

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС**

**Василия Скакуна**

УДК 312.6  
ББК 51.204.0  
О-46

**Оздоровительный комплекс** Василия Скакуна / сост.  
О-46 Т. А. Королева. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос.  
аграрного ун-та, 2015. – 52 с.

Опираясь на многолетний опыт занятий в Академии здорового образа жизни, Василий Александрович Скакун пришел к твердому убеждению, что невозможно помочь человеку, который не хочет помочь себе сам. Оздоровительный комплекс Василия Скакуна, описанный в книге, – это руководство к действию для тех, кто хочет быть здоровым и счастливым.

Упражнения комплекса сопровождаются двумя героями: сам Василий Александрович  и его помощник – инструктор , готовый прийти на помощь. Во время одного из упражнений мы используем стихотворение Агнии Барто «Наша Таня», дополняя его строками «Мимо уточка плыла, Тане мячик подала». Отсюда такой образ помощника, готового протянуть мячик «плачущей Тане».

В комплексе указаны упражнения, не рекомендованные людям с определенными диагнозами, но самое главное правило – прислушиваться к себе, и тогда человек сам определяет предел своих возможностей.

**УДК 312.6**  
**ББК 51.204.0**

# РУССКАЯ ЙОГА

## (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

В чем, собственно говоря, отличие нашей методики от занятий всех иных клубов «йоги», которых в каждом городе не менее десятка. Как правило, все они придерживаются методики великого индийского Учителя Айенгара. Мы тоже, но очень условно. Кстати, меня многие спрашивают, сколько раз я посещал Индию и в каких ашрамах проходил стажировку. Отвечаю всем – ни разу. Великий китайский мыслитель древности Лао Цзы говорил по этому поводу: «Для того чтобы узнать, как живет мир, даже не обязательно выходить за околицу собственной деревни. У нас у каждого внутри есть все, что нам необходимо знать для добротной жизни, нужно просто научиться пользоваться этой сокровищницей».

Ну, так вот наши принципы: бесплатность, шокирующая всех, массовость, непостижимая для понимания наших оппонентов (на последнем занятии присутствовало 270 человек одновременно), далее – никаких индийских названий асан, зачем они нужны нам, русским людям. Все используемые позы объясняются на понятном языке, тем более что наш человек всегда настороженно относится ко всему замудренному и запутанному. Мы даже думаем убрать само слово «йога», чтобы не раздражать наше духовенство, а то оно и так косовато поглядывает на нас, говоря, что мы у них увели всю паству.

Все клубы, культивирующие йогу, сделали из нее своеобразную муштру без эмоций, без улыбок, ну в чистом виде своеобразный фитнес. Мы же постоянно в каждом упражнении объясняем, куда и как направлять мысль и какого качества она должна быть. Делаем стойку на лопатках, ту самую «Берёзку», и что здесь главное? Нет, не абсолютная выпрямленность тела (хотя это тоже полезно), а понимание того, что в этом упражнении мы позволяем своему сердцу (нашему любимому) работать самому на себя, так как роль насоса, преодолевающего земное притяжение, отключается на это время. Так вот здесь самое время признаться ему, сердцу, в любви, благодарить за преданность и выражать надежду на долгое сотрудничество. Оно ведь годами ждало этого признания (не валокордин сердцу нужен, любви нашей не хватает, той самой энергетической подпитки). Кстати, нам всем полезно знать, что сердце не только производит работу в малом и большом кругах кровообращения, нет, друзья, этого мало – оно, оказывается, способно выборочно посылать кровь особого качества каждому органу персонально. Самая богатая эритроцитами кровь посылается в плод беременной женщины, в нормальных условиях привилегией пользуются сосуды головного мозга, работающие всего на 5–7 % от возможного.

Люди, которые легко выполняют позы, имитирующие стойки на голове (а ведь им и по 90 лет), и их модификации, знают, что этими упражнениями мы тренируем сосуды головного мозга. Зачем? Правильно, против возникновения инсультных проявлений. Сосуды должны быть готовы в случае необходимости (стресса, например, хотя о нем поговорим тоже) принять повышенный объем крови с повышенным давлением. Вот в чем суть упражнений, и так в каждом плюс рекомендации по дыханию, когда дышать размеренно, а когда делать задержки.

Кстати, опять-таки в конце занятий (а их продолжительность два часа) мы обязательно проводим упражнения по задержке дыхания после выдоха на 20, 30, 40 секунд. Очень полезные упражнения, так как задержка на 40 секунд означает идеальное здоровье. Попробуйте, эта функция тоже тренируема.

Все время идет постоянный разговор о доброте, милосердии, после каждого упражнения обязательна эмоциональная поддержка – умницы, молодчики, здорово, добавим улыбок.

Друзья, мы обязательно должны делиться с вами простыми истинами, делающими нас здоровыми, радостными и счастливыми людьми.

Мы на всех занятиях в обязательном порядке поздравляем тех, у кого на прошлой неделе был день рождения (для этого ведется специальный учет). И это тоже своеобразная традиция. Именно, взяв микрофон (аудитория-то огромная), делится впечатлениями, как изменилась его жизнь за время приобщения к нашим занятиям, от каких недоразумений (так называем мы болезни) освободился (а это обязательно

бывает у всех), как улучшились взаимоотношения с родными и близкими (это тоже непременно, ведь сознание стало чище), каким творческим направлениям было отдано предпочтение.

Затем люди делятся радостями: у кого-то родился внук, правнуки получили пятерки, еще чего-то где-то доброе произошло – все аплодируют и приветствуют обладателей счастливых моментов.

А в самом начале после исполнения гимна (переделанная песня Митяева «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались») мы трижды утвердительно напоминаем себе, какими мы хотим видеть себя (приставляя большой палец к груди), и, отвечая на вопрос: «Как дела?», все очень громко, поднимая большой палец вверх – «Отлично!»: я – могоуч, я – молод, я – здоров, я – богат, я – счастлив. После чего, маршируя на месте, напеваем: «Солнечный круг, небо вокруг – это рисунок мальчишки...» и т. д.

Ну а затем, какая женщина откажется от такого утвердительного речитатива: «Я – стройная, красивая, легкая, счастливая, всеми обожаемая, я – неподражаемая» (дважды). Попробуй, не скажи себе подобный комплимент.

Отдельно стоит поделиться опытом внедрения песенного жанра в занятия. Например, перед тем, как выполнять имитационные прыжки на скакалке (то есть без нее), ведущий спрашивает по-Высоцки: «Где твои семнадцать лет?», и все хором отвечают: «На Большом каретном». И так далее и про пистолет, и про беды, а в конце ко всем обращается с вопросом: «Так сколько нам?», и все хором отвечают: «Семнадцать!». А раз так, то берем скакалки и вспоминаем детство, то есть прыгаем.

Затем во время небольшой передышки все вместе поем переделанную песню из кинофильма «Человек-амфибия»: «Эй, моряк, ты слишком долго плавал...». Только припев звучит так:

*Нам бы, нам бы, нам бы,  
нам бы всем в спортзал,  
Там бы, там бы, там бы, там бы  
каждый йогом стал.  
Как його подышали, всем счастья  
пожелали,  
Любой недуг пропал...*

Когда выполняем стоя наклоны в стороны, напеваем хором: «Милая моя, солнышко лесное» Ю. Визбора.

