

ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ: 7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Укрепление почек и поясницы

Это упражнение способствует укреплению поясницы и оздоровлению почек.

1. Встаньте ровно, ноги вместе — стопы прижаты друг к другу, пальцы ног смотрят четко вперед.
2. Потянитесь туловищем вперед, не сгибая коленей.

Посмотрите вверх и наклонитесь вперед и вниз, пытайтесь достать руками до пола (рис. 1). Почувствуйте, как вытягиваются мышцы поясницы. Взгляд, направленный вверх, помогает удерживать прямое положение спины. Вернитесь в исходное положение. Данное упражнение укрепляет поясницу, почки и помогает заземлить и уравновесить тело. Выполните его шесть раз.

Выпрямление спины

Правильная осанка обеспечивает полноценную циркуляцию энергии в глазах и органах, которые их питают. Описанное ниже простое, но очень эффективное упражнение великолепно улучшает осанку и поддерживает здоровье всего организма.

Станьте ровно и запрокиньте голову назад. Поймите так секунд пятнадцать. Это упражнение следует выполнять несколько раз в день. Оно укрепляет и выпрямляет спину, поднимает и раскрывает грудную клетку. Ваша осанка станет прямой и грациозной. При

прямой осанке легкие расширяются и набирают больше воздуха, кровь начинает свободно циркулировать и ваше самочувствие улучшается.



Вытягивание позвоночника вверх

Это упражнение очень полезно для глаз, ушей и кожи лица. Оно увеличивает объем легких и облегчает дыхание, улучшает работу печени, почек, желудка, кишечника и толстой кишки, помогает при запорах, стимулирует функцию половых желез, подтягивает и укрепляет мышцы живота, снимает усталость и повышает уровень энергии. Потянитесь к небу и почувствуйте прилив энергии!

1. Станьте ровно, расстояние между ступнями тридцать сантиметров, пальцы рук скрещены на животе.
2. Медленно сделайте глубокий вдох, поднимая сложенные в замок руки над головой, ладонями кверху, и поднимаясь на носки. Вы можете смотреть вперед или вверх на свои руки.
3. Затем на вдохе вытяните руки вверх и, не дыша, задержитесь в таком положении на несколько секунд.
4. На выдохе опустите руки вниз в стороны. Данное упражнение выпрямляет спину и улучшает осанку. Естественное вытягивание позвоночника вверх убирает из тела энергетические блоки, тем самым усиливая кровообращение и восстанавливая здоровье. Выполните его шесть раз.



Тибетский ритуал омоложения

Тибетский ритуал омоложения дошел до нас от тибетских монахов, живущих высоко в Гималайских горах на севере Индии. Этот чудодейственный «ритуал» укрепляет шею и мышцы плеч, спины и ног. Он стимулирует кровообращение и иннервацию мозга, глаз и жизненно важных внутренних органов, лечит запоры, замедляет процесс старения, увеличивает объем легких и облегчает дыхание, а также уменьшает объем талии, подтягивает и укрепляет ягодицы.

1. Лягте на живот, согните руки в локтях и положите их на пол вдоль туловища (локти прижаты к торсу).
2. Поднимите верхнюю часть туловища, плечи, голову и прогнитесь вверх и назад — бедра практически не отрываются от пола. Потяните шею и верхнюю часть тела как можно дальше назад (см. рис. 3).
3. Из этого положения поднимитесь, опираясь на ладони и стопы. Копчик тянется вверх, макушка смотрит в пол, подбородок касается груди (см. рис. 4).
4. Поднимая ягодицы вверх, делайте вдох, поднимая голову — выдох. Начните с шести повторений и постепенно доведите их количество до пятнадцати-двадцати. Вы почувствуете, как в вашем теле забурлит энергия ци.

Хождение по-медвежьи (Египетская техника)

Ходите по-медвежьи, опираясь о пол ладонями и стопами в течение минуты минимум три раза в неделю. Добавляйте каждый месяц по минуте, до трех минут. Это упражнение

успокаивает нервы и стимулирует приток свежей крови к глазам и мозгу. Передвигаясь таким образом, вы укрепляете мышцы плеч, спины, рук и ног. При этом повышается выносливость и сопротивляемость организма. Такой способ передвижения заставляет преодолевать притяжение, что препятствует опущению внутренних органов. Происходит внутренний массаж органов брюшной полости и толстой кишки, вследствие чего устраняются запоры и проблемы желудочно-кишечного тракта.

