область глаз вашего «пациента», касаясь слегка кончиками. Положение должно быть таково, чтобы указательные пальцы не надавливали на ноздри.

Это поможет снять усталость глаз, нормализует давление глазного дна, способствует расслаблению мышц лица. Также нормализуется работа гипофиза.

Большие пальцы рук располагаются на точке «третьего глаза» – между бровными дугами, ладонями закрывают виски.

Позволяет снизить мышечное напряжение, повысить восприимчивость к тонкой энергии.

Ладони кладутся на уши. Это дает импульс к активизации иммунной системы, освобождает каналы прохождения энергии.

Руки лежат под головой пациента, кончики пальцев у основания черепа. Создается эффект защиты всего организма; благотворно сказывается на функционировании головного мозга и работе нервной системы.

Лучше выполнять это в положении лежа. Ладонь одной руки располагается под затылком, а другая – на лбу. Снимает головную боль.

Рука далее опускается по шее, другая перемещается на горло, нижняя ее

часть заходит за межключичную впадину. Только будьте осторожны, чтобы не сбить дыхание человека. Он должен оставаться в состоянии расслабления, дышать ровно и спокойно. Такое положение рук помогает при заболеваниях носоглотки и горла, а также верхних дыхательных путей.

Теперь руки перемещаются вниз. Ладонь, находящаяся впереди на шее, смещается к ее основанию. Это улучшает функции щитовидной железы. Вторая ладонь подводится к первой вплотную, закрывая верхнюю часть груди. Такое положение активизирует клеточный обмен, что повышает сопротивляемость организма вредному воздействию извне. Кроме того, лучше работает и сердце.

Ладони располагаются на плечах. Пальцы направлены друг к другу. Проведение энергии в воротниковой области помогает снять излишнее эмоциональное и психическое напряжение, улучшить кровоток, снизить нагрузку на позвоночник и активизировать деятельность головного мозга.

Ладони закрывают область сердца. Соответственно, это помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Но здесь важно, чтобы «пациент» оставался безмятежным, не отвлекался на посторонние мысли. Если же он будет испытывать непрекращающееся волнение, возможен и негативный результат. Также данное положение помогает развить интуицию, сбалансировать эмоции, влияет на более глубокое осознание чувства любви.

Ладони лежат на середине груди, на области верхних отделов легких. Появляются улучшения при бронхите и легочных заболеваниях, в том числе и астме. Значительно активнее становится воздухообменный процесс. Если тот человек, которому вы оказываете такую помощь, воспользуется советами и начнет дыхательные упражнения, то почувствует, что увеличится полезный объем его легких.

Затем руки перемещаются в область печени, отвечающей за очистку организма. Одна ладонь лежит на нижнем отделе грудной клетки справа, а другая – чуть ниже. Это избавляет от шлаков, токсинов, активизирует прокачку крови через печень. Как следствие, человек становится менее раздраженным, не испытывает чувства гнева, оказывается способным понять и принять радостные моменты, в большей мере открывается миру и людям.

Следующий шаг – перенесение рук на левую сторону грудной клетки, что закрывает область селезенки и поджелудочной железы. Это помогает при лечении диабета, а также вообще работы желудочно-кишечного тракта. Повышается также устойчивость организма перед негативными факторами внешней среды.

Руки лежат на солнечном сплетении. Это важнейшее положение, позволяющее расслабиться, снять болевые ощущения как в области сердца,

так и живота. Кроме того, таким образом удастся направить более равномерное движение энергии по телу. Наполняет человека силой, повышающей и его физические возможности. Улучшаются двигательные функции, активнее становятся процессы внутреннего метаболизма.

Одна ладонь располагается в центре живота – в области пупка, другая – чуть ниже. Вы закрываете важнейшую энергетическую точку, от концентрации энергии в которой зависит состояние человека в целом. Помимо воздействия на кишечник, прямого влияния на его физиологические процессы, вы оказываете влияние на сферу чувств и эмоций, устраняете последствия депрессии и стресса.

Отведите руки чуть ниже, чтобы в положении, напоминающем крышу дома, обхватить область половых органов. Если вашим «пациентом» выступает женщина, то вы кладете руки так, что закрываются матка и яичники. Кисти при этом касаются лобковой кости. Если же это мужчина, то держите ладони над гениталиями (поверх паха). Женщины в рамках проводимого курса терапии быстрее излечиваются от различных воспалительных заболеваний, кроме того, гармонизируется деятельность половой сферы. Мужчинам же подобное положение помогает, если у них есть проблемы с предстательной железой и различные сексуальные расстройства.

Руки лежат на спине в области, соответствующей расположению сердца. Так вы влияете на функционирование малого и большого кругов кровообращения. Помогаете при заболеваниях легких и позвоночника.

Ладони находятся на спине в том месте, которое соответствует солнечному сплетению. Это расслабляет человека, открывает каналы прохождения энергии, восстанавливает внутренние ресурсы организма.

Руки кладутся на область почек и надпочечников (ладонями поперек спины). Усиливается работа выделительной системы, выводятся токсины. Ослабляется стресс.

Обе ладони лежат на пояснице поперек, друг за другом. Помогает при радикулите, заболеваниях кишечника, остеохондрозе нижних отделов позвоночника, боли в пояснице; высвобождаются эмоции, аккумулирующиеся в этой зоне.

Ладони закрывают копчик. Запястья соприкасаются, пальцы отведены. Это проводит энергию в нижние отделы спины.

Как вы понимаете, полный курс рэйки предполагает, что вы постоянно продвигаетесь вниз по телу человека. Наступает черед ног. Здесь прежде всего важно направить энергию в область коленей. Ладони кладутся поверх коленей. Рэйки позволит восстановить силы, устранит неприятные ощущения

в суставах. В результате человек, которому вы помогаете, почувствует, что стал увереннее держаться на ногах – в буквальном смысле слова.

Двигательная же активность оказывается залогом и хорошего самочувствия. Кроме того, исчезнут неоправданные сомнения и опасения. Энергия придаст решимости в делах.

Столь же важными оказываются и ступни. Известно, сколько точек акупунктуры располагается здесь, и, воздействуя на них, можно добиться существенного улучшения здоровья.

Прежде всего, закройте ладонями голеностопные суставы. Это позволяет снять усталость, улучшить кровоток, позитивно сказывается на прочности костной системы.

Руки сместите ниже, чтобы воздействовать на стопы. Такой сеанс можно рассматривать как нормализацию деятельности всего организма, потому что вы одновременно закрываете все важнейшие энергетические выходы, стимулируя прохождение по ним живительной силы. Получается комплексное акупунктурное лечение.

Сканирование. Одна рука находится в области крестца, другая – в нижних отделах шеи. Вы как бы исследуете всю центральную ось, проверяя, все ли ее отделы и участки оказались «заряженными» энергией. Представьте, что сеанс рэйки закончен. Все болевые точки получили подпитку. Человек наполнился живительной силой, которая приносит ему здоровье и успокоение.

Если вы хотите улучшить собственное самочувствие, то полный сеанс рэйки в данном случае выглядит таким образом.

Глаза.

Виски.

Уши.

Затылок.

Лоб.

Одна рука под шеей, другая – над горлом.

Между гортанью и ключицей.

Плечи.

Верхние отделы грудной клетки.

Область сердца.

Грудная клетка справа.

Грудная клетка слева.

Солнечное сплетение.

Область живота (одна рука на пупке, другая – чуть ниже).

Почки.

Поясница.  
Копчик.  
На лобке.  
Над гениталиями.  
Колени.  
Ступни.  
Мысленное сканирование.

## **ДРУГИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

Часто мы можем сделать для своего здоровья очень многое. Просто не задумываемся над этим, ленимся и не прилагаем даже небольших усилий. Я уже рассказал вам о рейки. Но и другие несложные действия способны не только поддержать наше здоровье, но и даже побороть некоторые серьезные заболевания. Остановлюсь на них подробнее.

Предложенные упражнения требуют соблюдения ряда условий. Это:

- раскрытие света сердца, сочетающееся с правильно выбранным дыханием и положением тела;
- гармоническое сочетание физических движений и духовного развития;
- соблюдение баланса статики и динамики.

Занимаясь ими, вы устанавливаете связь между вашим телом и природным миром. Также вы поддерживаете равновесие инь и ян, без чего невозможно ваше становление как личности. Это должно сопровождаться вхождением в состояние абсолютного созерцания.

На яшмовых подвесках, которые нашли археологи, высечено:

Движение ци: накапливается в глубине, накопившись – расширяется, расширившись – опускается, опустившись – останавливается, остановившись – укрепляется, укрепившись – прорастает, когда прорастет – разрастается, разросшись – отступает, отступив – поднимается на небо. Небесные семена раскрываются вверху, земляные – внизу. Следовать этому – значит жить, идти против этого – значит умереть.

Ци – основа видимого мира. Она повсюду: в воздухе, которым мы дышим, в пище, которую едим, в воде, которую пьем, и т. д. Поэтому нам так важно



ощутить единство с природой.

В результате многовекового осмысления сформировались три основы упражнений:

- «пестование жизни»;
- «пестование природы»;
- «пестование природы и жизни».

Все упражнения разделяют на внутренние, которые направлены на тренировку внутренних функций организма, и внешние, нацеленные, соответственно, на тренировку внешних функций. В первом случае требуется абсолютная неподвижность. Во втором – движение. Первые статические, в то время как вторые – динамические.

Статические упражнения делаются таким образом, что туловище и ноги остаются неподвижными. Здесь велико значение практики сосредоточения, а также дыхания и принятия правильного положения в пространстве.

Динамические же выполняются обычно стоя или при ходьбе. Учитывая важность баланса и равномерности, надо заметить: при статических положениях активность внутренняя, при динамических происходит умиротворение мысли. Следовательно, в первом случае внимание обращается на «скрытую подвижность» (распространение ци и работу органов), а во втором – на покой и безмятежность. Но сам дух должен оставаться вне суеты и не быть расстроенным ничем.

Немало упражнений приводят к подъему ци. Важно, чтобы энергия не проникала выше – к голове, чтобы избежать скачков кровяного давления. Поэтому не наклоняйте и не опускайте голову. Ни в коем случае не запрокидывайте ее. Когда вы держите голову прямо, это помогает получить космические импульсы. Вы тем самым вписываетесь в единство Вселенной. Кроме того, освобождаются каналы протока крови, и открывается высшая чакра, на что и направлены упражнения.

Шейные мышцы не напряжены. Вам придется вращать шеей, но делайте это четко и быстро. Мышцы лица также расслаблены, но не вялые. Губы держите прикрытыми, зубы слегка сожмите. Языком почувствуйте нёбо и верхний ряд зубов. Это такое же неперемное условие правильной позы, как и прочие другие положения. Смотрите перед собой, всматриваясь в горизонт, к которому вы идете.

Циркуляция ци в организме означает также и нисхождение внутренней энергии к точке, которая расположена в районе пупка. Чтобы вы почувствовали, как ци проходит по органам, не следует закрепощать мышцы груди, но вместе с тем слегка втяните грудь, чтобы ци могла свободно проходить по каналам, расположенным в позвоночнике.

Одновременно постарайтесь напрячь спинные мышцы. Плечи при этом не должны подниматься. Плечевые суставы свободны, ведь вам предстоит сделать и круговые движения. Руки согнуты в локтевом суставе. Локти несколько опущены. Кисти не зажаты, пальцами рук вы будете совершать сжимания и разжимания.

Руки не прижимаются к туловищу Ци не только поднимается или опускается, но еще расширяется и сужается. Чтобы дать простор этому течению, откройте подмышечные впадины.

Шаги, которые вы делаете, не должны быть ни большими, ни маленькими. Во всем руководствуйтесь принципом золотой середины. Колени также согнуты, словно вы приседаете.

Прежде чем вы обратитесь к комплексам упражнений, потренируйтесь принимать правильное положение в пространстве. Это предполагает, что ваше тело как бы описывает ряд линий. Первую из них образуют кончик носа и пупок. Вторую – копчик и пятки. Третью – колени и большие пальцы ног.

Свободное прохождение ци направляется вашим разумом. Поэтому все, что вы делаете, направляется не эмоцией и чувством, а сосредоточенностью мысли и концентрацией сознания.

От того, насколько укрепитесь ваш дух, зависит и легкость выполнения упражнений. Согласно распределению ци, ваши руки и ноги проделывают движения, открывающие и закрывающие, направленные вперед и к исходному положению. Это живая иллюстрация единства инь и ян.

Тогда небольшое напряжение, которое вы почувствуете, следует сочетать с расслаблением – внутренним и внешним. Но еще раз подчеркну: никакого насилия, никаких сверхнагрузок.

От умения вовремя расслабиться зависит также плавность движений. Они не должны быть прерывистыми или резкими. Все движения следуют одно за другим. Остановок делать не следует. Вы как бы совершаете круг. Я понимаю, что сначала это покажется сложной задачей, потому что потребуются запомнить отдельные детали. Однако помните о таком золотом правиле. Движения – как волны, как дуновения ветерка, как медленные движения облаков. Дыхание также спокойное, полное.

## **ФОРМАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА**

Вместе с мысленным управлением ци и правильным дыханием необходимо выбрать и нужное положение тела. Это значит, что у вас окажутся напряженными одни группы мышц и расслабленными другие. Все эти позы

отражают варианты продвижения жизненной силы, а также могут быть, как уже я сказал выше, статическими или динамическими.

Есть позы восходящие. Они вызывают подъем ци. Существуют и нисходящие положения. Ци в таком случае тоже опускается вниз. Когда поза предполагает движение вовне, то и жизненная сила раскрывается. Наоборот, закрытая поза означает концентрацию ци.

Не надо совершать упражнения с неприятным усилием, с чувством перенапряжения. Помните об умеренности и достаточности. Нельзя заставлять себя концентрироваться на проведении жизненной силы. Важно научиться следить и контролировать, но ни в коем случае не угнетать.

Положение тела должно быть естественным. Не надо представлять себя персонажами театра. Лучше будет, если вы вообразите себя ветром, водой, облаком, осознаете свою связь с природой. Дыхание при выполнении упражнений брюшное. Следите за движением ци в вашем организме.