А как можно говорить о величайшей значимости улыбки и не петь ей гимн – лежа на животе с поднятой верхней частью туловища, руки на локтях и в такт, ударяя ребром ладони о коврик:

*И улыбка, без сомненья,  
вдруг коснется ваших глаз  
И хорошее настроение...*

Попробуй, не улыбаться!

Используя медленное приседание, чтоб было интересней, мы поем, опускаясь вниз: «Аты-баты, шли солдаты, аты-баты на базар...» и т.д., а возвращаемся в исходное положение под «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик», и затем не забываем уточке-помощнице говорить «спасибо».

А, находясь в упоре сидя, мы все вместе, не сгибая коленей, в такт песни «Вместе весело шагать...» перемещаемся по коврику вперед и назад за счет движения в тазобедренных суставах.

И все наполнено подобной доброжелательностью. Как вы думаете, когда на занятиях обычных групп вдруг громко звонит сотовый телефон, то следует

укоризненное замечание. Мы же громко цитируем Маршака: «У меня зазвонил телефон. – Кто говорит? – Слон. – Откуда? – От верблюда» и т.д., все доброжелательно, улыбочиво и не обидно.

В одном из упражнений, сидя ноги врозь, после всевозможных скруток мы вместе аплодируем 14 раз с мыслями благодарности Матери-Природе, понимая, что, как у родителей нет большего счастья, чем наличие благодарных детей (ведь это так), так и мы все, являясь духовными детьми Высшего Разума, учимся благодарению и за воздух, без которого человек не может прожить одной – двух минут, и за воду, которую Кто-то миллионы лет выталкивает из Земли для утоления нашей жажды, и за все живое, чем мы питаемся – овощи, фрукты, зерно пшеничное, не изобретенное человеком.

Примерно в середине занятия, а это всегда точно в 12 ч 15 мин, взяв мудру спасения жизни (или скорой помощи) – указательный палец прижимается к подушечке большого пальца, большой, средний и безымянный соединяются вместе, а мизинец открыт (мудра энергетической подпитки больным людям), мы посылаем энергию соучастия, сопереживания, сострадания и любви конкретным людям (в Украину, например). И если эти люди знают о нашем посыле и ответно держат эту мудру в то же время, то эффект явный и ощутимый.

Кстати, в Дивноморске (это за 50 км от Ставрополя), где была одна наша занимающаяся, мы подобным образом помогли ее знакомой, много лет страдающей бессонницей. После приема наших посылов у нее восстановился сон. И теперь весь дом, в котором она живет (60 квартир), регулярно и благо-

дарственно принимает наши посылы. Мысли материальны, тем более что в коллективном сообществе их силы увеличиваются не арифметически по количеству принимающих участие, а в геометрической прогрессии  $3 = 7$  и т.д. Но обязательным фактором является искренность, то есть вера в реальность.

Мы также используем известный комплекс «Семи тибетцев», но не как физическое упражнение, а с осознанным понятием, что подпитываемся внешней энергией. Ведь все недоразумения (те самые болезни) начинаются на энергетическом плане, как результаты нашего недостойного поведения, мыслей, намерений, когда совесть не справляется (через стыд) или ей не доверяют. А уж затем эти недоразумения воплощаются в органы и системы нашего тела, но сидят они в сознании. Так и избавляться надо от энергетической причины, в первую очередь, как перестать подпитывать болячку тела негативом мыслей, и она от энергетического голода прекратит существование. Все просто в этой жизни, друзья!

В заключительной части ведущий читает стихотворение Г. Наконечной «Благодарю Тебя, Господь». Ведь мы все время просим, молим, забывая благодарить. Вот один куплет:

*Благодарю Тебя, Господь,  
За каждый шаг, за каждый вздох,  
За чистый воздуха глоток,  
За чудо семя, за росток  
И за пшеничный колосок.  
За каждую в лесу тропинку,  
За кустик, дерево, былинку,  
За пчелку, бабочку, букашку,  
Зверей мохнатые мордашки.  
За мой густой, тенистый сад,  
Загруш и яблоч аромат.  
За то, что так уютно в нем.  
За все, чем я живу, дышу,  
Что я люблю, чем дорожу,  
Благодарю Тебя, Господь!..*

И уже совсем в конце, взявшись за руки и образовав многочисленные круги, мы поем «Мы желаем счастья вам...».

Да, чуть не забыл. Мы еще проводим там же с большим количеством людей так называемую «смехотерапию». Это когда мы осознанно, желательно до слез (слезы – показатель искренности) буквально насмехаемся над своими печальми, неудачами, переживаниями, страхами, болячками и над самим собой, дурнем, за то, что позволили этим негативным энергиям приютиться в нашем организме.

***Вот такая русская йога получается в нашей интерпретации.***

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ВАСИЛИЯ СКАКУНА

## 1. Гимн «Как здорово, что все мы здесь!» (фото 1)



Каждое занятие мы начинаем этой известной песней О. Митяева, слегка изменённой одной из наших занимающихся. Сливая голоса в единое звучание, мы объединяемся. Во время пения так приятно заглянуть в глаза каждого, поздороваться взглядом, почувствовать настроение, если необходимо подставить плечо. Это обмен энергиями. Если вы занимаетесь наедине с собой, сделайте это мысленно.

Улыбка на лицах.  
Наполнить Любовью сердца! И:

И палочкой волшебной взмахнет  
маэстро нежно,  
Мечта осколком эха пронзит  
тугую высь,  
Качнется купол сказки большой  
и белоснежный,  
Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались!  
Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались

Не получилось что-то, березка  
или лотос,  
Ну что грустишь ты йога,  
а ну-ка, улыбнись!  
И кто-то очень близкий тебе  
тихонько скажет:  
Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались!



Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались!

И наполняя сердце чредою  
медитаций,

И ритмом всех дыханий, чтоб звезды  
все зажглись,

Мечтами и надеждами мы каждый  
вдох наполним,

Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались!

Как здорово, что все мы здесь  
сегодня собрались!

## 2. Дыхание «На вдохе – Любовь, на выдохе – Благодарность»

Садимся в удобное положение – со всем не обязательно в одну из базовых йоговских поз (пожилым людям это сложно), главное, чтобы спина была прямой. И начинаем дышать: на вдохе – любовь, на выдохе – благодарность. Повторяем трижды, медленно, с закрытыми глазами.



Любовью наполняем миллионы клеток своего тела, и они тут же принимают посыл хозяина и откликаются благодарностью. Их работоспособность во многом зависит от эмоционального благостного настроения своего патрона, и посылами любви мы можем зарядить их на максимальную отдачу. Они годами ждали этого момента (говорим выразительно, громко и убедительно).

✧ Любостью наполняем свое физическое сердце, осознавая, какую колоссальную работу, называемую служением, оно производит в течение нашей жизни. Но если мы не научаемся уме-

нию благодарить его, оно и на самом деле вынуждено работать как раб на галерах; если мы его переводим в ранг друга, то тут же наши отношения кардинально меняются в лучшую сторону (ну, все, как и в общественной жизни, то есть что снаружи, то и внутри). Оно не посылает нас в аптеку за валокордином, оно просит благодарственной любви, оно просит только признательности и любви. Начните его любить, быть может, вначале извиняясь, ведь недочеты его состояния родили мы с вами и никто другой. Все так просто друзья на самом деле – ну как в семейных отношениях.