Это упражнение требует некоторой сноровки. При его выполнении вам необходимо передвигаться на всех четырех конечностях, как медведи, кошки и собаки. Для этого одновременно шагните вперед правой рукой и левой ногой, а затем левой рукой и правой ногой. Одновременное использование противоположных рук и ног активизирует правое и левое полушарие мозга, гармонизируя функционирование мозга и тела.



Лошадиный прыжок

Это очень эффективная техника заземления. Мы слишком много размышляем, переживаем, читаем, сидим за компьютером и выполняем много другой зрительной работы на близком расстоянии, в результате чего наша жизненная энергия сосредоточивается у нас в голове. В результате мы становимся незаземленными и неуравновешенными. Происходит энергетический перекоп, энергия перемещается из энергетического центра тела хара, расположенного на пять сантиметров выше пупка, в сторону головы. Когда имеет место переизбыток энергии в голове, жизнь становится сложной. Но если мы научимся заземлять свою энергию в области хара, нам будет гораздо проще находить выход из грудных ситуаций — мы станем видеть и принимать жизнь такой, какая она есть. В заземленном состоянии мы уравновешены и расслаблены, а значит, способны спокойно и невозмутимо справляться с любой задачей, которую ставит перед нами жизнь.

1. На расслабленных ногах попрыгайте вверх на высоту примерно три или пять сантиметров от пола. Можно использовать скакалку.

2. Выполняйте данное упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете, что у вас начнет сбиваться дыхание (примерно две или три минуты).

Это простое, но очень эффективное упражнение укрепляет половые органы, стимулирует гипофиз в среднем мозге и тимус в верхней части грудной клетки, неподалеку от сердца. Оно также укрепляет мышцы ног, омолаживает почки и надпочечные железы, предотвращает образование камней в почках. Лошадиные прыжки устраняют застойные явления в голове, носовой полости, легких и обеспечивают свободный доступ крови к голове и глазам, что способствует улучшению зрения. Они также улучшают циркуляцию лимфы в лимфатической системе, тем самым способствуя выведению из тела токсинов и укрепляя иммунитет.



Центрирование энергии

После заземления — перемещения энергии из головы в энергетический центр хара — следующим шагом является центрирование энергии. Оно позволит вам достичь гармонии и согласия с жизнью, благодаря чему вы сможете находить правильные решения своих проблем. Во время этого чудесного упражнения раскрепощаются мышцы спины и внутренние органы.

1. Станьте ровно, ноги на уровне плеч, и расслабьтесь. Слегка согните ноги в коленях, пусть ваши руки свободно свисают, как веревки, во время движения туловища и плеч. Дышите естественно.
2. Сделайте круговое движение правым плечом вперед-вверх и назад-вниз.
3. Прodelайте то же движение левым плечом.
4. Когда левое плечо совершает движение на этапе назад-вверх, пусть правое плечо опять идет вперед-вверх. Добавьте круговые движения бедрами в обе стороны.

5. Начиная осваивать это упражнение, выполняйте движения плавно. Начните с небольших кругов, постепенно увеличивая их диаметр.

Во время упражнения не напрягайте тело — вам нужно суметь расслабиться, стать наподобие тряпичной куклы! Улыбайтесь и воображайте, что вы танцуете.

Центрирование энергии способствует выводу токсинов из организма, впитыванию энергии ци, повышению жизненных сил и исцелению внутренних органов. При растяжении и сжатии внутренних органов (круговые движения бедрами) осуществляется их полный массаж изнутри, что помогает освободиться от скопившихся газов. Отрыжка и газы свидетельствуют о выходе токсинов из тела.

Описанная техника центрирования энергии также помогает бороться с излишним весом, успокаивает боль в плечах и спине и укрепляет половые органы. Она дренирует и массирует лимфатические железы. В первое время выполняйте описанное упражнение шестнадцать раз, а далее — в течение трех минут, безостановочно.