Упражнения делаются в течение 20–30 минут, чтобы не получился обратный эффект. Все совершается медленно, плавно, размеренно.

Если вы выполняете упражнения правильно, то можете ощутить некоторые признаки движения жизненной силы. Иногда увеличивается слюноотделение и появляется испарина. В крестцовой области возникает приятное ощущение тепла. Также тепло распространяется по рукам и ногам.

Опасно, если вы чувствуете головную боль или вам не хватает воздуха. Не надо спешить, расслабьтесь, отдохните. Не позволяйте ци подниматься в верхнюю половину вашего тела, чтобы не поднялось кровяное давление. Все эти признаки показывают, что вы совершаете над собой чрезмерные усилия, которые до добра никого не доводят.

Если вдруг у вас появились першение в горле, сухость или если участилось сердцебиение, прекратите заниматься и расслабьтесь, дышите естественно.

Для занятий лучше выбрать тихое место на открытом воздухе – вдали от шума, транспортных магистралей. Если это будет лужайка в парке – замечательно. Необходима прохлада, не должно быть резких запахов и яркого солнечного света.

Понимаю, подчас таких идеальных условий не найти. Тогда постарайтесь в своей квартире или своем доме создать нечто подобное: откройте форточку, хорошо проветрите помещение. Выберите достаточно просторную комнату, чтобы не мешала мебель.

Одежда для занятий требуется свободная, не сковывающая ваши движения. Обязательно опорожните мочевой пузырь и, по возможности, кишечник. Поешьте, но лучше всего за час до занятий. Ни чувство сытости, ни чувство голода недопустимы. Не следует заниматься, если вы чувствуете себя

подавленными, уставшими. Это мешает вам сосредоточиться на движении, дыхании.

Если вы обретете опыт уравнивания, успокоения, отдохновения, то и ваша жизнь получит иной, приятный, поворот. При этом от вас не потребуется ничего, кроме желания, внимания и терпения.

## **КОМПЛЕКС ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЦИ В ОРГАНИЗМЕ**

Данные упражнения выполняются в положении стоя.

1. Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, все мышцы расслаблены. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь отвлечься от разных мыслей. Думайте только об упражнении. Дышите спокойно, ровно, глубоко. На вдохе поднимитесь на носки, не теряйте равновесие. Постарайтесь максимально расширить грудную клетку. Поток воздуха, а с ним и живительная сила идет в нижнюю часть живота, к точке сосредоточения энергии. На выдохе снова опуститесь на пятки, почувствуйте опору под собой, выводите отработанную энергию, сгибая при этом немного колени. Выполните упражнение до 8 раз.

Затем вам надо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, после чего в течение пары минут подышать обычно и приступить к упражнению, предполагающему мышечное освобождение. Вам предстоит потрясти всеми мышцами. Колени чуть согнуты. Не напрягайтесь. Выполняйте это движение примерно 1 минуту, достаточно ритмично. Вы почувствуете колебания, вибрацию не только снаружи, но и внутри.

Следующий этап – поворачивайте плечами. Положение исходное. Ноги на ширине плеч. Колени по-прежнему немного согнуты, мышцы расслаблены. Руки опущены вдоль туловища, держите их свободными. Левое плечо идет вперед, поднимаясь, затем отведите его назад, опуская. Словно вы описываете в воздухе круги. Правым же плечом выполняют обратные движения: сначала оно отводится назад, книзу, а после – вверх и вперед. Таким образом, оба плеча рисуют круги. Не напрягайтесь и не усердствуйте. Взглядом все время следите за движением рук. Всего выполните по 5 вращений. Дыхание должно быть свободным, спокойным.

//-- \* \* \* --//

2. Данное упражнение позволяет увеличить запас живительной энергии. Исходное положение такое же, как и в первом упражнении. Медленно поднимите левую руку, ладонь повернута кверху, все пальцы разъединены. Мысленно прочтите прямую вдоль центральной линии тела, причем рука

поднимается достаточно близко к туловищу. Когда она окажется около груди, начните поднимать правую руку. Левая же рука движется в сторону и вверх, локоть остается согнутым. В максимально возможной для такого движения точке надо повернуть ладонь вниз, словно вы удерживаете на своих плечах легкий невидимый шар.

Сохраняя равновесие, левую ногу приподнимите согнутой в колене. Носком опишите полукружие с внутренней стороны. Затем поставьте ее на пол, примерно в полуметре от правой ноги. Центр тяжести переносится на левую ногу, которая остается согнутой в колене. Туловище немного поворачивается налево. Пятка правой ноги приподнимается, опорой служит носок. Когда же правая рука окажется около груди, левая плавно (вы делаете ею дугу в воздухе) идет вниз, туловище поворачивается в правую сторону, и все повторяется с ногами, но именно для этого поворота вправо. Это упражнение выполняется 4 раза.

Обратите особое внимание на то, что не надо напрягать мышцы. Все движения плавные, округлые. Не делайте рывков, не разделяйте подъем и опускание рук на фазы. Это должно происходить так, будто течет медленный поток воды.

Благодаря данному упражнению усиливается кровообращение. Кроме того, оно благотворно сказывается на работе суставов, стимулирует биологически активные точки.

//-- \* \* \* --//

3. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, мышцы не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Медленно поднимите обе руки до груди, на мгновение зафиксировав положение, но не прерывая его. Поднимайте их далее до уровня плеч, при этом слегка приседая, словно бы вы делаете одновременно два разнонаправленных движения. Далее вверх идет только левая рука, так чтобы она оказалась несколько впереди головы. Ладонь обращена ко лбу. Локоть не сгибайте. Положение таково, будто вы держите перед собой легкий большой мяч. Правая рука также согнута в локте, но опускается вниз, прорисовывая кистью полумесяц.

Затем туловище немного поверните влево.левой ногой сделайте шаг вперед, развернув пальцы также влево. Колено согнуто. Правая рука плавно полукругом опускается вниз, ладонь повернута вверх, затем столь же плавно – вверх, чтобы ладонь была расположена чуть выше головы. Это движение кверху и вперед. Не выпрямляйте локоть, и как только достигнете максимально возможной точки при таком движении, опускайте руку назад и вниз, а затем верните ее в исходное положение, выполняя полукруг. После этого рука снова поднимается по диагонали, описывая S-кривую таким

образом, чтобы ладонь оказалась повернута к боковой части головы. Поверните ладонь от себя и опустите руку. Затем правая рука опускается и, немного отведясь назад, снова идет вверх и немного вперед. Правой ногой делается шаг вперед и вправо, она ставится под некоторым углом к левой ноге. В то время как правая рука уходит по максимуму вверх, левая опускается (ее ладонь повернута вниз).

Правая рука описывала несколько кругов и извивов. То же самое теперь следует сделать левой рукой. Руки движутся попеременно, как и ноги, на которых приходится вес тела. Всего следует сделать по 4 таких подъема-спуска.

Данное упражнение активизирует многие биологически активные точки тела, а также способствует укреплению мышц верхнего плечевого пояса и шеи. Оно весьма полезно для укрепления нервной системы, а также способствует улучшению мозгового кровообращения.

//-- \* \* \* --//

4. Ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой, дышите спокойно, ровно. Медленно поднимайте руки, согнутые в локтях, до груди, словно вы поднимаете легкий большой мяч. Кисти находятся на некотором расстоянии друг от друга. После того как они окажутся на указанной высоте, левая ладонь разворачивается вверх, а правая – вниз. Ноги несколько сгибаются в коленях. Вы как бы надавливаете на воображаемый мяч сверху левой ладонью, снизу – правой.

Повернитесь туловищем влево. Перенесите тяжесть тела на левую ногу. Опишите кистями круги, левая рука сверху идет вниз, а правая – наоборот. Когда они оказываются на уровне груди, положение ладоней должно измениться. Вес тела переносится на правую ногу, которая выступает вперед, и тело поворачивается вправо. Движения должны напоминать круги. Повторите упражнение по 4 раза для каждой стороны.

При выполнении данного упражнения происходит активное воздействие на биологически активные точки кистей и плеч. Это помогает при головной боли, сосудистых заболеваниях. Вращения туловища воздействуют на точки, которые связаны с работой почек и нижних отделов позвоночника.

//-- \* \* \* --//

5. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки опущены вдоль туловища, свободны. Смотрите прямо перед собой. Не напрягайтесь, хотя живот чуть-чуть подтяните.

Поднимайте руки, согнутые в локтях, до середины груди. После этого левая рука плавно, полукругом, медленно опускается до уровня живота, примерно к области пупка, ее ладонь обращена вверх. Снова вы как бы сжимаете

упругий мяч.

Наклоните туловище вперед и разверните его влево, центром тяжести при этом становится правая нога.левой же отступите на полшага в сторону. Правая нога выпрямляется, пятка не отрывается от пола, почувствуйте некоторое напряжение в мышцах ног. Левая рука вытягивается перед грудью, но в локте немного согнута. Правая рука кистью опущена вниз, ее большой палец соприкасается с бедром.

Отведите левую руку назад, сгибая ее заметным образом в локте, опустите левое плечо. Правая рука уводится вверх, ею нужно описать полукруг, обе руки оказываются на одном уровне у верхней части груди. Туловище отклоняется назад, мышцы живота напрягаются, голова втягивается в плечи, кисти рук обращены ладонями к полу и параллельны ему.

В таком положении сделайте вращение плечами. Но это еще не все. Полукругом опустите руки вниз – для этого вам нужно сделать ими большой круг, затем верните их снова согнутыми в локтях и обращенными ладонями к груди. Выпрямляйте их вперед и вверх, словно бы охватывая сверху очень большой мяч, после чего опустите их вниз, наклоняясь вперед. Тем самым вы опишете в воздухе руками большой круг. Выпрямляясь, поднимайте руки до уровня пупка. Снова поворачивайте плечами. Далее вам нужно опять согнуться, увести руки вниз и нарисовать круг, как это было описано.

После повторения движения, поверните туловище вправо. Левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, ладонью она обращена к лицу. Правая рука также согнута в локте, но находится на уровне нижних ребер и ладонью повернута вверх, как если бы вы держали большой мяч. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Вы делаете небольшой шаг вперед правой ногой. Далее выполняется все с самого начала для правой стороны. В целом повторите все для левой и правой сторон по 4 раза. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение полезно для профилактики заболеваний эндокринной, а также легочной и нервной систем.

//-- \* \* \* --//

6. Ноги вместе, руки вдоль туловища, дышите ровно, спокойно, смотрите перед собой. Затем поднимите руки, сомкнув ладони, и доведите их до верхней части груди. Локти опущены вниз, так, как если бы вы выполняли приветственный жест. После этого ладони подводите к левому плечу, причем правая оказывается сверху, правый локоть поднимается вверх. Голову и шею, как и туловище, несколько наклоните влево. Не размыкая ладони, уводите руки вверх и влево, приподнимая над головой. Опишите круг, опустив их до уровня плеч справа. Левая кисть будет сверху, а правая – снизу. При этом,

чтобы сохранить равновесие, вы невольно наклонитесь немного направо. Вернитесь в исходное положение, но руки оставьте около плеч. Следует немного присесть, согнув ноги в коленях.

Далее руки идут вниз и влево, а затем вправо. Ими вы очерчиваете в воздухе полукруг. Немного приседайте, сгибая ноги в коленях, помогайте себе тазовой областью. Это движение завершает второй полукруг. Руки с сомкнутыми ладонями движутся вниз и вправо, а потом к центральной оси тела, центр тяжести переносится еще ниже, так что вам придется больше присесть. Все движения руками выполняются как полукружия.

Достигнув определенной нижней точки (не теряя равновесия), надо начинать движение вверх. Ладони идут по направлению влево, прорисовывая полукружия у пупка. Левая ладонь сверху правой. Затем ладони продвигаются таким же образом вверх и вправо. Теперь уже правая ладонь оказывается сверху левой. Вы сами приподнимаетесь и выпрямляетесь. Руки идут все выше и выше, пока не занесутся над головой так, чтобы локти были направлены в стороны. На мгновение зафиксировав это положение, медленно опустите руки перед собой, остановив движение, когда они окажутся на уровне верхней части груди. Повторите упражнение от начала до конца 4 раза.

Данные движения активизируют точки, связанные с отделом позвоночника.

//-- \* \* \* --//

7. Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, дышите ровно, спокойно, смотрите прямо перед собой. Пальцы рук сомкнуты. Поднимите их до уровня середины груди, при этом втягивая живот и вытягивая вперед шею. Для того чтобы удержать равновесие, несколько согните колени и подайте корпус вперед. Поднимитесь на носках. Одновременно ненадолго вытяните перед собой руки и сделайте ими круговые движения, словно вы поплыли.

Выпрямляйте туловище и ноги, живот втяните, голову несколько откиньте назад, приподнимите пятки, стоя на носках. Продолжайте «плыть». Выполните 8 круговых движений, после чего еще 8, но в обратном направлении.

Упражнение помогает сделать фигуру стройнее, позитивно сказывается на деятельности нервной системы, щитовидной железы.

//-- \* \* \* --//

8. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, все мышцы расслаблены. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь отвлечься от разных мыслей, думайте только об упражнении. Дышите спокойно, ровно, глубоко. Поднимайте руки, ладони обращены вниз. Движения медленные, плавные. Когда руки окажутся над головой, несколько отклонитесь назад,



мышцы грудной клетки напрягать сильно не надо. Описывайте круги, держа руки над головой, и помогайте себе туловищем, которое вращается вокруг своей оси. Выполните движение 4 раза в одну сторону, потом 4 – в другую.

Это упражнение регулирует работу легких, сердца, почек.

//-- \* \* \* --//

9. Ноги на ширине плеч, все мышцы расслаблены. Смотрите прямо перед собой. Руки согнуты в локтях, располагаются перед грудью, обращены ладонями вниз. Сделайте небольшой шаг влево левой ногой, наклонив в эту же сторону и туловище. Руки вытягиваются вперед. Следите за ними взглядом. Корпус удерживайте. Из положения перед грудью руками делайте круговые движения, происходящие в горизонтальной плоскости. Так же перемещается и корпус тела (в правую сторону и назад). Всего этих кругов выполняется 8. Затем левая нога приставляется обратно, настает черед выдвинуть вперед правую ногу и повторить упражнение для правой стороны.