✧ Любостью наполняем лёгкие, систему кровообращения, лимфатическую, нервную – они истинные друзья нашей жизни, которые десятилетия ждут, когда же хозяин тела проснется и протянет им свою руку дружбы, заметит их вклад в дело сохранения здоровья. Ведь мы все, по большому счету, мечтаем об идеальном здоровье, но подпитку ему пытаемся искать не внутри, а снаружи, забывая о том, что кровь, лимфа, все слизи – это, по сути, водные взвеси. В воде ученые нашли разум, так и не поняв, зачем он ей. Мы же на 75 % состоим из воды (той самой разумной). А разумность ее, как нам подсказал Эмото Мосару, выражается в качественных изменениях ее состава в зависимости от получаемой информации. От кого? От хозяина тела или извне, например, от качественности музыки, которую мы слушаем. На классическую музыку вода раскрывает весь свой потенциал, на хэви-металл – сжётся, не зная, куда бы спрятаться. Так вот все водные взвеси нашего тела тонко прислушиваются к эмоцио-

нальным всплескам, издаваемым хозяином тела и тут же соответственно реагируют: либо увеличивая мощь отдачи, либо снижая ее.

✧ Любовью наполняем 222 косточки своего скелета, он совместно с мышечным корсетом и внутренними органами создал наше тело. Но мы не научились любить его, так как наш ум через глаза постоянно выискивает тех, кто красивее, статнее, моложе, богаче и завидует им, тем самым предает самого себя. Проверьте, какими глазами вы смотрите на себя в зеркале. Да, непременно глазами прокурора – нам не нравятся новые морщинки, седина, залысины, мешки под глазами. Да, это так. Но это мое тело и другого у меня в этой жизни быть не может, и оттого как я, его хозяин, буду к нему относиться, таким же образом оно будет относиться ко мне. Это закон подобия. Точно так же строятся отношения и в семье: есть любовь – тогда это жизнь; если нет ее – тогда беспробудная тоска.

✧ Любовью наполняем сосуды головного мозга (это то самое – святое место, которое пусто не бывает). Так вот качество наших мыслеобразов соответствует качеству нашей жизни. Мы полагаем, что удовлетворенность наших жизней зависит от нашей суеты, пронырливости, то есть деловых качеств, так это – блажь. Качество жизни напрямую зависит от чистоты сознания. Чем более чисты наши мыслепотоки, тем более качественные обстоятельства жизни окружают нас плотным кольцом, и протягивают нам свои руки: удача – возьми меня, радость – не забудь обо мне, здоровье – я

всегда в твоём распоряжении, и т.д. Мыслеобразы отрицательного толка аналогично подтягивают обстоятельства негативного плана и тогда, как в той поговорке: «Пришла беда – отворяй ворота». Но как мыслить – по-доброму, милосердно или проклиная всех и вся, выбираем мы согласно свободе выбора, которой наделен каждый из нас. «Как мыслим, так и живем», – говорили мудрые люди.

✧ Любовью наполняем область солнечного сплетения. Почему солнечно – да потому, что как Большое Солнце своими лучами обнимает Землю, так и солнечное сплетение лучиками нервных окончаний дотягивается до всех жизненно важных органов. Это – захват нашего тела. Ведь кто-то должен контролировать температуру нашего тела (и вовремя подбрасывать «уголёк в печь»), кто-то должен контролировать частоту сердцебиения, работу желудка, печени, почек и т.д. Кто? Вот этот заведующий хозяйством нашего тела. При этом все это он делает в автоматическом режиме. Он, кроме того, и дирижер оркестра, и у каждого органа есть программа (партитура) своей работы (игры). Но тогда почему скачет давление, сердце зашкаливает за сотню ударов, почему?

Оказывается, есть еще один более главный Босс – наше сознание, которое одномоментно может поменять партию всему оркестру (понервничал – и тут же подскочило давление, и сердечко вот-вот сорвется и убежит). А потом оказалось, что переживание не стоило и яичной скорлупы, но программа правильной работы уже сбита с привычного ритма, и чем чаще мы ее сбиваем, тем более расширяем незапла-

нированный диапазон работы конкретного органа. Вот такими небезопасными шагами и протаптываем тропинку к патологии.

✧ Любвью наполняем центр груди – это место, которое в медицине называется тимус, или вилочковая железа. В йоге это сердечный центр или духовное сердце. Уже с рождения в каждого человека именно в это место вложены все качества доброжелательной направленности – любовь, благодарность, милосердие, сострадание и т.д., ведь мы их не изучаем в школе как предметный материал. Они, эти качества, есть и в тех, кто совершил тяжкие преступления, и находятся теперь в заключении. Все дело в том, что у нас развиваются только те свойства и характерные черты, которые мы чаще всего используем (ну как в спорте методом тренировок). И чем чаще используем качества доброжелательной направленности, тем в большей степени заполняем ими свое сознание, которое в итоге буквально приглашает обстоятельства внешней жизни со знаком плюс. Ничто и нигде не проходит бесследно.

Это обязательная часть, предваряющая каждое занятие. Оно может быть несколько изменено, но принцип неизменен. По времени это занимает 7–10 минут. Если вы занимаетесь самостоятельно, прочитывайте эту фразу, каждый раз визуализируя, как постепенно любовью наполняется всё ваше существо. Очень важно перед занятием войти в состояние покоя и любви к своим внутренним органам. Это не менее важно, чем последующие физические упражнения, если не сказать, что более.

### 3. Энергетический посыл: «Я желаю счастья людям всей земли»

Положить руку на сердце и повторить эту фразу 7 раз.



В груди каждого человека есть маленькое Солнце. Совершая этот посыл мы, представляем, что лучи этого нашего Солнышка способны достигнуть любого жителя Земли. С радостью пользуемся своими лучами. И ощущаем тепло от того, что отдаем частицу своей энергии.

### 4. Стихотворение Светланы Хисамутдиновой «Единство душ»

*Единство душ, какое это счастье!*

*Невидимая связующая нить –*

*Она тонка и может оборваться,*

*Если не будем мы чуть-чуть  
терпимей быть,*

*Любить покрепче и не делать больно,*

*И, наконец, понять, что вся беда  
лишь в том,*

*Что часто мы на трон возводим*

*Свое больное маленькое «я».*



Что такое маленькое «Я» – это эгоизм нашего ума, которому всегда и всего мало, и потому мир людской столь агрессивен, зол, недоброжелателен. Но в каждом из нас чуть глубже расположен разум, которому ничего лишнего не надо, он готов со всеми дружить и всех называть своими друзьями – нужно просто глубже «копнуть» в себя.

## 5. Стихотворение Светланы Хисамудиновой «Любви твоей так много в сердце у меня»

*Любви, твоей любви так много в сердце у меня,  
Что вряд ли это выскажу словами!  
Какое счастье, этот мир любя,  
Обнять, согреть, все боли снять руками!  
Тебе благодарение мое за песни,  
Что в душе моей поются,  
За чувства нежности, любви, добра,  
Что ручейком, звенящим в сердце льются.  
Еще спасибо я скажу тебе,  
Что этим чувствам нет конца и края,  
Что солнце светит нам всегда в окно,  
Творить добро велит, не уставая!  
Должны мы эту сказку рассказать  
Всему живому, что нас окружает.  
Для этого хотим мы стаей стать,  
Чтобы летать и петь не уставая.*



## 6. Упражнение «Дыхание Полное» (для очищения сознания)

Вдыхаем носом полной грудью без напряжения, раскрывая грудную клетку. Низ живота, середина, верхняя часть груди – набираем полную грудь доброго и могучего воздуха, и на выдохе освобождаемся от сомнений, тревог, переживаний, недоразумений, неудач (фото 2). Вдыхать – здоровье, любовь, оптимизм, благодарность. Выдыхать – обиды, страх, агрессию, гордыню и другие негативные качества. Повторить 3 раза.