//-- \* \* \* --//

10. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, все мышцы расслаблены. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь отвлечься от разных мыслей. Дышите спокойно, ровно, глубоко. Поднимайте руки вверх согнутыми в локтях и с обращенными друг к другу ладонями. Руки поднимаются чуть выше головы, как будто вы обхватываете ими шар. Отведите их в стороны, чтобы ладони оказались кверху.левой ногой сделайте небольшой шаг влево. На правую ногу приходится основная тяжесть тела. Нога делает полшага влево. Корпус и голова немного поворачиваются в левую сторону.

Опускайте руки, сгибаясь в пояснице и наклоняясь вперед. Руками опишите внешние полукружия.

На уровне левого колена ладони рук смыкаются. Из этой точки их надо поднять до уровня пупка, поднимая и туловище. Делайте это медленно. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Движение рук не останавливайте. Доведите их до уровня плеча, выполнив известный жест приветствия (сомкнутые ладони перед грудью, локти параллельны).

После мгновенной фиксации положения разомкните ладони, чтобы поднять руки вверх – ладонями вперед и воспроизводя дугу. Корпус несколько отводится назад. Левая нога возвращается в исходное положение, а правой делается шаг вперед. Дышите глубоко, не напрягайтесь.

Упражнение помогает отрегулировать дыхание, настраивая на восприятие покоя и его ощущение.

//-- \* \* \* --//

11. Ноги вместе, грудь расправлена, мышцы не напряжены. Руки опущены

вдоль туловища. Дышите размеренно, спокойно. Смотрите прямо перед собой.

Поднимите руки, сгибая их в локтях, так чтобы кисти оказались выше головы. Отведите руки в стороны, разворачивая ладони. Слегка присядьте. Переступите немного левой ногой вперед. Сделайте полукружие руками, опуская их, при этом сгибайтесь корпусом, подавая его вперед. Тяжесть тела переносится на левую ногу.

В положении, когда обе руки окажутся у колена левой ноги, ладони надо смокнуть вместе. Затем поднимите их до уровня пупка (пальцы направлены вниз). Поднимайте руки еще выше, развернув ладони пальцами к голове, когда они дойдут до груди. Повторите жест приветствия.

Разомкните ладони, поднимая руки вверх. Разведите их в сторону, выписывая ими дугу. Корпус несколько наклоняется вперед. Теперь тяжесть тела переносится на левую ногу.

Из положения у колена левой ноги руки, обращенные пальцами к полу, начинают подниматься. У груди они меняют направление, выполняется жест приветствия. После чего ладони размыкаются, руки поднимаются над головой, описывая дугу. Корпус наклоняется вперед.

Тяжесть тела перенесите на правую ногу. Левая – возвращается в исходное положение. Далее вновь руки опускаются и поднимаются до жеста приветствия. Снова наклоните корпус вперед с поднятыми и согнутыми в локтях руками. Выполните упражнение в целом 4 раза, чередуя перенос тела с одной ноги на другую.

Когда кисти рук размыкаются, они наполняются энергией ян, в этом случае ладони обращены вверх. Когда же они наполняются энергией инь, то обращены вниз. Не напрягайте мышцы. Почувствуйте приток энергии в ладонях – у вас появится ощущение тепла.

Эти движения помогают в профилактике заболеваний сердца, при межреберной невралгии, заболеваниях почек, легких, желудочно-кишечных расстройствах.

//-- \* \* \* --//

12. Пятки вместе, носки врозь. Руки опущены вдоль туловища, пальцы слегка согнуты.

Руки приведите в низ живота, соедините ладони, скрестив большие пальцы, правая рука тыльной стороной находится на ладони левой. Поднимайте руки перед собой и доведите их до уровня лба. Локти не выпрямляйте. Затем, опуская локти и не размыкая кистей, доведите кисти до шеи и далее до паховой области.

Сгибайте спину, наклоняя корпус вперед. Снова поднимайте руки до губ по центральной оси тела, выпрямляйтесь сами. Опять опускайте их до паха, наклонив корпус.

Следующий шаг – новый подъем рук до уровня желудка, когда большие пальцы размыкаются, ладони теперь должны касаться друг друга. Сгибаясь, уведите руки до паховой области. Спина опять сгибается.

После такой вступительной части начинается основная. Руки поднимаются вдоль главной оси тела до уровня груди, здесь ладони размыкаются и поворачиваются вверх. Левая рука продвигается вверх (в левую же сторону), а правая – вниз (вправо). Получается размах «крыльев». Ладони обращены вверх.

Левая нога выдвигается вперед. Обе ноги слегка согнуты в коленях. После чего левая рука возвращается в исходное положение, а правая – поднимается над головой и потом возвращается в исходное положение. Движения в этих случаях дугообразные.

После этого подается вперед правая нога. Тяжесть тела переносится на нее. Руки поднимаются до уровня груди, ладони размыкаются. Затем правая рука уводится вверх, а левая – вниз, ладонями они обращены к полу. Дугообразными движениями руки приводятся в исходное положение.

Сделайте упражнение по 4 раза для каждой руки. Оно помогает циркуляции крови и энергии.

//-- \* \* \* --//

13. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, пальцы слегка согнуты.

Поднимайте руки перед собой так, словно вы удерживаете ими мяч. Правая рука сверху, левая – снизу. Затем разведите руки в стороны: левую – вверх, разворачивая ладонь вовне и потом к себе; правую – вниз, также сначала вовне развернув ладонь, а после обратив ее к себе.левой ногой сделайте небольшой шаг, перенеся на нее тяжесть тела.

Руки поднимаются таким образом, будто вы хотите взмахнуть крыльями, причем сначала ладони обращены к телу, а потом от него: левая рука вверх, правая – внизу и сзади. Верните руки в положение перед грудью, с тем чтобы поменять поднимающуюся и идущую книзу руки.

Упражнение способствует регуляции дыхания и нормализации работы нервной системы.

//-- \* \* \* --//

14. Пятки вместе, носки врозь. Не напрягайтесь. Дышите ровно. Смотрите прямо перед собой.

Медленно поднимите руки вперед и вверх, ладони обращены к полу. Когда

руки окажутся заведенными над головой (при этом они выпрямлены в локтях), разверните ладони вверх, чтобы пальцы оказались направленными друг к другу.

Сомкните пальцы в замок. Оторвите пятки от пола, стойте на носках. Грудь выпрямлена. Дышите ровно. Вдох делайте спокойный, глубокий. На выдохе опускайте руки по дуге вниз. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 4 раза.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **Упражнение 1**

Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Колени несколько согните, словно вы слегка присели. Руки вдоль тела, несколько отведены от туловища, чтобы не закрывать подмышечные впадины. Спина прямая, но мышцы не должны быть излишне напряжены. Плечи опущены, а грудь чуть-чуть приподнята. Руки согнуты в локтях. Пальцы как бы устремлены вниз, словно вы пытаетесь достичь ими пола. Напряжение мышц рук небольшое. Смотрите перед собой.

Дыхание естественное, глубокое. Ци направляется к точке в области пупка. На выдохе постарайтесь расслабиться, на вдохе – сосредоточиться. Тем самым вы входите в состояние глубокого покоя.

Покой достигается благодаря просветлению ума, транс же отказом от волевого и умственного контроля. Первое состояние – совершенствование вашего естества, второе – отказ от рациональности. Первое – позитивный полюс, второе – отрицательный.

Правильное проведение ци по телу сказывается в повышенном слюноотделении. Это еще и знак активизации работы желудочно-кишечного тракта. В качестве меры профилактики последовательного продвижения жизненной силы и заболеваний желудка предложу следующее упражнение.

### **Упражнение 2**

Примите положение стоя. Мышцы вашего тела должны быть такими, как я только что обрисовал. Вам теперь следует осторожно разомкнуть и сомкнуть челюсти, а также поворачивать во рту языком – вверх и вниз. Обязательно появится слюна. Внимание сосредоточено на положении языка. Мысленно проводите ци к области пупка.

Следующая часть комплекса – легкий массаж важнейших точек. Для этого

расположите руки чуть ниже пупка, ладонь к ладони, и потрите ими друг о друга, как бы выведите энергию наружу. Почувствуйте тепло в ладонях. Сконцентрируйтесь на нем. Затем теплыми руками разотрите щеки и слегка надавите на виски. Не думайте о том, что вы делаете, чтобы не вызвать притока ци к голове и повышения давления.

Дышать следует спокойно, глубоко. Ци направляется к области ниже пупка.

Это упражнение нацелено на сбалансирование энергии, а также служит профилактикой сосудистых заболеваний.

### Упражнение 3

После этого закройте уши ладонями. Заведите пальцы за голову, но не смыкайте руки. Локти окажутся на уровне плеч. Указательными пальцами слегка надавите на точки на затылке. Дыхание по-прежнему спокойное, естественное. Мысленно вы концентрируетесь на области в районе пупка. Ни в коем случае не допускайте подъема ци.

Данное упражнение активизирует защитные силы вашего организма, способствуя, в частности, лучшей работе выводящих органов. Это касается в первую очередь мочевого пузыря. При точном исполнении оно способствует лучшей мозговой деятельности.

### Упражнение 4

Не убирая рук с затылка, проведите пальцами вниз до основания шеи. Ци также опускается – к низу живота. Это помогает нормализации мозговой деятельности, регулирует прохождение ци по меридианам. Думаю, подобный эффект вполне очевиден.

### Упражнение 5

Очень важно вслед за массажем головы помассировать и спину в районе поясницы. Движения должны быть легкими. Это, скорее, только касание, чем надавливание и растирание. Проведите руками от талии до крестца.

Дыхание в этом случае брюшное. Внимание же сосредоточено на проведении ци в область ниже пупка. Это упражнение помогает открыть каналы проведения ци ко всем внутренним органам. Поэтому оно служит профилактикой при заболеваниях почек, печени. Также благотворно сказывается оно на работе клеток мозга и освобождает от заторов меридиан перикарда.

Итак, вы выполнили массаж точек. Теперь требуется сделать упражнения на растягивание.

### Упражнение 6

Ноги поставьте на ширину плеч. Очень медленно поднимите руки вверх. Тянитесь руками к небу. После того как вы почувствуете, как растягиваются мышцы рук, начинайте делать наклон вперед. Руки опускаются так, чтобы коснуться кончиков пальцев на ногах. Колени не сгибайте. Не стоит делать такое упражнение людям, страдающим гипертонией, серьезными заболеваниями глаз и сердца. Задержавшись в таком положении на несколько секунд, вернитесь в исходное. Дышите ровно, не сбивая ритм. Дыхание должно быть естественным. Внимание сосредоточьте на области пупка, куда и движется в итоге ци.

Выполненное движение пробуждает энергию в теле. Кроме того, оно полезно для печени, почек, а также сухожилий и костей.

### Упражнение 7

В той же мере полезно для придания мышцам эластичности прочерчивание в воздухе кругов.

Из положения стоя сделайте полшага левой ногой в сторону. Руки согнуты в локтях, ладони направлены вниз и несколько отдалены от туловища. Колени чуть-чуть согнуты. Постарайтесь немного подать туловище вперед.

Поднимите руки вверх перед собой и начинайте движения, словно вам необходимо тянуть канат. Не сбивайте ритм дыхания. Внимание концентрируйте на проведении ци к области ниже пупка. Это упражнение полезно не только в собственном физическом смысле. Вы учитесь направлять жизненную энергию к той точке, в которой она удерживается, обеспечивая укрепление сил человека.

### Упражнение 8

Приставьте левую ногу и вернитесь в исходную стойку, а затем сделайте полшага в сторону правой ногой. Руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз. Сделайте руками круги в воздухе, будто вы разглаживаете невидимую шелковую ткань. Это движение помогает жизненной энергии пройти к области пупка и распространиться вширь, что происходит в момент отведения рук от туловища. Движения не должны быть отрывистыми.

Снова вернитесь в исходное положение, а потом сделайте полшага в сторону левой ногой. Руки согнуты в локтях и несколько отдалены от туловища. Пальцы свисают вниз. Поверните руки тыльными сторонами, чтобы образовать в воздухе чашу. Она должна располагаться чуть выше пупка. Поднимайте эту чашу выше, чтобы она оказалась на уровне груди.

Затем медленно разведите руки в стороны и опустите. Получится, что вы описали в воздухе полукружия.

Это упражнение учит контролировать прохождение ци по всем направлениям.

### Упражнение 9

Все движения плавно перетекают из одного в другое. Вот и далее вам предстоит вернуться в исходную стойку и сделать полшаг правой ногой в сторону. Руки медленно поднимайте вверх перед собой и в стороны. Ладони направлены вниз. Верните руки в положение перед собой и опустите их. Следите за тем, как расширяется и концентрируется жизненная сила. Дышите ровно, спокойно. Повторите упражнение 5 раз.

### Упражнение 10

Ноги поставьте на ширину плеч. Руки держите свободными вдоль тела. Не закрывайте подмышечные впадины. Медленно поднимите руки перед собой до уровня груди. Пальцы не напряжены, обращены вниз. Столь же плавно отводите руки назад, локти сгибаются, а ладони поверните вверх. Локти при этом уводятся за корпус, запястья же располагаются около грудной клетки, чуть ниже подмышечных впадин. Дышите равномерно, естественно. Выдыхая, вытяните руки перед собой и не торопясь опустите вниз. Внимание концентрируйте на прохождении ци в область пупка.

Упражнение стимулирует кровообращение в районе сердца и в легких. Обеспечивает поступление жизненной силы к мозгу.

Повторите движения 5 раз.

### Упражнение 11

Ноги на ширине плеч. Дыхание глубокое. Руки вдоль туловища. Пальцы свободны. Медленно сведите руки, замкнув пальцы в замок. Ладони обращены вниз. На вдохе поворачивайтесь вправо. Поднимите руки до уровня груди, ладонями от себя. Ступни ног остаются на месте. Задержавшись на мгновение в принятом положении, вернитесь в исходное. Затем то же самое сделайте с поворотом влево. Для каждой стороны по 5 раз.

Это укрепляет суставы, способствует лучшей работе почек и печени. Ци движется к главной точке, а также расширяется попеременно то в правом, то в левом направлениях.