## 7. Дыхание «Переменное»

Готовим три пальца правой руки: указательный – в центр лба, большой – прикрывает правую ноздрию, средний – левую (фото 3, 4). Проводим дыхательный комплекс:

✧ Через левую ноздрию (правая закрыта) тонкой струйкой вбираем в себя энергию чистоты, покоя, доброжела-

тельности. Любуемся ими! И через правую ноздрию выдыхаем гордыню, эгоизм, зависть, страх, недоброжелательность, агрессию, похоть, лень. Закрывли ноздрию, оставив внутри чистоту, покой, доброжелательность.

✧ Через правую вдыхаем оптимизм, радость, восторг. Представляем, что выходим на крыльцо в ожидании, когда они подойдут к нам. И через левую ноздрию



выдыхаем сомнения, тревоги, переживания, обиды, агрессию – вон. Оставляем оптимизм, радость, восторг.

✧ Ноздри перекрываем попеременно пальцами. Дышим спокойно и расслабленно. Повторить все 3 раза.

### 8. Упражнение «Как дела?» 🙌

На вопрос «Как дела?» – Отвечаем: «Отлично!», поднимая большой палец правой руки кверху (фото 5).



*Для того, чтобы положение ваших дел действительно соответствовало такому ответу, никогда не отвечайте «Пойдет» и, тем более, не обрушивайте на собеседника все ваши диагнозы и неприятности. Отвечая «Отлично», мы выражаем благодарность Вселенной, не противопоставляя себя её законам.*

«Я – могуч! Я – молод! Я – здоров! Я – богат! Я – счастлив!» – повторить несколько раз эту фразу с закрытыми глазами, представляя себя здоровым, могучим, богатым душевно и добрым.

Повторить все 3 раза.



### 9. Упражнение «Солнечный круг»

Маршируем на месте, напевая:

*Солнечный круг, небо вокруг –  
Это рисунок мальчишки.  
Нарисовал он на листке  
И подписал в уголке:*

Напевая следующие строки, выполняя наклоны в сторону, руки подняты вверх (фото 6, 7):

*«Пусть всегда будет Солнце,  
Пусть всегда будет небо,  
Пусть всегда будет мама,  
Пусть всегда буду я.  
(припев дважды)*



*Хорошо знакомая песня с детства. А давайте послушаем её сердцем. Самое главное, что есть на Земле, это сама Земля и Человек на ней. И когда все второстепенное становится второстепенным, человек становится счастливым, и, значит, вечным.*

## 10. Упражнение «Смехотерапия»

Смеяться несколько минут.



Тот, кто может смеяться над собой, над своими негативными качествами, обидами, неудачами, тот по смеется и над своими болезнями, и страхами.

Что означают наши обиды, переживания, страхи, недоразумения и прочие отрицательные проявления? Это энергии со знаком минус. Надо понимать, что энергии нашей жизни безличны, и все зависит от того, какие качества, востребованные нами, завладеют этой энергией. Естественно, энергетика минусового характера может являться базовой основой для возникновения тех или иных недугов.

Но мы с вами, понимая неутешительную перспективу наличия этих энергий, можем выгонять их из свое-

го сознания как непрошенных гостей, осознавая опасность сотрудничества с ними.

И мы придумали способ снижения их активности (хотя это не наша находка) – насмехаясь над ними, пытаемся освободиться из их цепких объятий.

**Рассмешить себя любым способом!** Например, для этого на занятиях в Академии несколько человек надевают маски, смешные очки, все что угодно, что может вызвать улыбку и под мою команду начинают смеяться над обидами, неудачами, поражениями, страхами, болячками (фото 8)... И весь зал хохочет. Лучший показатель искренности смеха – это слезы.

## 11. Упражнение «Я – стройная, красивая, легкая, счастливая, всеми обожаемая, я – неподржаемая»

Повторить несколько раз, поверив в это!!!



## 12. Упражнение на расслабление и концентрацию внимания.



На Востоке говорят: «Если ты расслаблен – ты наполнен». Имеется в виду наполнение клеток энергией, био-полем. Предлагаю всем занимающимся прилечь на коврик и читать стихи Шри Чинмоя «О моё сердце» (дважды каждое).

«О моё сердце,

Скажи мне, если я не тот,  
Каким бы ты хотело, чтобы я был,  
Я всегда найду время  
И я всегда буду желать страстно  
Совершенствовать себя так,  
Чтобы ты могло утверждать, что я  
Твой собственный, полностью твой».

«О моё сердце,

Потому, что ты выбираешь жизнь  
сострадательно,  
Моя жизнь и я надеюсь жить  
Счастливо».

«О моё сердце,

Я так сожалею, что заставил тебя  
ждать  
Результатов усовершенствования  
моей жизни  
Для того, чтобы ты могло дать мне  
гордо  
Свою награду – чистоту, покой,  
доброжелательность».

«О моё сердце,

Если бы я только знал,  
Как много ты заботишься обо мне,  
Я бы не остался со своим,  
Отравленным сомнением, умом  
Даже на одну скоротечную секунду».

«О моё сердце,

Когда я живу не в твоей области  
озарения,  
Вулкан-сомнение  
Вынуждает меня двигаться  
Из города разочарования в деревню  
неудачу».

«О моё сердце,

Ты просто не знаешь, что такое  
негативность,  
Значит, к моей величайшей радости,  
Тебе совершенно чужды  
Преступления, катастрофы,  
недружелюбие».

«О моё сердце,

Это ты научило меня как писать  
каждый день  
Самые одухотворенные письма  
любви Богу.  
Моя жизнь молитвы и моя жизнь  
медитации  
С этого момента будет весело,  
бессонно  
И безоговорочно служить тебе».

## 13. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении лежа»

Исходное положение – Лечь на спину, руки вытянуть за головой.

✧ Копчик приподнять вверх, поясницей давить на коврик.

✧ Затылок приподнять на 1 сантиметр над ковриком.

✧ На вдохе вытягиваемся пятками (носки ног – на себя) и тазом в одном направлении – вниз, а лопатками, плечами, макушкой и пальцами рук в другом направлении – вверх (фото 9). На выдохе – расслабляемся. Повторить несколько раз.

✧ Делаем протяжку левой лопаткой, плечом и пяткой, а затем правой лопаткой, плечом и пяткой, чередуя 3–5 раз.

✧ Руки укладываем вдоль тела, ладонями вниз. Давим ладонями в коврик и «елозим» пятками прямых ног. Движение начинается из тазобедренного сустава (правым бедром – вниз, а левым бедром вверх). *Прорабатываются связки пояснично-крестцовой зоны.*

✧ Выполняем поочередные движения вверх и вниз всей левой части тела (плечо, лопатка, рука, вытянутая за головой, тазобедренный сустав, нога), затем – правой. Повторить 5–7 раз.

✧ Далее, руки кладем вдоль туловища, а пятки подтягиваем к ягодицам, сгибая колени, приподнимаем таз, который затем с силой резко опускаем на пол (**фото 10**). Количество повторов 7–10–12 раз.



*Смысл этого упражнения в том, чтобы подобной встряской убрать всевозможные энергетические застои в нижней части позвоночника и тазобедренной области, тем самым увеличив приток свежей крови (ведь кровообращение тазобедренных суставов довольно ограничено).*

✧ Возвращаем прямые руки за голову и, выпрямляя ноги, растягиваем позвоночник, как гармошку, разнонаправленным потягиванием пальцев рук и пяток.



### **ВНИМАНИЕ!**

Переход из положения лежа в положение сидя выполнять так:  
Исходное положение – Лежа на спине, руки внизу, вдоль тела.

✧ Сгибаем правую руку кулаком к плечу и левую ногу коленом к груди (**фото 11**).





- ✧ Поворачиваемся вправо с упором на правый локоть и левое колено (фото 12).
- ✧ Поднимаемся с прямой спиной (фото 13).



*Очень важно не только знать, как правильно подниматься, для того, чтобы сохранить позвоночник растянутым, но и применять эти знания на практике, в повседневной жизни. Людям с заболеваниями позвоночника нужно взять это на вооружение и именно таким образом подниматься утром с постели.*

#### **14. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении сидя на пятках»**

**NB!** Все прогибы, наклоны, скручивания делаются на выдохе, так как на выдохе расслабляются корсетные мышцы спины, держащие позвоночник.

Исходное положение – Стоя на коленях, сесть на пятки, улыбнуться.



Если такое положение принять трудно, можно выполнять упражнение в облегченном варианте, оставаясь стоять на высоких коленях!

✧ Поднимаем руки вверх, правой кистью обхватив указательный и средний пальцы левой руки. Перед растягиванием позвоночник нужно выстроить, для этого: копчик направить вперед, низ живота и поясницу – назад, лопатки стянуть, грудь толкнуть вперед.



✧ Выпрямляя и стягивая локти, тянемся вверх руками, макушкой и грудной клеткой, а плечами, седалищными костями таза давим вниз (фото 14).

*За счет движения в разных направлениях идёт вытяжение позвоночника.*

**NB!** Следующую часть упражнения не выполнять тем, у кого межпозвоночные грыжи и протрузии.

✧ На вдохе потянулись, на выдохе опускаем руки (ширина плеч) на коврик, наклоняясь вперед с прямой спиной, не отрывая ягодицы от пяток. (Это упор, от которого с каждым выдохом мы тянем позвоночник на миллиметр вперед.)

✧ Втягивая в себя живот, тянемся руками вперед, ягодицами назад, растягивая позвоночник (фото 15).



Казалось бы, довольно простая поза – протяжка руками сидя на пятках. На самом деле это упражнение разнонаправленного действия: пальцами рук тянемся вперёд, ягодицами назад (т. е. растягиваем позвоночник в разные стороны, освобождая межпозвоночные диски от напряжения).

✧ Затем поднимаем таз и, скользя прямыми руками и грудью вперёд, прогибаемся в грудном отделе (бедра перпендикулярны коврику), удерживая эту позу (**фото 16**) в течение 3–5 секунд, можно больше, но без насилия. Дыхание обычное, без задержек.

✧ Опуская таз, вновь садимся на пятки. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе пальцами рук беремся за пятки (**фото 17**).

✧ На вдохе округляем спину, на выдохе правое плечо опускаем к правому колену, локоточек – к коврику.

Вдох, на выдохе левое плечо – к левому колену, локоточек к коврику (**фото 18**).

Вдох, на выдохе плечи и голову опускаем к коленям, локоточки к коврику.



Таким способом прорабатываем правую и левую стороны спины и договариваемся с остеохондрозом.

✧ После этого соединяем руки за спиной в замок и поднимаем их вверх, удерживая эту позу в течение 3–5 секунд (**фото 19**). Дышать естественно. Повторить все несколько раз.

Прорабатываем суставы рук (запястье, локти, плечи).



## 15. Цикл упражнений «Стойка на голове»



Эти упражнения относятся к так называемым «перевернутым позам», цель которых – тренировка сосудов головного мозга и, как следствие, профилактика инсульта. Такие позы делают сосуды головного мозга эластичными и готовыми при возникновении критических ситуаций стрессового или иного характера выдержать повышенную нагрузку внутричерепного давления, но они противопоказаны тем, у кого высокое давление и серьёзные глазные заболевания, такие как катаракта и глаукома, а также грыжи шейного отдела позвоночника, цитовидка, критические дни.

### Основные правила:

- треугольник – руки – голова – равно-  
сторонний;
- голова ставится на темечко;
- шея напряжена («не гуляет»), шея –  
позвоночник – одна линия;
- таз поднимаем медленно, «не пры-  
гаем»;
- перемещаем стопы к локтям, а не  
наоборот;
- дыхание не задерживаем.

*И самое главное правило при выполнении любого упражнения: прислушиваться к себе, не допускать насилия над собой.*

### 15-1. «Стойка на предплечьях и голове»

Исходное положение – Сидя на пятках, поставить локти на ширине плеч перед собой, взять пальцы в замок, опи-

раясь мизинцами на пол, чтобы образовался равносторонний треугольник.

✧ Голову макушкой вниз опускаем в вершину воображаемого треугольника, пальцы в замке прижать к затылку, большие пальцы направлены в потолок (фото 20).

✧ Головой, локтями давим в пол, а плечами – в потолок.

Тем самым мы укрепляем шейный отдел позвоночника, чтобы не допустить смещения во время выполнения упражнения.



✧ Затем, выпрямляя ноги, и поднимая таз, приближаем- ся стопами ног на возможно близкое расстояние к голове, перенеся вес тела на предплечья и голову (фото 21). Благодарим свое тело и сосуды головного мозга.

✧ Затем опускаемся на колени, садимся на пятки, ставим кулак на кулак, кладем голову на кулаки (фото 22), обеспечивая постепенный переход в положение «голова вверху». Постоять так несколько секунд, за это время нормализуется давление.

☞ *Перед тем как подняться, не забываем одеть улыбки на «рожицы».*



**Облегченный вариант 1:** Сесть на пятки. Сделать шаг вперед руками, поставить кулак на кулак и лоб на кулак, приподнимая таз. Дышим естественно, находясь в этой позе. Благодарим своё тело и сосуды головного мозга.

**Облегченный вариант 2:** Стоять вниз головой, опираясь на стопы ног и ладони рук.

### 15-2. «Стойка на локтях и голове»

Исходное положение – Поставить перед собой ладони на ширине плеч пальцами вперед, а голову – в вершину воображаемого треугольника

✧ Давим ладонями и головой вниз, а плечами – вверх, обеспечивая *безопасность шейного отдела позвоночника*.

✧ Поднимаем таз, опираясь на прямые ноги (фото 23).

✧ Затем ставим колени на согнутые локти, отрываем ноги от пола (фото 24). Чтобы удержать это положение нужно носки направить в потолок, а пятки приблизить к ягодицам.



**ВНИМАНИЕ!** Выполняем очень осторожно. Бережно относимся к себе. У каждого свой предел.

✧ Возвращаемся в исходное положение, ставим перед со-



23



24

бой кулак на кулак, кладем голову на кулаки, давая организму возможность нормализовать давление. Стоим так несколько секунд и с радостью поднимаемся.