### Упражнение 12

Примите положение стоя. Сделайте полшага в сторону левой ногой, чтобы

ноги оказались на ширине плеч. Руки свободно опущены вдоль туловища, пальцы направлены вниз. Медленно поднимите руки над головой. Поверните немного корпус в левую сторону. Руки также поворачиваются влево. Вернитесь в исходное положение. Затем повернитесь в правую сторону. Медленно опустите руки. Снова сделайте упражнение, и так не менее 5 раз.

Вы раскачиваетесь, как дерево. Ци поднимается и опускается. Будьте осторожны при подъеме энергии. Это упражнение открывает все каналы для прохождения ци, а также растягивает мышцы спины.

### Упражнение 13

Руки согнуты в локтях, ладони опущены вниз. Сделайте полукружия, разводя руки в стороны, как бы описывая движения кругов по воде. Зафиксируйте положение на расстоянии 20 см от точки в низу живота. Далее поднимите ладони до уровня груди, сжимая при этом кулаки. Колени согните. Теперь правую руку выпрямите в локте. Она указывает вперед. Ваше положение в пространстве напоминает позу лучника. Выдохнув, подведите руки снова к груди. Разожмите пальцы и образуйте из них арку. Опустите руки вниз. Примите исходную позу.

Повторите это упражнение не менее 5 раз. Мысленно направляйте ци к низу живота. В результате вы откроете меридиан легких для свободного прохождения энергии. Это упражнение способствует эластичности мышц рук.

### Упражнение 14

Отступите левой ногой в сторону. Руки согнуты в локтях. Спину держите прямо. Ладони свободно свешиваются. Сведите руки так, чтобы запястья пересеклись в точке чуть ниже пупка. Зафиксируйте на мгновение это положение, после чего медленно поднимайте руки до уровня плеч. Руки держите вытянутыми в сторону. Запястья согнуты так, что образуются своеобразные дуги, ладони обращены от туловища к окружающему нас миру. Снова опустите руки к точке в низу живота. Запястья вновь следует скрестить.

Выполнив 5 раз такой подъем при отставленной в сторону левой ноге, вернитесь в исходное положение, а затем сделайте полшага в сторону правой ногой и снова повторите упражнение.

Дышите ровно, размеренно. Вам некуда торопиться. Почувствуйте силу в ваших руках и подъем ци, а также ее движение вниз. Вы контролируете продвижение жизненной энергии и меру ее распространения по телу. Одновременно это способствует открытию каналов прохождения ци по



органам грудной клетки.

Внимание концентрируйте на области чуть ниже пупка.

В Китае полагают, что такое движение человека напоминает взмахи крыльями. Кажется, вы собираетесь в полет, у вас есть силы преодолеть воздушную преграду и достичь намеченной цели.

### Упражнение 15

Примите положение стоя. Руки вдоль тела. Пальцы свободны, мышцы не напряжены. Разотрите ладонь о ладонь, чтобы почувствовать тепло.

Положите ладонь правой руки на пупок, а на нее левую руку. Ваш жест направлен на сбережение энергии жизни, ее удержание в главной точке организма. Погладьте живот. Движения кругообразные и совершаются по часовой стрелке. Диаметр описываемых кругов раз за разом увеличивается, но не намного. Сделав 10 поглаживаний, сделайте то же самое против часовой стрелки.

Дышите свободно. Внимание сосредоточено на области низа живота. Круговые поглаживания позволяют ци расширяться и собираться в основной точке. Мысленно следите за этими процессами. Выполнив движения, опустите руки вниз. Не напрягайтесь.

В физиологическом отношении такой микромассаж улучшает функциональную работу селезенки, а также способствует активизации дыхательной системы.

Предложенный комплекс упражнений поможет вам далее выполнять упражнения, требующие более сложных движений.

## **ПОСТОЯНСТВО СИЛ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Каждое из предлагаемых ниже упражнений составляет часть одного большого комплекса, который можно было бы назвать главным укрепляющим. И складываются они из ряда поз. В итоге вы как бы исполняете танец. Танцуя, собираете жизненную силу, дающую вам молодость. Считалось, что именно эти «мистические танцы» позволяют человеку сохранять молодое тело на долгое время. Они помогают обновляться клеткам организма, что и приводит к такому поразительному эффекту. Все танцы воздействуют в комплексе, стабилизируя работу организма в целом.

В процессе выполнения упражнений вы мысленно фокусируетесь на ци и воспринимаете окружающее пространство в динамике. Вы пробегаете над плоскостью, проносите над гладью вод, видите все вокруг. При этом активно работают легкие. Вы выбрасываете из себя отработанный воздух, а поглощаете и усваиваете живительный.

Кроме омолаживающего эффекта такие упражнения помогут вам успешнее преодолевать болезни, укреплять иммунную систему. Служат они средством внутреннего массажа, поскольку оказывается влияние на целый ряд акупунктурных точек. В равной мере это активизирует деятельность мозга, улучшает память, укрепляет позвоночник.

Прежде чем познакомить вас с этими лечебными танцами, специально остановлюсь на правилах выполнения движений рук, ног и туловища. Вы описываете ими разные рисунки, но движения не должны быть прерывистыми. Как уже было сказано, обычно создается круг, может быть волна или спираль, но помните: рисунок тела получается плавный, удлиненный, протяженный. Плавность и гибкость движений – главное правило.

Начинается комплекс с медленных движений, быстрые следует делать только после них. Все, что вы выполняете, воспроизводится не аморфно и трафаретно. Каждый раз вы вступаете в пространство, где существует ци. Понимая такую цель, вы сможете добиться и того, что упражнения окажутся энергетически насыщенными.

Представьте себе два мяча. Из одного уже выходит воздух. Он вял, вы не в состоянии получить ту траекторию его перемещения, которую хотели бы видеть. Другой – упругий, вы чувствуете, что он опишет ту дугу, какую вы мысленно для него прочертили. Движения точные, выверенные, наполненные силой.

Из перечисленных ниже мистических танцев выполняйте столько, сколько осилите. Обычно для начала рекомендуется выбрать какой-нибудь один. Дышите свободно, специальных упражнений на дыхание не выполняйте, потому что вы не сразу сможете сбалансировать движения и цикл «вдоха – выдох». Если же вы уже освоили сполна и то и другое, тогда попробуйте совместить. Но думаю, что для этого потребуются даже не один год.

Я уже сказал, что при выполнении статических упражнений важно фиксировать положение тела. Танцы также состоят из большого числа сменяющих друг друга поз, которые нужно хотя бы на мгновение запечатлевать. Не теряйте равновесия, внимательно следя за перемещением веса тела.

Выполнять активные упражнения не следует ни в том случае, когда вы

испытываете чувство голода, ни в том – когда вы сыты. Важно специально настроиться на выполняемое, а потому не стоит и браться за дело, если вы раздражены, утомлены, обеспокоены. Постарайтесь сначала выполнить дыхательные упражнения, расслабиться, очистить свое сознание.

Итак, приступим.

## **ПОДКРЕПЛЕНИЕ СУЩНОСТНОЙ ЭНЕРГИИ**

Я знаю, что у многих народов самый величественней зверь, которому подчинено природное царство, – лев. В Китае же таковым считается тигр. Он не только управляет и повелевает. Тигр изгоняет злых демонов, приносящих болезни. Китайцы с незапамятных времен верят, что тигр наделен невиданной силой. Он воплощает саму энергию жизни. Есть в моей стране и представления о белом тигре, которого почитают как символ долголетия.

Понятно, что танец белого тигра – один из основных комплексов упражнений. Уже сам ваш взгляд, исполненный спокойствия, осознания внутренней силы и величественного духа, становится преградой для воздействия негативного, дурного, препятствует атаке недугов на вас. Движения выполняются виртуозно, без спешки, но в них должна прочитываться неколебимость царственного поведения. Этот танец помогает бороться с заболеваниями почек, а также суставов и костей.

Сначала вы принимаете положение, общее для всех танцев, описываемых в этой главе. Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки слегка разведены. Руки слегка согнуты в локтях, вдоль тела. Голова и туловище выпрямлены. Смотрите перед собой. Затем вы делаете левой ногой шаг в сторону, чтобы ноги оказались на уровне плеч. Колени сгибаются, подобно тому как вы принимаете высокую стойку.

Руки несколько приподнимаются, поворачиваясь ладонями вниз. Мышцы живота должны быть напряжены. Все ваше внимание сосредоточено на проведении ци, ничего больше вас волновать не должно. Дыхание ровное, полное. Вдох осуществляется через нос, выдох – ртом.

Затем нужно поднять левую ногу, примерно на 1–2 см. На вдохе подведите ее к правой ноге. Туловище разворачивается влево. Руки несколько напряжены, они становятся воплощением тигриной силы. Поднимите их до уровня бедер. Ноги согнуты в коленях. Мышцы живота также несколько напрягаются.

На выдохе выступите левой ногой вперед, как бы переступая

воображаемый накат. Руки движутся вперед и чуть-чуть от туловища в стороны. Ладонями вы ощущаете некое препятствие внизу, пружиньте ими. Пальцы вместе, выпрямлены вперед. Дыхание ровное, спокойное, полное.

Опорной ногой сделайте теперь левую и подтяните к ней правую ногу, снова повторите все то же самое, но вынося вперед уже именно правую ногу. Упражнение делается при согнутых коленях. После того как вы завершили его выполнение, подтяните к правой ноге левую. Руками опишите в воздухе полукруг, для чего руки движутся вперед, затем от туловища в стороны и назад. На выдохе выступите левой ногой вперед. Выдохните сильно, мощно, сполна. Вы тигр, которому подвластны животные и все силы природы. Ноги остаются согнутыми. Спина прямая. Взгляд устремлен вперед. Пальцы рук соединены, пружинят, отталкиваясь от невидимого препятствия.

На вдохе немного разверните туловище в правую сторону. Затем нужно подвести правую ногу к левой, снова руки движутся по полукружью и замирают около бедер. Правой ногой сделайте шаг вперед. Повторите упражнение для этой ноги.

Следующий этап начинается с того, что вы подтягиваете левую ногу к правой. Руки вращаются по полукружью. Зафиксируйте положение тела. На выдохе, полным, спокойном, продолжительном, левой ногой шагните вперед. Теперь шаг должен быть большой. Туловище наклоняется также вперед, но позвоночник не сгибайте. Руки поднимаются до уровня груди. Они выгибаются в локтях, напоминая чашу. Поднимитесь на подушечки стоп. Позвоночник держите прямым. Смотрите перед собой.

На вдохе поверните туловище влево. Приставьте правую ногу к левой. После этого сделайте шаг вперед правой ногой и повторите упражнения для нее. Далее нужно подвести левую ногу к правой. Руки делают небольшой круг и фиксируются около бедер. На выдохе левой ногой вы выступаете вперед. Шаг соответствует продолжительному выдоху. Ноги остаются согнутыми в коленях. Опять надо наклонить туловище вперед, сохраняя прямым позвоночник. Руки, описав в воздухе полукружия, поднимаются на уровень груди. Ладони обращены вниз. Твердо упирайтесь ногами в поверхность пола. Вы чувствуете силу земли, вам все подконтрольно. На вдохе поднесите правую ногу к левой. Руки отведите назад. Пальцы соединены и пружинят, нажимая на невидимое препятствие. Туловище разворачивается вправо.

Подтянув правую ногу к левой, на выдохе вы делаете шаг вперед правой ногой. Теперь вам предстоит повторить все движения в положении с вынесенной перед корпусом правой ногой.

Тигр всегда ощущает свою силу. Не бывает момента, когда он утрачивает ее. Все ваши действия должны быть отточены, выверены, отличаться четкостью и решительностью.

Подведите левую ногу к правой. Руки выписывают полукружия и застывают около бедер. Выдохнув сполна остатки воздуха, вы шагаете вперед левой ногой и наклоняетесь, колени согнуты, позвоночник прямой.

Руки поднимаются и выталкиваются вперед, ладони обращены вниз. Левая нога выдвигается также вперед, руки нужно поднять до уровня лба. Правая рука располагается у плеча, она менее выдвигается перед туловищем, чем левая. На вдохе тело поворачивается влево. Правая нога пододвигается к левой. Руками выписываются полукружия, после чего их надо опустить около бедер. На выдохе сделайте шаг вперед правой ногой и выполните порядок движений, но теперь для этой ноги.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ПОСТУПАЮЩЕЙ ВНЕШНЕЙ ЭНЕРГИИ**

В танце вам придется повторять некоторые повадки медведя панды – потряхивание, раскачивание. Особенное напряжение вы почувствуете в руках и ногах. При этом вы мысленно ведете жизненную силу к точке, находящейся ниже пупка, концентрируете ее именно там. Дыхание брюшное, активное.

Эти упражнения помогут вам в улучшении органов пищеварения.

Порядок их выполнения таков.

Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки слегка разведены. Руки несколько согнуты в локтях, расположены вдоль туловища. Голову держите прямо. Смотрите перед собой. Затем вы делаете левой ногой шаг в сторону, чтобы ноги оказались на уровне плеч. Колени сгибаются подобно тому, как вы принимаете высокую стойку.

Руки несколько приподнимаются, поворачиваясь ладонями вниз. Живот нужно в этот момент напрячь. Все ваше внимание сосредоточено на проведении ци, ничего больше вас волновать не должно. Дыхание ровное, полное. Вдох осуществляется через нос, выдох – ртом.

Следующий этап – вы поднимаете руки, чтобы они оказались на уровне живота, ладонями вверх. Пальцы свободны, большой несколько отведен. Вы как бы держите перед собой важный, хрупкий предмет. Теперь его следует поднять выше – до груди. Делается это движение на вдохе. Ладони нужно

повернуть вверх на вдохе. Задержитесь в таком положении и на выдохе, обращая ладони вниз, опустите руки. После отдыха повторите упражнение.

Выполняется это упражнение 5 раз.