☞ *Не забываем про улыбку, даже если выполняем комплекс в одиночку.*

### 15-3. «Стойка на голове и руках с широко расставленными ногами»

Исходное положение – Сидя на пятках, поставить ладони на пол перед собой на ширину плеч.

✧ Становимся на четвереньки и укладываем голову на пол темечком в вершину воображаемого треугольника;

✧ **ВНИМАНИЕ!** Фиксируем позвоночник прямо, напрягая шею: головой, локтями давим в пол, а плечами – в потолок (фото 25).



Тем самым мы укрепляем шейный отдел позвоночника, чтобы не допустить смещения во время выполнения упражнения.

✧ Медленно подходим на носочках, приближая колени к локтям.

✧ Поднимаем таз, выпрямляя ноги в коленях.

✧ Широко разводим ноги в стороны, переносим вес тела назад, стараясь опустить пятки на пол.

25



26



**ВНИМАНИЕ!** Только тот, кому удобно так стоять, осторожно освобождает руки и берется изнутри ладонями за пятки (фото 26).

✧ Стоим на голове с опорой на широко расставленные ноги, вытягивая позвоночник, для этого тянем голову вниз, а плечи и таз – вверх.

✧ Теперь нужно вытянуть ноги, для этого руками давим на пятки, локти тя-

нем за голову, стопами давим в пол, выпрямляя колени, тазом – назад.

✧ Ставим руки в упор (соблюдаем правило треугольника), опуская колени на коврик, таз – на пятки, укладываем кулак на кулак, лоб – на кулак для нормализации давления. Прогнывая спину, выходим в исходное положение.

☞ *А где улыбка?*

## 16. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении сидя»

*Это упражнение помогает справиться со сколиозом и межпозвоночными грыжами.*

Исходное положение – Сесть на коврик, ноги вместе, руки на бедра.

✧ Давим руками на бедра, низ живота втянули, толкнув поясницу назад; тянем грудь и макушку – вверх, а плечи и таз – вниз.

✧ Большие пальцы рук переплетаем и на вдохе, поднимая руки вверх, вытягиваем позвоночник, на выдохе – расслабляемся.

✧ Пальцами обеих рук, указательным и средним, беремся изнутри за большие пальцы ног или за веревочки, чтобы сохранить спину прямой.

✧ Поднимаем голову, прогибаем спину, толкая грудь вперед, плечи разворачиваем назад, втягиваем живот, тянемся макушкой вверх (фото 27).

☞ *Без улыбки не пойдет!*

✧ Округляем спину, опускаем голову вниз, стопами ног давим вперед, животом и спиной назад (фото 28). Тем, у кого грыжа верхних отделов позвоночника, эту часть упражнения рекомендуем пропустить. Выполнять наклоны только с ровной спиной!



✧ Вытягиваем позвоночник и идем в складку, для этого – взяли за пятки хватом снаружи, втянули (вкрутили вовнутрь) живот; наклоняясь вперед, тянем грудь, макушку вперед, а плечи назад, стараясь согнуть локти в стороны параллельно полу (фото 29).

Дышать в этом положении естественно. Поднять голову с улыбкой.

✧ Выпрямляя спину, переводим руки назад в положение «упор сидя» сзади (на ширину плеч).

✧ Давим вперед стопами ног, руками и тазом – вниз, лопатки стянули, выдавливая грудь вверх.

✧ Подбородок и голову запрокидываем далеко назад (фото 30), поднимаем грудную клетку, вытягиваем позвоночник вверх. *Тем, у кого грыжа верхних отделов позвоночника, эту часть упражнения рекомендуем пропустить. Выполняя любое упражнение, не забываем слушать себя!!!*

Повторить все с самого начала два-три раза.

### 17. Упражнение «Скручивание позвоночника»



*Это упражнение, которое представляет собой растягивание позвоночника с последующим его скручиванием, восполняет дефицит подобных движений в обычной жизни и является прекрасной профилактикой так называемого «отложения солей» в позвоночнике. Занимаясь с межпозвоночными грыжами рекомендуем выполнять только первую*

*часть упражнения 17.1 – растягивание позвоночника, увеличивая время пребывания в этой позе, а упражнение 17.2 не выполнять.*

17.1. Исходное положение – Сидя с правой ногой вперед, левая согнута в колене (вертикально), стопа напротив правого колена. Кулак левой руки – на коврике за спиной возле правой ягодицы, а правая рука – прямая вверх.

✧ На вдохе потянулись правой рукой и макушкой вверх (фото 31), на выдохе опустили натянутую правую руку за левое колено ладонью вперед.

✧ На вдохе грудью и макушкой тянемся вверх, а плечами и тазом – вниз. На выдохе, упираясь руками, разворачиваем голову на 90 градусов, левое плечо и грудь назад, лопатки стягиваем, а грудь и макушку направляем вверх.



Центр тяжести смещаем на левое бедро (фото 32). Удерживаем эту позу в течение 3–5 секунд.

☞ *Улыбаться, друзя, не забываем!*

Повторяем в другую сторону.

17.2. Исходное положение – Сидя, левая нога согнута в колене, пятка между ягодицами, колено точно вперёд (фото 33). Правая нога заведена за левое колено. Кулак правой руки сзади, у левой ягодицы, поддерживает вертикальное положение туловища, а левая рука – вверх.

☞ На вдохе потянулись макушкой и левой рукой вверх (фото 34), на выдохе завести левую руку за правое колено, разворачивая корпус и голову вправо, скручивая тем самым позвоночник (фото 35). Затем меняем ноги, меняем руки и направление разворота.



Если спрятать ногу под себя проблематично, то выполняем упражнение на прямой ноге (фото 36).\*

*Вспоминаем главное правило Гиппократа: «Не навреди!», т. е. усилие не должно переходить в насилие.*



## 18. Упражнение «Наклон вперёд к вытянутой ноге, обнимая колено»

Исходное положение – Сидя с согнутой в колене левой ногой (максимально подтягиваем пятку к левой ягодице) правая нога – прямая. Между стопой согнутой левой ноги и правым бедром должна помещаться ладонка. Правую руку – назад в упор, левую руку – вверх (фото 37).

☞ На вдохе втянули живот, на выдохе наклоняемся вперед, левой ладонью простучали по правой стопе (фото 38) и обнимаем левой подмышечной впадиной левое колено, заводя левую кисть за спину (фото 39), правой тянемся назад, навстречу с левой кистью (фото 40).

☞ Втягивая живот, стремимся грудью и подбородком к правой стопе. Повторяем другой ногой.





37

## 19. Упражнение «Складки с согнутой ногой»



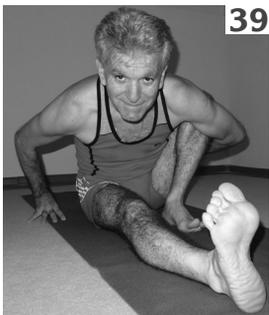
*Цель этого упражнения – вытянуть позвоночник в растяжке за счет согнутой ноги, а так же проработать тазобедренные суставы.*

Исходное положение – Сеть с согнутой левой ногой, уложить левое колено горизонтально, сто-



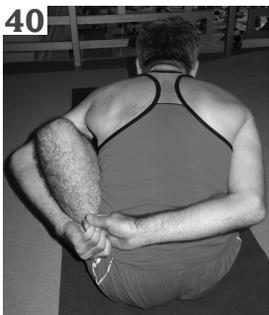
38

па упирается в бедро («наехали на пятку»); левая рука рядом с левым бедром, правая – сзади в упор; корпус развернут вправо, смотрим на большой палец правой ноги.