Теперь следует подключить и ноги, что приведет к изменению положения тела. Вы должны несколько напрячь мышцы спины, потому что голова выдается вперед. Подобным образом ведет себя любопытный панда, который желает узнать, что открывается перед ним. На вдохе левая нога подводится к правой. Вес

тела переносится на правую ногу. Туловище в этот момент поворачивается в левую сторону. Руки сжимаются в кулаки. Затем вы совершаете шаг вперед левой ногой, причем необходимо почувствовать силу самого движения. Подтяните правую ногу, слегка шаркая ею по полу. Туловище поворачивается вправо. Снова сделайте маленький шаг вперед, но теперь уже правой ногой.

Подключайте к работе руки. Надо сжать кулаки, только не сильно. Вам предстоит пройти, раскачиваясь. Вы еще и радужный панда, панда на прогулке. Затем левая нога отступает вперед и немного в левую сторону (это следует сделать на выдохе). Продолжайте раскачиваться. Также на вдохе пододвиньте правую ногу, чуть-чуть шаркая по полу. Туловище поверните вправо. Как вы понимаете, сообразительный и любопытный панда не пойдет только в одну сторону. Ему хочется увидеть по возможности больше. Поэтому вперед и направо вы ступаете правой ногой и делаете все то же самое. Кулаки не разжимайте.

При движении направо туловище незначительно поворачивается в противоположную сторону, что помогает вам сохранить равновесие. Настает черед разомкнуть кулаки, чтобы заранее предупредить все вероятные неприятности. Любопытный панда еще и осторожен. Он уверен в себе, но всегда готов устранить разного рода сложности и проблемы. Для этого ему пригодятся пальцы. Сделайте раскрытыми ладонями круги (5–7 раз). Вам необходимо почувствовать пальцами некоторую преграду, находящуюся внизу, поэтому пальцы пружинят.

Вы соблюли предосторожности и опять делаете шаг вперед левой ногой (на выдохе). По-прежнему продолжайте раскачиваться, ведь панда на прогулке.

В этот момент вы обращены направо, после чего сделайте шаг вперед правой ногой и поворачивайтесь налево.

Сделайте руками «восьмерку» в воздухе, локти остаются согнутыми и отставленными от туловища на некоторое расстояние. Оно не регламентируется. Движение должно получиться открытым, свободным. Пальцы сжимаются в кулаки. Затем зафиксируйте руки скрещенными в

запястьях, чтобы они закрывали собой точку в районе пупка. Выдыхая, левой ногой выступайте вперед, левой же рукой прочертите в воздухе спираль. Тыльная ее сторона также выдается вперед. Правая рука свободно покачивается. Туловищем надавливайте на мысленную преграду. Приставьте правую ногу к левой, готовясь сделать шаг левой вперед. Перед этим опять нужно скрестить запястья.

Панда в эти моменты возводит вокруг себя защиту, позволяющую ему сохранить живительные силы, чтобы не заботиться каждый раз о безопасности своего пространства, своего энергетического поля.

Панда может показаться ленивым и нерасторопным, но он настолько силен (это не кровожадность, панда не знает гнева и агрессии), что движения отточены и решительны.

Вам нужно будет, слегка раскачивая руки, поднять их на уровень груди и выдвинуть вперед. В локтях они остаются по-прежнему немного согнутыми и направленными вниз. Левый кулак находится от вас дальше правого на несколько сантиметров.левой ногой сделайте шаг (на выдохе). Вытянутые руки прочерчивают в воздухе спираль, словно бы пытаетесь завернуть воздух в клубок. После этого (на вдохе) правая нога приставляется к левой. Руки опускайте по спирали вниз, чтобы кулаки оказались у ваших бедер.

Сделайте то же самое для другой ноги.

Завершить комплекс надо начальным упражнением, как бы возвращаясь к исходному, но будучи обогащенным опытом рассматривания, прогулки, накопления сил, устранения неприятных сложностей и проблем и демонстрацией своего потенциала. Вы добрый, умный, сообразительный, любопытный, энергичный, способный на многое и – главное – здоровый и молодой панда. Символ процветания и благополучия, источник которого у вас внутри.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПО КРОВЕНОСНЫМ СОСУДАМ**

Внимание концентрируется на копчике, к расположенной там точке и нужно будет направлять движение жизненной энергии.

Начальное движение такое же, как описано для императорского панды. Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки слегка разведены. Руки слегка согнуты в локтях, расположены вдоль тела. Голову и туловище держите прямо. Смотрите перед собой. Затем вы делаете левой

ногой шаг в сторону, чтобы ноги оказались на уровне плеч. Колени сгибаются подобно тому, как вы принимаете высокую стойку.

Затем сделайте вдох и приставьте к правой ноге левую. Туловище медленно и немного разверните налево. Руки движутся вниз, а ладони как бы упираются в невидимую преграду. Пальцы свободны. Некоторое напряжение чувствуется в запястьях. На выдохе левая нога подвигается вперед, при этом вы наступаете ступней сверху вниз, чтобы мышцы запомнили это усилие. Выпрямите ногу. Вы сделали шагок. Смотрите перед собой.

Вы сейчас король-олень, который хоть и знает, что все ему подвластно, но тем не менее очень осторожен.

Подведите другую ногу на вдохе. Туловище теперь поворачивается направо. Руки расслаблены. Теперь выносятся вперед правая нога и делается все то же самое для нее.

Теперь вам нужно подвести левую ногу к правой. Колени согните. Сделайте вдох. На вдохе следует присесть. Руками почувствуйте некоторое препятствие. Ладони обращены при этом вниз, так что они оказываются параллельны полу.левой ногой сделайте выпад вперед. Туловище наклоняется также несколько вперед. Руки же отводятся чуть-чуть назад, а затем они занимают положение на уровне бедер. Голову держите прямо. Смотрите перед собой. Вы король-олень. Спина прямая. Теперь подтяните и правую ногу. Туловище разворачивается вправо. Активно работают и руки, которые вы медленно проводите вперед от себя, очерчивая дугообразные движения. В результате руки останавливаются около бедер. Подведите правую ногу к левой. На выдохе сделайте движение ладонями вниз, как бы надавливая на невидимую преграду. Снова правой ногой вам следует произвести выпад вперед.

Ваши движения должны напоминать о той грациозности, которая свойственна благородному властителю северного леса. Следите за вращениями рук. Важно ощутить ладонями препятствие внизу.

По-прежнему слегка надавливайте ладонями, пружиньте ими. Левую ногу поставьте к правой. Подведение ног напоминают слегка шаркающие движения. Это делается так, словно бы прошелестели листья осенью.

На выдохе вам надо повернуть руки назад, кисти обращены кверху. Небольшое напряжение появится в запястьях. Левую ногу вынесите вперед. Руки же поднимите на уровень плеч ладонями вниз. Они становятся инструментом вашего познания окружающего мира. Воздушные потоки, которые образуются в результате их подъема и вращения, обтекают по контурам вашего тела. Ци распределяется по телу, то поднимаясь от средней точки в районе пупка, то опускаясь. Спина остается прямой.



Затем (на вдохе) приставьте правую ногу к левой. Туловище поворачивается вправо. Опустите руки к бедрам. Снова почувствуйте пружинистое движение ладонями вниз. Сделайте вдох, слегка отводя руки назад. Расслабьтесь. Повторите все описанное, выступая вперед правой ногой.

Следующая часть комплекса во многом повторяет предыдущую. Для этого приставьте левую ногу к правой. Руки держите слегка согнутыми в локтях, но направленными вниз вдоль тела. Теперь согните их в запястьях, пальцы держите вместе. Снова проверьте, есть ли под ладонями препятствие. Пружиньте ладонями, делая круговые вращения кистями. На выдохе нужно шагнуть левой ногой вперед. Руки отводятся назад, пальцы расположены по направлению от спины. Король-олень – животное умное. Он видит все вокруг. Вы абсолютно спокойны, потому что знаете: ваши биологические антенны вас не подведут. Вы идете по лугу, где нет опасности. Вы собираете все токи живительной энергии, которая дарит вам молодость и здоровье.

Еще раз поднимайте медленно руки перед собой. Ладони обращены вниз. Голову держите прямо. Смотрите вдаль, на горизонт. На вдохе правую руку нужно опустить на уровень нижнего ребра. Левая остается вытянутой вперед. Туловище слегка поворачивается в правую сторону. Голова тоже разворачивается направо. Внимание сосредоточено на точке, которая расположена в районе копчика. Задержитесь в этом положении, после чего примите прямое положение. Выпрямите правую руку. Опустите ее вниз. Приставьте правую ногу к левой. На выдохе выступите ею вперед, разворачивая также туловище. Повторите все движения для положения с этой ногой.

Вы осмотрели все и увидели даже то, что обычно человек заметить не может, потому что обладаете способностями короля-оленя. Завершая комплекс, вам предстоит утвердиться в своем положении владыки леса. Нужно будет подпрыгивать.

Левая нога подтягивается к правой. Руки вдоль тела. Затем повторите надавливание ладонями, проверяя наличие препятствий под ними. Отведите пальцы назад. Выждите. Теперь можно и прыгнуть. Прыжок невысокий, левая нога ставится впереди правой. Поднимайте руки до уровня плеч, поворачивая ладонями вниз. Голову держите прямо, смотрите перед собой. На вдохе медленно опустите руки. На выдохе прыгайте вперед, вынося правую ногу.

Прыжки короля-оленя – признак того, что энергия полностью распределена по телу, а затем концентрируется в главной точке. Вы полны сил и способны справиться с любыми недугами. Прыжки знаменуют собой особое чувство

радости, которое пронизывает вас от гармонии с природой и всем мирозданием.

Тренируйте каждое движение в отдельности, а потом сведите их в единую цепочку танца. Соблюдайте ритмичность, но не торопитесь. Любой танец требует спокойствия духа и внимательности, ваше сознание контролирует путь внутренней ци.

## **АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Прежде всего выполните начальные движения. Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки слегка разведены. Руки согнуты в локтях, располагаются вдоль тела. Голову и туловище держите прямо. Смотрите прямо перед собой. Затем вы делаете левой ногой шаг в сторону, чтобы ноги оказались на уровне плеч. Колени сгибаются подобно тому, как вы принимаете высокую стойку.

После этого левая нога приставляется к правой. Туловище поворачивается чуть-чуть влево. На вдохе левой ногой делаете шаг вперед. Руки также выносятся на небольшое расстояние вперед, а затем фиксируются около бедер, пальцы сжаты, направлены назад, словно вы держите сзади себя планку или готовитесь почувствовать в своих ладонях желаемое лакомство. Не напрягайтесь, но голову по-прежнему держите прямо и смотрите вдаль.

На выдохе приставьте правую ногу к левой. Туловище разверните вправо. Руками опишите в воздухе полукружия и опустите их около бедер. Теперь вам предстоит повторить все движения тела, но уже сделав шаг вперед правой ногой.

В танце важно выполнять движения таким образом, чтобы они напоминали действия животного. Обезьяна – правительница в своих владениях. Она передвигается уверенно, не спеша. На какое-то мгновение движения фиксируйте, чтобы очертания вашего тела в пространстве были видимыми, отчетливыми. Не допускайте «смазанности» в действиях. Концентрируйтесь на продвижении ци по телу и ее сосредоточении в точке, которая расположена в районе пупка.

Левую ногу подведите к правой, после чего сделайте ею небольшой шаг вперед. Вдохните и согните колени, чтобы занять более низкую стойку. Голову поверните в правую сторону. Руки расположены вдоль тела, пальцы согнуты и образуют «чашу», направлены назад. Левую руку поднимите до уровня глаз. Смотрите перед собой. Правая рука плавно отводится назад.

Сделайте выдох – глубокий, полный, продолжительный. Левую руку опустите к бедру. Кисть правой руки медленно приводится обратно к бедру. Разожмите руки и расслабьтесь.

Это половина упражнения. Затем вы также подводите к левой ноге правую, выносите последнюю вперед и делаете вторую часть комплекса.

Движения ваших рук повторяют те действия, которые свойственны обезьяне, когда она пытается взять сочный фрукт и насладиться его нежным, мягким вкусом. Это очень хорошее упражнение для укрепления суставов и развития их гибкости. С осторожностью его следует делать тем, кто еще не умеет контролировать движение ци, в результате чего возникает риск повышения кровяного давления.

Впереди у вас оказалась правая нога. Левая приставляется к ней. Пальцы сжаты в кулаки, кисти согнуты, кулаки направлены назад. Сделайте вдох и шагните левой ногой вперед. Колени согнуты. Постарайтесь занять положение средней или низкой стойки. Пальцы выпрямите и приблизьте к бедрам. Руками опишите плавное движение вверх, поворачивая ладони. Левая рука поднимается до головы, а правая – до плеча. Позвоночник не сгибайте, смотрите вверх. Вы выпрямляетесь всем туловищем. Сделайте выдох и плавно верните руки к бедрам. Правая нога приставляется к левой. Развернитесь в правую сторону. Шагните правой ногой вперед и сделайте снова весь комплекс движений.

Обезьяна – большая любительница сладкого и вкусного. Она знает, что во фруктах собраны живительные соки, из которых можно получить энергию. Вы тоже способны ею запастись.

Подтяните левую ногу к правой. Кисти согнуты, пальцы сжаты в кулаки и расположены в районе живота. На вдохе шагните левой ногой вперед. Ноги держите согнутыми. Когда вы выносите ногу вперед, то пальцы следует разжать и отвести к бедрам. Затем поднимите руки на уровень груди. Снова сожмите кулаки и уводите левую руку к голове. Правая рука, согнутая в локте, располагается на расстоянии 20–25 см от глаз. Ладони образуют своеобразную дугу, повернуты от туловища. Это поза защиты вашего организма и пространства вокруг вас. Взгляд направлен по прямой линии, проходящей через вашу левую руку. Сделайте выдох – длинный, спокойный, выражающий силу внутренней ци, накопленной вами. Медленно опустите руки вдоль тела. Локти до конца не выпрямляйте.

Расслабьтесь. Пододвиньте правую ногу к левой. Развернитесь чуть-чуть вправо и сделайте шаг вперед правой ногой. Выполните комплекс для этого положения тела.

Завершив предыдущую часть, левую ногу подведите к выдвинутой вперед

правой и попружиньте раскрытыми ладонями, ощущая ими препятствия внизу. На вдохе делается шаг вперед левой ногой, а потом и правой. Руки скрещиваются в районе пупка. На выдохе нужно прочертить полукружия, поднимая руки вперед и разводя в стороны. Зафиксируйте их положение около груди – на расстоянии 10–15 см. На мгновение задержитесь в таком положении. Вы управляете воздухом и потоками энергии, как это делает царь обезьян.