39

✧ Опускаем плечи вниз, голову тянем макушкой вверх, растягивая мышцы шеи; обеими руками упираемся в коврик (фото 41).



40

✧ На вдохе указательными пальцами рук беремся за большой палец правой ноги, на выдохе прогибаем спину, втягиваем живот и тянемся макушкой вверх. Стягиваем лопатки и толкаем грудь вперед, плечами давим вниз, а макушкой тянемся вверх (фото 42).

✧ На вдохе опускаем голову вниз, округляем спину, на выдохе давим нарастающим движением (на каждом последующем выдохе усиливаем давление) низом живота и спиной назад, а стопой вперед (фото 43).



41



42



43



44



45

✧ На вдохе втягиваем живот, растягивая позвоночник, тянемся макушкой вперед-вверх, плечи назад; на выдохе - наклоняемся максимально вперед-вниз с прямой спиной (**фото 44**). Приподнимаем подбородок с улыбающейся «рожицей» и стараемся раскрыть плечи. Расслабляемся.

Повторить все с правой ногой.



Если не удаётся достать пальцы ног без сгибания колена и сохранения спины прямой, то можно воспользоваться кусочком тесьмы длиной примерно 30 см, которая одевается на большой палец правой ноги (**фото 45**).

46



47



## 20. Упражнение «Чистим легкие»



*Выполняя это упражнение, мы выгоняем «квартирантов», создавая невыносимые для них условия в результате давления воздуха.*

Исходное положение – Сидя, согнув левое колено в сторону («наехали на пятку»), указательными пальцами рук захватить большой палец выпрямленной ноги.

✧ Выдыхаем содержимое легких за один долгий выдох.

✧ На вдохе поднимаем голову, выпрямляя плечи, «набираем полную грудь здорового крепкого воздуха...»

✧ Задержали дыхание и со всех сторон «сдавливаем» воздух внутри грудной клетки.



Представляем, что у нас в груди воздушный шарик красный, желтый, зеленый... и мы «давим на него снизу диафрагмой, сверху плечами, сзади спиной и сбоку межреберными мышцами...»

## 21. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении – ноги врозь»

Исходное положение – Сидя ноги врозь, как можно шире; туловище вертикально, руки вдоль туловища.

✧ Двумя пальцами каждой руки (указательный и средний) беремся за большие пальцы ног.

✧ На вдохе тянемся макушкой вверх, спину прогнули, живот втянули, грудную клетку подняли (**фото 46**), на выдохе – расслабиться (**фото 47**).

## 22. Упражнение «Растягивание боковой части тела в положении- ноги врозь».

Исходное положение – Сидя ноги врозь, туловище вертикально, правая рука – ладонью вверх, правый локоть – на правом колене, можно ладонь завести под левое бедро, согнув правую руку в локте.

✧ На вдохе левой рукой потянулись вверх, на выдохе опускаем правое плечо к правой ноге (фото 48), левой рукой захватывая большой палец правой ноги.

✧ На вдохе – потянулись, на выдохе разворачиваем левое плечо назад и вверх, правое плечо вовнутрь (вниз и вперед перед правым коленом), из-под левой руки смотрим на потолок.

✧ На вдохе захватываем правой рукой стопу изнутри, левой – снаружи, на выдохе разворачивая левое плечо вверх и назад, а правое плечо вовнутрь, пытаемся «лучше рассмотреть потолок» т. е. увеличиваем угол разворота и на несколько секунд задерживаем дыхание (фото 49).

48



49



Повторить в другую сторону с правой ногой. Повторить все несколько раз.

## 23. Упражнение «Благодарность»

Выполнить хлопки ладонями, чтобы разогреть их, потереть ладони до ощущения тепла, прикрыть ими глаза. Ощутить энергию любви и благодарности. Под ладошками можно выполнить гимнастику для глаз с открытыми глазами (фото 50, 51).



50



51



*Теплая энергия рук благотворно влияет на улучшение зрения, расслабляет и успокаивает мышцы глаз, а теплая энергия благодарности – на состояние души.*

## 24. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении ноги врозь»

Исходное положение – Сидя, ноги врозь.

✧ На вдохе обнимаем ладошками подбородок и на выдохе наклоняемся вперед, стараясь коснуться пола животом, грудью, при этом вытягиваем позвоночник (фото 52). Выпрямляя



руки, обхватить кистями рук пятки и продолжать движение вперед, стараясь коснуться пола подбородком, сохраняя спину ровной (фото 53).

## 25. Упражнение «Скрутка позвоночника в положении сидя, ноги врозь»

Исходное положение – из положения сидя, ноги врозь, согнуть левую



ногу в колене (колено в сторону) и подтянуть к себе, стопа упирается в бедро. Левую руку согнуть и завести за спину между лопатками ладонью наружу. – На вдохе двумя пальцами правой руки взяться за большой палец правой ноги или за веревочку (фото 54), макушкой потянуться вверх, на выдохе развернуть корпус и голову влево, при этом тянуться макушкой вверх (фото 55). Повторить вдох-выдох с разворотом влево до предела. Вернуться в исходное положение (позвоночник прямой) и *только после этого расслабить мышцы спины*. Повторить все в другую сторону.

## 26. Упражнение «Растягивание позвоночника, соединив стопы»

Исходное положение – Сидя, соединить стопы. Руки с пальцами, сцепленными в замок обнимают пальцы ног.

✧ Стараемся уложить колени на пол, мягко, без насилия над собой, дыхание естественное. Позвоночник держать прямо.

✧ На вдохе потянуться макушкой вверх (фото 56). Затем расслабиться.

**Медитативная пауза** (выполняется в любом удобном положении).

### Мудра спасения жизни



В обязательном порядке в 12 часов 15 минут на каждом занятии мы (все находящиеся в зале) взяв мудру, спасающую жизни (Апан-Ваномудра),

пошляем энергию сострадания, милосердия, соучастия и любви людям, нуждающимся в физической или психической помощи (фото 57). И это не блеф и



не выдумки. Этой традиции восточной помощи многие тысячи лет. Выполняется она одновременно на обеих руках. Указательный палец согнуть и его кончик прижать к основанию большого пальца. Подушечки (или кончики), большого, среднего и безымянного пальцев соединить вместе, мизинец выпрямить. Действенность энергий, протекающих через организм при выполнении этой мудры, проверена на многих сотнях людей. Она не лечит, и не должна быть заменой лекарствам. С её помощью можно снять возникшую боль, притупить её, поэтому одно из её названий «скорая помощь», а второе – «спасающая жизнь» говорит о том, что она способна дать немедленный эффект в случае чрезвычайной ситуации. Эта мудра применяется при избытке гормонов, приводящих к множеству заболеваний. Положительно действует на работу сердца.