Затем шагните немного вперед левой ногой (делайте шаг на вдохе). Левая кисть сгибается, словно вы пытаетесь удержать драгоценные плоды. Прочертите ею движение от себя, поднимая на уровень ребер. Ладонь обращена вовнутрь. На вдохе приведите руки к бедрам.

После этого шагните правой ногой, приближая ее к левой и вынося вперед. Корпус поворачивается в правую сторону, чтобы можно было выполнить вторую часть комплекса движений.

## **УСТРАНЕНИЕ ЗАСТОЙНЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ**

Как и любые активные перемещения в пространстве, ваши движения будут включать в себя на мгновения зафиксированные позы. Здесь важным окажется умение поднимать руки и сохранять равновесие, когда вы будете стоять на одной ноге.

Упражнения помогут активному перемещению живительной энергии, что благотворно повлияет на работу мозга: улучшит память, повысит оперативность мышления.

Прежде всего, примите положение, как рекомендовалось для начала танца императорского панды, то есть стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки немного разведены. Руки слегка согнуты в локтях, располагаются вдоль тела. Голову и туловище держите прямо, смотрите перед собой. Затем вы делаете левой ногой шаг в сторону, чтобы ноги оказались на уровне плеч. Колени сгибаются подобно тому, как вы принимаете высокую стойку.

После этого левая нога приставляется к правой, туловище разворачивается чуть-чуть влево. На вдохе шагайте левой ногой вперед. Шаг небольшой, не размашистый.

Сделаю небольшое отступление. Когда я говорю о «шажке», то подразумеваю от трети до половины шага среднего по росту и размеру ноги человека. Известно, что обычно его шаг бывает равен 60–80 см. Каких-то жестких требований к тому, как вы шагаете, нет. Поступайте как вам будет

удобно. Но не уменьшайте и не увеличивайте дистанцию. Движения должны быть естественны.

Итак, вы сделали вдох и шагнули вперед (сделали шажок). Туловище поворачивается влево. Выпрямите обе ноги. Руки разведите и откройте ладони. Дышите свободно. Голову и туловище держите прямо. Смотрите прямо перед собой.

Расслабьтесь. Руки опустите вниз. Приставьте правую ногу к левой. Теперь можно согнуть и ноги. Повернитесь в правую сторону, готовясь сделать движение правой ногой.

На подъеме сделайте шаг левой ногой вперед, приседая. Мышцы живота несколько напряжены, голову держите прямо и не опускайте глаза. Вы показали, что прекрасно себя чувствуете и на земле, и под небесами. Вы обладаете энергией преодолевать силу притяжения и можете взмахнуть невидимыми крылами.

Повернитесь направо и приставьте правую ногу. После этого сделайте шаг этой ногой, вновь повторяя описанное выше движение.

Подтяните левую ногу к выставленной вперед правой. Руки вновь скрестите в запястьях на уровне пупка. На вдохе руки идут вверх взмахом – до линии головы. Локти не выпрямляйте. Пальцы не напряжены. Левая нога сгибается в колене. Пальцы ног обращены к полу. Это красивое, грациозное движение. Постарайтесь удержать равновесие. Спина прямая. Смотрите перед собой.

Опустите левую ногу. Приставьте к ней правую. Руки плавно опустите на уровень пупка. Концентрируясь на подъеме и снижении ци, не забывайте о точке, в которой живительная сила сосредотачивается.

Разверните туловище вправо. Сделайте все то же самое с правой ногой.

В распределении ци по телу важно суметь сконцентрироваться на том, как она идет вверх и как опускается. Поэтому движение подъема сопровождается приседанием.

Руки, вытянутые в стороны, опускайте медленно вниз, одновременно приседая, причем одна нога оказывается заведенной за другую. Затем скрестите руки на уровне пупка. Посмотрите назад. Поднимайтесь, разводя их в стороны. Как только примите положение стоя (колени до конца не выпрямляйте), руки сведите перед пупком.

Сделайте шажок левой ногой и повторите все те же самые движения для нее.

Вы научились основным составляющим движениями птицы: можете взлетать, можете приземляться. Теперь отправляйтесь в полет. У вас есть для этого силы. Ци создала для полета все условия. Ваш мозг работает намного

эффективнее, чем до начала упражнения.

Известно, что человек задействует лишь 1 % тех возможностей, которые предоставляет ему мышление. Нужно стараться их развивать: познавать новое, читать книги, задумываться о происходящем, воображать варианты развития ситуаций и т. п. И заниматься специальными упражнениями, открывающими простор для активной мозговой деятельности.

Итак, завершая комплекс, вы подтягиваете правую ногу к левой. Руки держите вдоль туловища, не выпрямляйте. Они свободны. Правой ногой сделайте шаг вперед, поставив ее перед левой на расстояние ступни. Руки скрестите на уровне пупка. Поднимайте их вверх, поворачивая туловище вправо. Левая идет вверх, а правая останавливается на линии талии. Левую ногу нужно поднять и отвести назад. Если теряете равновесие, то отведите ногу лишь чуть-чуть, опираясь на подушечку ступни. Ощутите момент полета. Смотрите перед собой: вам открыты просторы, которые на земле не увидеть.

Выдержите позу и медленно возвращайтесь в положение стоя. Руки опустите на уровень пупка. Левая нога подтягивается к правой. Теперь сделайте все то же самое для левой ноги.

Спешу предупредить, что после динамических упражнений необходимо расслабление. Это гармонизирует обретенную вами силу и успокаивает.

Вы смогли почувствовать радость активных упражнений. Когда двигались ваши руки, ноги и туловище, живительная сила распределялась по телу, принося вам здоровье и наделяя подлинным могуществом. Вы как владыки природы способны аккумулировать ци, чтобы преодолеть трудности и стать спокойным, мудрым человеком. Эти упражнения помогают справиться с рядом заболеваний, конечно, если вы обращаетесь к движениям в комплексе целого ряда методов лечения.

Помните: очень многое зависит от вас. Стоит только по-новому посмотреть на окружающее, на себя, и откроется перспектива радости и гармоничной, полной сил жизни.

## **МЕДИТАЦИИ РЭЙКИ**

Медитация – важнейшая составляющая всех восточных практик, потому что так вы настраиваетесь на поступление космической силы и раскрытие ее

внутри. Расскажу о нескольких способах медитативного настроения, которые позволят и вам самим настроиться на оказание помощи, и тому, кто хочет получить ее от вас, тоже сполна ощутить оздоровительный эффект.

Прежде всего, вам следует активизировать важнейшие точки, о которых я уже сказал, и открыть каналы прохождения энергии. В конце медитации или целительной практики можно сложить ладони в благодарственном жесте за поступление жизненной силы.

//-- Медитация-благодарение --//

Примите положение сидя. Расслабьтесь, закройте глаза. Можно сесть в позу лотоса. Спина прямая. Дыхание ровное, спокойное, глубокое. Брюшное или полное.

Важно настроить свой разум спокойно воспринимать живительную силу. Такую медитацию полезно проделывать каждый день минут по 20–30. Взгляд при этом должен задерживаться на кончиках пальцев. Думайте о чем-то приятном и светлом. Исполнитесь благодарности за красоту, которую вы наблюдали и наблюдаете. Гоните прочь дурные мысли.

Цель – активизация энергетических центров. Ладони держите перед грудью на уровне сердца. Здесь важна гармония между центрами душевной и духовной жизни. Также необходимо активизировать три основных центра.

//-- Медитация-настройка --//

Этот вариант очень сильный. Медитировать таким образом допустимо 2 раза в день. В результате вы ощутите физическое и психологическое расслабление. Ваше сознание прояснится, сердечный ритм войдет в норму, дыхание станет ровнее и ритмичнее. Кроме того, вы сможете развить свою интуицию. Более красочным окажется и ваше восприятие мира.

Примите положение сидя, почувствуйте комфорт от самого пребывания в таком положении. Ладони лучше положить на бедра или колени, чтобы не чувствовать напряжения. Дышите медленно и глубоко. Глаза закройте. Сознание нацельте на понимание рэйки.

Представьте перед собой образ благого света. Луч проходит сквозь знак мудрости силы, образуя эмблему любви. Удержите в сознании этот образ в течение 5 минут. Постепенно увеличивайте период медитативного настроения до 10 минут. Будьте осторожны, не надо доводить себя до иступления. Помните, что медитация предполагает сначала концентрацию сознания, а значит – его контроль над происходящим, потом же – воспарение ума, но не лишенность его.

Нельзя допускать и интенсивное прохождение энергии вверх, чтобы у вас не закружилась голова и вам не стало плохо. Так происходит с теми, кто

старается изо всех сил постичь все скопом, забывая о постепенности и последовательности.

//-- Медитация-целенаправленность --//

В этом варианте принципиально установить для себя какую-либо цель духовного порядка и ее соотношение с задачей целительства. Вообразите красивый символ, который бы представлял эту цель. Думайте о том, что рэйки проходит через данный образ. Удерживайте его в сознании, которое концентрируется вокруг этого символа. Важно чувствовать некоторую завершенность прохождения энергии и достижимость цели. Стоит также взывать к помощи Бога, Его любви и мудрости.

Чтобы завершить такую медитацию, прижмите язык к нижним основаниям зубов. По-прежнему думайте о том, что энергия наполнила то, куда вы ее продвигали. Цель достигнута. Символ пронизан светом. Затем переключите внимание на точку чуть ниже пупка, чтобы живительная сила сконцентрировалась именно там.

В завершение, глубоко и медленно вздохнув, откройте глаза.

## **МЕДИТАЦИЯ ВМЕСТЕ С МАНТРАМИ**

Практика медитации может быть дополнена произнесением специальных фраз. Их называют мантрами. Они обладают неисчерпаемым священным значением, хотя русскому человеку кажутся порой незначущими. Обычно эти фразы составлены на санскрите. И то, что вы не понимаете этот язык, ничего страшного. Важны сами вибрации, которые повторяют звуковые волны, несущие космическую силу. Мантры повторяют важнейшие ритмы самой Вселенной.

Регулярное их повторение позволит согласовать разные уровни настройки организма на раскрытие энергии. Произнесение их во время медитации называется «джапа». Регулярность повторения означает, что мысли человека сосредоточиваются только на повторении этой мантры или на обдумывании ее сути.

Мантра имеет непостижимый, всецелый и всеохватный смысл и наделена множеством значений. К тому же само ее звучание обладает великой просветляющей и исцеляющей силой. Потому мантры, как правило, и произносятся в своем первоизданном виде. Наиболее известны из них – слог «ом» (иногда произносится как «аум» или «ауом»), фраза «Ом мани падме хум».

Последнюю мантру зачастую переводят как «О жемчужина в цветке



лотоса!». Она олицетворяет собой чистоту тела, речей и разума Будды. «Ом» же – вершинный звук. Он символизирует сверхреальность и всю Вселенную сполна. В своем правильном произношении («аум») состоит из трех звуков, каждый из которых обладает глубоким смыслом. Выше я уже обратил на это внимание. Здесь же подчеркну, что еще а – это созидание, у – поддержание, а м – разрушение. Таким образом, слово отражает сущность творящих и жизненных процессов во Вселенной. Согласно индуистской традиции, этот звук столь важен, что именно его вибрация стояла у истоков мироздания.

Второе слово (мани – «жемчужина») символизирует стремление к просветлению, состраданию и любви. Третье – падме («цветок лотоса») означает мудрость. Четвертое слово (хум) – неделимость практики (метода) и мудрости.

Мантры как формулы встраивания в космический ритм сопровождают медитацию. Мудры в такой триаде сполна настраивают вас на получение целительной энергии. Далее отмечу некоторые способы медитации с произнесением основных мантр.

//-- Медитация с мантрой «Ом» --//

Существуют различные уровни сложности медитации при сосредоточении разума на той или иной мантре. Сначала я расскажу о медитации со слогом «ом», символом всей Вселенной. Это первое упражнение можно также рассматривать как начальный этап более длительной медитативной процедуры. Суть упражнения заключается в следующем.

Первый этап. Примите медитативную позу и расслабьтесь. Отрешитесь от будничных проблем. Это должно занимать 1–2 минуты. Даже если вам не совсем удалось отключиться от посторонних мыслей, все равно переходите к следующему этапу, поскольку далее вы сможете сполна отрешиться от всех внешних раздражителей.

Второй этап. Закройте глаза и распевно произносите «а-о-у-м-м-м». Звуки поются на одной ноте и с одной громкостью, один за другим, без пауз. При этом звук «м» должен продолжаться столько же, сколько остальные гласные звуки. Нужно один раз вдохнуть и выдохнуть и уже после второго выдоха пропеть «аоум». Согласно древней традиции, количество произнесений звука «аоум» должно быть кратно трем. Например, можно произносить этот звук 3, 6, 9, 12, 15 и т. д., но не более 108 раз. Это максимальное количество повторов.

В процессе медитации представляйте себе звезды, космос и беспредельность мироздания. При произнесении звука «аоум» все ваше существо начинает резонировать с космическими ритмами. Вы сливаетесь с вибрациями Вселенной.

По окончании этой медитации нужно некоторое время подержать глаза закрытыми. Подождите 1–2 секунды и только затем открывайте глаза.

После недели подобной практики можно перейти на третий этап.

Третий этап. Теперь после произнесения мантры «аум» следует пропеть ее мысленно с закрытыми глазами. При этом нужно пребывать в состоянии полного расслабления.

Этой практикой следует заниматься хотя бы 1–2 раза в неделю. Вы окажетесь на верном пути, если при голосовом или мысленном произнесении мантры возникнет звон, как шелест.

Мантру аум нужно уметь произносить не только на выдохе, но и на вдохе. Это будет не просто. Однако старцы учили меня, что только так можно соприкоснуться с ритмами Вселенной.

После освоения третьего этапа приступайте к регулярному повторению всех элементов.

Примите обычную медитативную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Перед своим мысленным взором представляйте звездное космическое пространство.

При входе мысленно произносите «а-о-у-м-м-м». При этом следует сознавать, как с каждым вдохом в вас входит все самое лучшее. На выдохе ощутите, как ваши ритмы сливаются с биением сердца мироздания. Повторите этот цикл 6–12 раз: вдох – «аум», выдох – «аум». Через 1–2 секунды откройте глаза.

Целительный эффект. Практикующий учится быстро преодолевать стрессы, улучшается работа мозга, активизируются мыслительные процессы, человек становится более сообразительным. Медитация со звуком аум оздоравливает нервную систему и позволяет избавиться от заболеваний, связанных с нервными стрессами.

Этой медитацией нужно заниматься регулярно, только тогда ее освоение принесет вам пользу.

После освоения мантры «Ом» можно перейти к работе с мантрой «Ом мани падме хум». Эта медитация оказывает еще более глубокое воздействие, чем в случае с мантрой «Ом».

//-- Медитация с мантрой «Ом мани падме хум» --//

Примите медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите спокойно и ровно, без напряжения. Произнесите про себя мантру «Ом» 3–6 раз.

Затем медленно и нараспев прочтите голосом или мысленно мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Четко произносите каждый звук, однако не делайте паузы между звуками. Считается, что каждому из шести слогов мантры

соответствует свой цвет: белый, синий, желтый, зеленый, красный и синий. Поэтому перед закрытыми глазами следует представлять круг. Его цвет должен меняться в соответствии с произносимым слогом.

Отдохните пару секунд и снова повторите упражнение еще 2 раза по той же схеме.

После перерыва в 3–5 секунд прочтите 3 раза мантру «АУМ». Можете открыть глаза. Медитация окончена.

Целительный эффект. Эта мантра успокаивающе действует на нервную систему и способствует устранению нервных заболеваний.

//-- Медитация с мантрой «Со хум» --//

Удобно расположитесь на коврике или на стуле. Позвоночник должен быть прямым, однако не забывайте, что необходимо добиваться состояния максимально возможного расслабления.

Медитация начинается с максимально глубокого выдоха, при этом удаляется застоявшийся в легких воздух. Следует сконцентрировать свое внимание на дыхании, произнося при этом про себя звуки «со» и «хум». «Со» – на вдохе, «хум» – на выдохе. Дышите свободно, глубоко. Старайтесь не допускать посторонних мыслей. Сосредоточьтесь только на дыхании и звуках «со» и «хум». Медитация должна продолжаться минут 15–20. Затем медленно выйдите из этого состояния. Посидите еще с полминуты, постарайтесь уловить возникшие ощущения. Завершите медитацию.

Целительный эффект. Данная медитация подходит для людей, страдающих нервными и психосоматическими заболеваниями. Она будет полезна во всех случаях, когда вам нужно снять перевозбуждение и успокоиться.

Одна моя ученица страдала от постоянных вспышек раздражения. Обратившись к медитации «Со хум», она очень скоро научилась «не выходить из берегов» и не разрушать свою нервную систему. Да и многие проблемы показались ей теперь столь мелкими, что она и обращать на них внимание перестала совсем. Как вы понимаете, радости ее не было предела. И счастья в ее жизни как-то заметно прибавилось.

## **МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРАХ И АКТИВНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА**

Данный вид медитации используется для активизации чакр и включает в себя несколько этапов.

//-- Медитация с опорой на систему чакр --//

Необходимо сосредоточить свое внимание на чакре, расположенной в районе копчика, и одновременно произносить мантру «Хапг». При этом

сконцентрируйте воображение на Кундалини, воплощающей энергию, которая излучает красный цвет. Спираль энергии начинает мысленно нагреваться и излучать тепло. Затем медленно раскручивается и поднимается по оси позвоночника. Постепенно она проходит все чакры, пока не доходит до теменной области. После этого обратите внимание на участок спирали между чакрами, расположенными в районе копчика и сердца (между двумя сосками). Представьте, что весь фрагмент поднимающейся Кундалини светится огненно-красным цветом. Далее внимание переходит к участку между чакрами, находящимися в районе горла и между бровей. Здесь воображаемый цвет – бело-красный.

Наконец, внимание переключается на окончание спирали в теменной области. Здесь все переходит в белый цвет. Это огромная энергия, которая поддается вашему контролю. Только не переусердствуйте с видимыми цветами; помните, что нельзя приводить к тому, чтобы повышалось артериальное давление. Белый цвет – не цвет огня. Это космическая энергия, в которой все смешано, там и холод не холод, и жара не жара. Если же вы не можете избежать смешанных ассоциаций с огнем, то лучше к данной медитации не прибегать.

Целительный эффект. Эта техника оказывает благоприятное воздействие на вегетативную нервную систему. Приведя в норму работу кровеносных сосудов, вы избавитесь от головных болей, повышенной потливости, сердцебиение придет в норму, исчезнут затруднения при дыхании, нарушения сна, вы перестанете быстро утомляться и сможете повысить свою работоспособность и уровень жизненной активности. Разумный образ жизни, рациональное питание, полноценный сон и умеренные занятия спортом вместе с медитацией составят эффективный комплекс лечебных мер.

Можно также концентрироваться на отдельных чакрах для возбуждения способностей, соответствующих именно этим энергетическим центрам. Так, например, медитация на теменной чакре дает возможность принимать мысли окружающих. Медитация на лобной точке служит для излучения мыслей в виде энергии.

//-- Медитация и цвет --//

Еще один важный способ – медитация, предполагающая сосредоточение на определенном цвете. Каждый тон имеет свои характеристики и оказывает исключительно важное целебное воздействие. Поскольку нарушение психической и физической гармонии связано с недостатком или избытком различных эмоций, нарушением баланса чувств, обращение к цвету помогает восстановить равновесие и повлиять на деятельность различных органов, которые также восприимчивы к колебаниям волн, излучаемых цветами.

Красный – это тон величия, силы, энергии, активности и земного благополучия.

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза. Вы должны представлять себе тепло, проходящее через стопы и поднимающееся вверх по телу. Оно проходит через все точки и наполняет их красным цветом. Когда тепло достигает сердца, вы преисполняетесь жаждой деятельности.

Ощущение энергии переполняет вас. Вы преисполнены уверенностью и бесстрашием. Ваши благородные цели можно достичь без большого физического труда, хотя и приложив настоящие духовные усилия.

Тепло поднимается вверх, вы впитали в себя активность красного цвета, его энергию. Но не допускайте излишней его концентрации в высшей чакре, чтобы не навредить себе.

Возвратитесь к своему обычному состоянию. Отныне уже ничто не способно разлучить вас с качествами, обретенными в этой медитации. Она рекомендуется для людей с ослабленной энергетикой, страдающих депрессией и находящихся в состоянии стресса.

Оранжевый цвет – промежуточный. Он означает полноту свершения, открытости, преодоление ограничений и восприятие новых идей. В то же время он дает энергию для их осуществления.

Если вы чувствуете барьеры, общаясь с людьми, если вас утомляет пребывание в социальной обстановке, у вас проблемы на работе, если вы плохо адаптируетесь к переменам, чересчур консервативны, используйте потенциал оранжевого цвета.

Целительный эффект. В лечебной практике медитация, предполагающая обращение к образам оранжевого цвета, поможет нормализовать деятельность поджелудочной железы, тонкого кишечника, а также затрагивает и органы дыхания.

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Настройте себя на медитацию. Представьте, как вас озаряют и пронзают лучи солнца. Пусть это излучение полностью завладеет вами. Почувствуйте, как оно дарит вам ощущение свободы и открытости. Вы раскрепощены и жаждете деятельности. Задержитесь в этих оранжевых волнах. Прочувствуйте это ощущение как можно глубже и запомните его. Теперь вы сможете вызывать это состояние по своему желанию.

Золотой цвет ассоциируется у нас с солнцем, будучи символом истины, жизни, роста, мудрости. Также он связан с развитием интеллекта и интуиции. Не случайно в сказках всегда речь идет о золотых одеждах как знаках отличия тех, кто снискал высшей мудрости, от тех, кто ее не нашел. Если вы запутались в жизненных конфликтах и взаимоотношениях с окружающими,

медитация, предполагающая концентрацию сознания на золотом свете, поможет пробудить вашу способность к осознанию и анализу окружающего мира, откроет новые ресурсы.

Целительный эффект. Золотой цвет связан с солнечным сплетением и нервной системой, а также основной точкой сосредоточения энергии. Кроме того, вы улучшите работу печени, кишечника, сердца, легких. Вам удастся увеличить запас минеральных веществ в организме, избавиться от шлаков. Усилится кровоток, следовательно, и снабжение клеток кислородом и процесс их обновления.

Представьте, что вы наполняетесь светом солнца. Этот источник не испепеляет, он дает вам невиданные силы жизни и просветления. Его мудрость наполняет вас. Это способствует открытию «третьего глаза», которым вы познаете незримое и сокрытое. Вы находитесь в гармоничном существовании с окружающим миром и готовы воспринять все то прекрасное, что в нем есть.

Зеленый – цвет земного совершенствования, роста, становления, свершений в физических пределах.

Целительный эффект. Это цвет естественности, согласия с природным великолепием. Он означает также обновления и порождение. Его действие успокаивает и освежает.

Под влиянием зеленого цвета нормализуется работа нервной системы, снимается напряжение мышц, улучшается состояние костной системы и нормализуется деятельность эндокринной. Лечебная медитация с зеленым цветом стимулирует работу гипофиза, снимает обострения при хронических заболеваниях.

Этот цвет благотворно влияет на деятельность сердца при аритмии.

Приготовьтесь к медитации. Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что вы идете через прекрасный сад. На деревьях висят красивые и вкусные плоды. Под ними растут растения с прекрасными ягодами. Все кругом плодоносит, и повсюду вас окружает зеленый цвет деревьев и растений.

Вы ложитесь на мягкую траву, нагретую солнечным светом. Зеленые вибрации наполняют вас все больше. Вы принимаете дары растительного мира, сливаетесь с ним. Все душевные и физические раны затягиваются. Напряжение исчезает, груз будничных проблем спадает.

Затем вообразите, что вся окружающая зелень превратилась в огромное зеленое пульсирующее сердце, которое дарит всему живому доброту и тепло.

Оно одаряет вас способностью к любви и состраданию. Вы учитесь чувствовать пульс жизни и приходить на помощь всем, кому она нужна.

Голубой – цвет неба. Он открывает бездонное и внечеловеческое, хотя еще

и видимое нами. Помогает удержаться от опрометчивой вседозволенности, показывая масштаб человека. Если вы привыкли взваливать на себя слишком много ответственности, если вы несдержанны, не умеете отрешаться от проблем, своих и чужих, то медитация с образами голубого небесного свода поможет вам восстановить чаши весов.

Однако не следует злоупотреблять. Излишек такого отстраненного цвета порой приводит к нежелательным последствиям, когда человек перестает обращать внимание на окружающий мир и людей. Нельзя слишком отстраняться, потому что мы призваны к мудрости и любви, к состраданию и помощи другим. Кроме того, при излишке таких сеансов медитации вероятны депрессии.

Голубой цвет используется, если вы чувствуете себя чересчур страстным и увлекающимся, если вы привыкли действовать необдуманно. Он поможет настроиться на логические решения и все рассчитывать, а значит, активизирует сознание.

Целительный эффект. Действует успокаивающе на нервную систему, дарит человеку покой и отрешенность. С его помощью можно снизить количество сердечных сокращений и частоту дыхания.

Примите медитативную позу и расслабьтесь. Закройте глаза и представьте себя лежащим на поляне и смотрящим в бесконечность чистого безоблачного неба. Вас обдувает легкий прохладный ветерок. Вам хорошо и беззаботно. Вы сливаетесь с голубизной неба, проникаетесь его беспристрастностью и покоем. Вы и небо едины. Его холодное спокойствие проникает в каждую клеточку вашего тела и наполняет его покоем и уверенностью. Вы так же сдержанны, как это небо. Проникнетесь этим чувством. Запомните его. Теперь всякий раз, когда у вас появится искушение втянуться в безрассудное предприятие или совершить необдуманный поступок, вспомните о покое и совершенстве неба. Вам будет гораздо легче удержаться от соблазна.

Синий — более насыщенный. Он уже близок к самым тайникам мироздания, центру непознанного и непознаваемого.

Целительный эффект. Особенно помогает такая медитация при психосоматических расстройствах и заболеваниях органов дыхания. Кроме того, нормализуется деятельность щитовидной железы.

Приготовьтесь к медитации и расслабьтесь. Вы стоите под звездным небом и готовы воспринять силу его глубины и покоя. Это близко вам. Синяя непознаваемость, бездна захватывают ваше сознание, которое позволяет вам настроиться на восприятие тайны. Вы открыты для истины и правды жизни. Ваше тело функционирует все лучше и стабильнее. Проникнитесь этим чувством идеальной работы. Вспомните о звездах и планетах, составляющих

космос. Планеты движутся по орбитам с безукоризненной точностью. Ваше тело тоже может работать как часы. Ритм покоя и величия становится для вас метрономом.

Фиолетовый – объединяющий качества красного и синего цветов. Он уже символ абсолютной тайны и надземности. Потому фиолетовый апеллирует к сознанию и тайникам подсознательного. Он связан с волей и эмоциями.

Целительный эффект. Фиолетовый цвет благоприятно влияет на нервную систему, оказывая на нее одновременно укрепляющее и очищающее воздействие. Его влиянию подвержены также поджелудочная железа, лимфатическая система.

Такая медитация помогает восстановить естественные биологические ритмы, уменьшить болевые ощущения при простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Примите медитативную позу. Расслабьтесь. Сосредоточьте свое внимание на фиолетовом цвете. Для этого можно представить себе фиолетовую парчу, на которой лежит аметист. Погрузитесь в тайную глубину камня. Наслаждайтесь его лучистостью. Фиолетовый свет проникает в вас и заполняет сознание, приводя в порядок мысли и чувства, устраняя зажимы. Он распространяется по всему телу, вы чувствуете покой, исполняетесь уверенностью и умиротворением.

Вы знаете, что тайна тайн с вами. Все органы работают еще более четко и слаженно.

Как только вы почувствуете, что медитацию пора завершать, еще раз зафиксируйте ваши новые знания, запомните их и медленно выйдите из медитативного состояния.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

В любой культуре, какой бы она ни была, существуют представления о магических, волшебных, добрых растениях. Китай не исключение. Из еды на севере страны предпочитали просо и пшеницу, а на юге – рис. Очень часто ели бобы и овощи, мясо же было на столе у богатых и знатных. В любую приготавливаемую пищу добавляли специи, которые должны были придать ей не просто изысканный вкус, но наделить важными свойствами, сбалансировав начала, присутствующие во всех явлениях и предметах. Кроме того, важно было соблюсти пропорции сладкого, кислого, горького, острого и соленого, что связывалось с первоэлементами – кирпичиками всего



сотворенного.

Сейчас, живя в больших городах, мы считаем, что важно утолить чувство голода, перекусить, потому и свыклись с модифицированными продуктами. Они же наносят организму человека вред, поскольку разрушают привычные, от рождения установившиеся связи с естественным, рождающимся и умирающим.

Правильное питание – это не только баланс составляющих микроэлементов, витаминов, это еще полнота энергетического воздействия продуктов на ваш организм. Такая непосредственная энергия, получаемая организмом, способствует и духовным изменениям. Трудно достичь гармонии и соразмерности, если выпасть из природного целого. Человек теряет и себя. Посмотрите, как вписаны в единую картину горы и моря, равнины и реки. Это закон дополнения и рассредоточения – условие общего баланса, сохранять который помогает, в том числе, и правильно организованное питание.

Все наше существование подчинено естественному течению жизни. Как только мы пытаемся его нарушить, так сразу испытываем трудности. Недуги и расстройства – ответ на неумение получать живительную энергию, даруемую нам. Этому приходится учиться.

Любое действие, всякая активность человека должны быть в согласии с ведущим принципом гармонии и обретения света – внутреннего. В Китае верят в единство телесного, душевного и духовного, а потому изменение в одном приводит к сдвигам в двух других составляющих. Будут сдвиги позитивные – последствия также окажутся положительными. Соответственно, правильное питание – путь к обретению молодости, здоровья, форма следования к духовному возрождению и восстановлению неизгладимого света.

Пища, которую мы потребляем, дает нам силы. В ней содержится внешняя энергия, превращаемая затем в нашем организме в энергию внутреннюю. Правильное питание – способ сохранения здоровья и достижения долголетия. Очищенная энергия поднимается вверх. Шлаки же отправляются вовне. То есть, когда мы едим, происходит разделение поступающего вещества. Также очень важно с точки зрения китайской традиции врачевания, чтобы было определенное тепло, это увеличивает эффективность пищеварения. Еда должна быть теплой – не холодной и не горячей. Здесь важен принцип согласованности, уравновешенности.

Самой полезной в Китае считается легкая и мягкая пища. Это зерновые, овощи и некоторые фрукты. Также полезными считаются бобовые.

Согласно полярностям инь-ян, пища также делится и по цветовому признаку. Полезно есть много зелени, желтых и красных овощей, таких как свекла, морковь, тыква. Как правило, вегетарианской пище отдается явное предпочтение. Однако в Китае многие врачеватели не настаивают в ряде случаев на исключении мяса, яиц и молочных продуктов. По крайней мере допускают рыбу. Но употреблять их советуют, если того требует состояние здоровья, в ограниченных количествах, чтобы не засорять пищеварительный тракт, не нарушать энергетический баланс в теле. Это портит природную ци.

Столь же сильно нарушают равновесие острая и пряная пища, жареные, печеные, квашеные блюда.

Покой и просветленная безмятежность, к которым стремится человек, не будут достижимы, если пища окажется удаляющей его от них. Заметьте, что и христиане отказываются от еды животного происхождения в постные дни и посты. Это диктуется и основаниями веры, и пониманием того, что поступление такого материального вещества отвлекает от молитвенного настроения, способствует большей податливости человека к искушениям. Здесь духовные основания Востока и Запада во многом оказываются сходными.

Продукты, которые дает нам небо в дар и которые не подвергаются смешиванию с другими продуктами, имеют сбалансированный, гармоничный вкус. Когда люди едят такую пищу, приумножается инь. Это обеспечивает поступление чистой ци. Если же продукты смешать, измельчив при этом, то легко можно утратить равномерность и равновесность частей, в результате чего усиливается выделение веществ, оказывающих негативное воздействие на организм.

Особое место отводят рису – в нем сосредоточен запас той живой энергии, без которой человек не может выстоять. Но рис надо сочетать с овощами, чтобы и он не оказывал обратного эффекта, а пищеварение облегчалось. Менее всего полезны сахар и сладкие продукты.

Наибольшее количество живой силы содержится в продукте, который не подвергается излишней термообработке. С точки зрения традиционной китайской медицины пища должна быть свежеприготовленной, либо же вариться непродолжительное время. В лечебных целях исключение делается для риса. Это правило связано с тем, что таким образом приготовленная пища возбуждает аппетит, который, в свою очередь, побуждает появление ци.

Зерновые подвергаются термической обработке в том случае, если человек испытывает проблемы со здоровьем. Известный способ лечения – суп с вываренным рисом. Рис варят на маленьком огне несколько часов, пока он совершенно не разварится.

Очень важно найти золотую меру в количестве принимаемой пищи. Голод, как и жажда, истощает ци. Но переедание и перенасыщение напитками также вредят. Идеальным считается порог в  $\frac{1}{2}$  – на столько надо наполнять желудок. Позднее европейские и американские диетологи назвали это чувством легкого голода. Известно, что мозг получает сигналы из желудка о насыщении не сразу, а спустя примерно 15 минут. Следует выждать это время, мозг убедится в исполнении отданной задачи, и вам не потребуется больше есть или пить.

Не следует также есть перед сном, чтобы в кишечнике не происходило брожение.

И еще очень важное условие для правильного прохождения ци – это благодарение за ниспосланное нам. Постарайтесь настроиться на приятное и радостное. Все, что сегодня у вас на столе, дано вам во благо, на благо, ради блага. Если же вы постоянно садитесь есть разгневанным, раздраженным, рассерженным, движение ци нарушается. Чистое вещество не отделяется, шлаки застаиваются в организме. Это подобно снежному кому. Уменьшить его размеры и устранить вовсе – в ваших силах, это зависит от ваших ума и сердца, волевого усилия к гармонии и покою.

Когда вы едите, не торопитесь. Старайтесь есть все маленькими порциями, пережевывая тщательно пищу. Ци окажется более полной, насыщенной, ее очищение и усвоение – более продуктивными. Сконцентрируйтесь на самой церемонии. Если вы не отвлекаетесь на постороннее, внутренне настраиваетесь на получение жизненной энергии – аппетит улучшается, пища усваивается полнее, чистое вещество энергии наполняет вас здоровьем. Не помешает и прогулка после еды.

Выше я уже отметил, что важно соблюсти в рационе сбалансированность вкусов – сладкого, горького, острого, кислого и соленого. Это придаст прочность костям, не нарушит работу органов чувств, ток крови. Если же будет преобладать какой-либо один вкус, то он вызовет нарушения в работе внутренних органов. Так, кислые продукты приводят к сбоям в функционировании печени и селезенки, засорению меридианов, по которым к ним поступает энергия. Соленая пища оказывает негативное воздействие на сердце и кости. Сладкая – закрывает движение ци и расстраивает деятельность почек. Горькая пища сказывается на желудке, острая – закрывает сосуды, что мешает потоку крови.

Помимо таких универсальных правил, хочу обратить ваше внимание на то, что рацион в Китае подбирают также в соответствии со строением человека. Если это огненный тип, то обычно люди, принадлежащие к нему, обладают достаточно развитой мускулатурой. Они быстро раздражаются, потому что у

них чрезмерен жар. Соответственно, им предлагается потреблять больше влажной пищи. Это, прежде всего, фрукты, а также бобовые. Не рекомендуется потребление мясной пищи, которая вызывает раздражительность.

Другой тип – влажный. Ему свойствен избыточный вес. В рацион такого человека нужно включать больше легкоусвояемой пищи (обработанные овощи), а вот жиры и молочные продукты требуется исключить.

Третий тип – с истощенным инь. К нему относятся, как правило, люди среднего возраста или очень худые. Также в таком случае необходима легкая пища, которая без труда отдает энергию, переносимую кровью.

Пожилые или старые люди принадлежат к типу с истощенным ян. В этот период жизни ухудшается обмен веществ, а поэтому ощущается нехватка тепла в организме. Тепло восстанавливает потребление рыбы, острой пищи. Негативную же роль играют холодные продукты, не подвергающиеся обработке. Не следует прибегать к холодным напиткам и фруктам, в которых содержится много воды.

Свои коррективы в рацион вносят времена года. По традиции весной лучше избегать кислой пищи. Предпочтительна та, вкус которой более сладкий, что помогает работе печени и быстрее доставлять ци. Летом же много тепла, кровь поступает к сердцу и мозгу. Почки же бывают пустыми. Китайские врачеватели рекомендуют еду, которая не дает излишний жар, чтобы не возникло его переизбытка. Предпочтительнее фрукты, фасоль.

Осень – холодное время года, а потому полезнее пища теплая, но не холодная. В качестве фруктов показаны яблоки. Зимой же, когда мир замирает, тепла не хватает еще больше, разрешается употребление рыбы и мяса курицы.

Особый предмет – количество потребляемой жидкости. Известно, что европейские диетологи называют в качестве оптимального уровня 2–2,5 л в день. В Китае жидкость относится к субстанции инь. Избыточность этого начала приводит к тому, что организм насыщается влагой. Возникает постоянное препятствие для прохождения ци.

За преобразование и выделение жидкости отвечают легкие, селезенка и почки, последние два органа – прежде всего. Их деятельность нарушается, а вместе с этим перегрузки испытывает и кроветворная система. Истощение почек, как катализатор, ускоряет процесс старения.

Из напитков обычно показан чай, лучше всего травяной. Полезен и зеленый.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и подошел к концу мой рассказ о рэйки. Те, кто уже был знаком с этой практикой, вероятно, удивятся тому, что она оказалась погруженной в важнейшие учения о прохождении энергии, которые были созданы в Индии и Китае. Но я сделал это намеренно, потому что убежден: только комплекс мер поможет вам стать совершеннее во всех отношениях. Только восстановление древних практик в новом плане даст вам просpekt действий. При этом здесь нет никакого «коммерческого» подтекста, не создается никакая «эзотерическая» пирамида.

Выбрать такой путь меня заставила и просьба моих учеников: показать, как различные практики могут быть совмещены. Более всего опасно убеждение, что целительный эффект возникает только в том случае, если придерживаться исключительно какой-либо одной системы, стать ее заложником или рабом, к чему подчас все и сводится.

Вам дан разум, чтобы, прежде чем приступить к тем или иным упражнениям, на опыте испытать действенность определенных комплексов, оценить их масштаб и степень полезности.

Стоит также помнить, что во всем хорош принцип золотой середины. Не переборщите, усердствуя. Космическая энергия – мощное оружие. Вы, при правильном и осторожном подходе, повернете ее себе во благо, но можете и навредить.

Прислушивайтесь к своей душе, не отвергайте импульсы, которые посылает вам тело, чтобы не попасть впросак.

Приведу несколько мудрых советов, которые хорошо помнить всегда, когда вы хотите приступить к чему-то новому.

Если то, что ты делаешь, трудно тебе – посмотри, нуждаешься ли ты в этом. В следующий раз сделай или лучше, или по-другому.

Поддерживай то, что нравится тебе, и препятствуй тому, что не нравится тебе, ибо у тебя нет другого выбора.

Не иди по течению, не иди против течения, иди поперек него, если хочешь достичь берега.

Если ты можешь исправить последствия своей ошибки – ты еще не ошибся. Есть ли цель в том, что ты делаешь? Принадлежит ли она тебе?

Меня в свое время поразило, как герой романа Л. Толстого «Анна Каренина» Левин открыл для себя правду неба, сообщенную ему простым крестьянином:

«Не для нужд своих жить, а для бога. Для какого бога? Для бога. И что можно сказать бессмысленнее того, что он сказал? Он сказал, что не надо жить для своих нужд, то есть что не надо жить для того, что мы понимаем, к чему нас влечет, чего нам хочется, а надо жить для чего-то непонятного, для бога, которого никто ни понять, ни определить не может. И что же? Я не понял этих бессмысленных слов Федора? А поняв, усомнился в их справедливости? Нашел их глупыми, неясными, неточными?»

Нет, я понял его и совершенно так, как он понимает, понял вполне и яснее, чем я понимаю что-нибудь в жизни, и никогда в жизни не сомневался и не могу усомниться в этом. И не я один, а все, весь мир одно это вполне понимают и в одном этом не сомневаются и всегда согласны.

Федор говорит, что Кириллов, дворник, живет для брюха. Это понятно и разумно. Мы все, как разумные существа, не можем иначе жить, как для брюха. И вдруг тот же Федор говорит, что для брюха жить дурно, а надо жить для правды, для бога, и я с намека понимаю его! И я и миллионы людей, живших века тому назад и живущих теперь, мужики, нищие духом и мудрецы, думавшие и писавшие об этом, своим неясным языком говорящие то же, – мы все согласны в этом одном: для чего надо жить и что хорошо. Я со всеми людьми имею только одно твердое, несомненное и ясное знание, и знание это не может быть объяснено разумом – оно вне его и не имеет никаких причин и не может иметь никаких последствий.

Если добро имеет причину, оно уже не добро; если оно имеет последствие – награду, оно тоже не добро. Стало быть, добро вне цепи причин и следствий.

И его-то я знаю, и все мы знаем...» <...>

Лежа на спине, он смотрел теперь на высокое, безоблачное небо. «Разве я не знаю, что это – бесконечное пространство и что оно не круглый свод? Но как бы я ни щурился и ни напрягал свое зрение, я не могу видеть его не круглым и не ограниченным, и, несмотря на свое знание о бесконечном пространстве, я, несомненно, прав, когда я вижу твердый голубой свод, я более прав, чем когда я напрягаюсь видеть дальше его».

Бескорыстие добра и бескорыстие помыслов – во имя любви к ближнему и красоты ради, что лучше этого укажет вам дорогу к овладению рэйки!