У меня был такой случай в Канаде. На чемпионате мира лет пять назад. Сидя на трибуне, я вдруг услышал от кол-



лег, что одному из тренеров Израильской команды стало плохо. Я подошёл к нему. Он был бледен, всё лицо в поту, дыхание учащённое, но в сознании. Это оказался наш, в прошлом краснодарский, тренер Сергей Опельбаум, который давно переехал в Израиль и там продолжал тренерскую работу. Я взял мудру, спасающую жизнь, и, продержав её пару минут, заметил (да и все собравшиеся вокруг), что ему стало лучше, ушла бледность и отдышка. Я сложил ему пальцы в мудру и посоветовал (а ему уже вызвали скорую помощь), чтобы держал сплетённые пальцы всё время до приезда неотложки. Мы, он и я держали мудру, приступ явно ослаб. Вечером я узнал, что ему была сделана операция шунтирования. Через месяц вдруг Сергей звонит мне из Тель-Авива и благодарит за то, что я ему спас жизнь! Я сказал, что всё дело в мудре.

Ещё случай. Как-то мы на своём сорокаместном автобусе ездил под Геленджик на дольмены и на обратном пути заехали в Дивноморск искупаться. Оказалось, что там у одной нашей занимающейся живёт приятельница.

Та заглянула к ней и нашла свою приятельницу в неутешительном состоянии – у неё пропал сон и она ничего не может с этим сделать уже в течение четырех лет. Наша «йогиня» рассказала об энергетических посылах мудры спасения во время занятий по средам и воскресеньям в 12<sup>15</sup>. Приятельница стала принимать их, настраивая себя (как настраивают радиоприёмник на волну). Через несколько сеансов сон восстановился. Она поделилась этой приятной новостью с соседями. И через месяц весь дом – 60 квартир стал принимать наши послы. В чём же кроется исцеляющий эффект? Дело в том, что коллективные послы обладают способностью суммировать энергию не по арифметическому принципу количества, а в геометрической прогрессии. И когда нас человек 200 и всё делается в высшей степени искренне, а это самое главное, убирая сомнения, то эффект довольно ощутимый. Так что все, кто желает, подключайтесь по средам и воскресеньям (а также в четверг в другом городе – Светлограде) в 12<sup>15</sup> по Московскому времени к пятиминутным сеансам посыла энергии соучастия.

В это время надо взять мудру и, оставаясь в тихом месте, настраиваться на позитивные мысли.

Слово «мудра» буквально означает «печать», которая закрывает и охраняет. В йоге оно имеет несколько дополнительных значений, например «бандха» (замок) и медитация. Однако чаще всего мудры ассоциируются с жестами.

Наши пальцы связаны с пятью первоэлементами (таттвами) существования. И если пальцы



сложить определённым образом, это вызовет активизацию соответствующих видов и потоков энергии. Мудры помогают уравновесить потоки энергии, которые идут через каналы нади и питают наши внутренние органы. Они привлекают космическую энергию в микромир.

## 27. Упражнение «Растягивание позвоночника через наклон, стопы вместе»

Исходное положение – Сидя, соединив стопы ног.

✧ Чуть выдвигаем стопы вперед.

✧ Спину округляем, заводим предплечья изнутри под одноименные голени и «обнимаем» стопы снаружи. Стопы не разъединять.

✧ Мягко наклоняемся вперед, тянемся лбом к пяткам (фото 58).

✧ Выпрямляя плечи, через прогиб возвращаемся в исходное положение.

Дыхание естественное.



## 28. Упражнение «Касание ногой лба»

Исходное положение – Сидя на коврике, левая нога согнута в колене, левая пятка между ягодицами.



59

✧ Взяться левой рукой за пятку правой стопы, а правой – за верхнюю часть стопы, пошевелить большим пальцем правой ноги и попытаться коснуться им левого плеча, подбородка, носа, лба (фото 59).

✧ А теперь попробуем выпрямить ногу и держать её обеими руками, стараясь подтянуть как можно ближе к голове и постучать по лбу, спинка при этом держится ровной (фото 60).



Если невозможно удержать ногу с прямым коленом в таком положении, можно перехватиться ладонями за голень (фото 61).

Если наоборот, упражнение окажется слишком легким, попробуйте так:

✧ Правой рукой обнять правое бедро изнутри и постучать пяткой по голове (фото 62).

Повторить несколько раз с обеими ногами. Дыхание свободное.

☝ *Какой бы фантастической не казалась вам предлагаемая поза, не забываем улыбаться.*



60



61



62

## 29. Упражнение «Угол» (Равновесие сидя)

Исходное положение – Сидя с вытянутыми ногами.

✧ Опереться руками о пол и поднять ноги в спортивный угол.

✧ А теперь попробуем развести руки в сторону, оторвав от пола, проверяя равновесие (фото 63). Удерживаться в таком положении по своим силам, одну – две минуты. *Передаем всем приветлики!*

✧ Удерживая угол, взявшись руками за большие пальцы ног (фото 64) плечами давим вниз, а макушкой тянемся вверх; затем – за икры (фото 65). Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение.



*Эта поза укрепляет мышцы брюшного пресса, спины и бедер. Она усиливает кровообращение в области живота, улучшая пищеварение, снимает боли в пояснице, стимулирует работу щитовидной железы.*

### 30. Упражнение «Вместе весело шагать по просторам»

Ходим на ягодицах, работая тазобедренными суставами. Ноги в коленях постараться не сгибать. Максимальное перемещение вперед, назад (фото 66). На занятиях, выполняя это упражнение, мы поём песню: «Вместе весело шагать по просторам...».



*Дело в том, что по неизвестной причине природа очень скудно наделила наши тазобедренные суставы питанием, подведя туда довольно тонкие кровеносные сосуды и поэтому мы, выполняя подобное маршрутирование, увеличиваем работу мышечного аппарата тем самым привлекаем дополнительное энергообеспечение (то есть, кровоснабжение). К тому же, тазовая область – одна из самых важных и одновременно самых уязвимых частей тела человека. Здесь расположены жизненно важные органы и системы, которые отвечают за многие функции нашего организма. А в век малоподвижного образа жизни этот вопрос может стать острой проблемой.*

*У этого упражнения нет противопоказаний.*

### 31. Упражнение «Защита торсионного поля»

Исходное положение – Сидя на пятках, руки в стороны.



✧ Разворачиваем туловище в правую сторону – сторону подпитки торсионных полей, окружающих наше тело и положительно действующих на человека (фото 67).



Мы имеем шесть видов левой защиты, тело – седьмое. И любая болезнь (а это энергия, в первую очередь, отрицательного свойства)

должна пробить этот энергетический панцирь, прочность которого зависит от качества тех энергий, которыми чаще всего мы пользуемся в жизни. Так вот, если торсионное поле усилено энергиями доброжелательной направленности, то мы защищены не только от болезненных нападков, но и от обстоятельств жизни со знаком минус. Если же наша жизнь наполнена всякого рода отрицательными проявлениями, то в таком случае торсионное поле представляет собой дырявую корзину, открывая тем самым свободный доступ отрицательным энергиям, а значит, и болезням к телу человека. Это экспериментально установлено русскими академиками Г. Шиповым и А. Акимовым.

Человеку не дано права знать своё будущее (это на самом деле великий дар добродетели по отношению к человечеству) ибо, зная срок своего последнего дня, вся жизнь была бы трагедией. Но нам дана возможность влиять на качество своего, скажем так, «завтра». Каким образом? – Качеством проживания сегодняшнего дня мы на самом деле закладываем фундамент своего будущего. Живём сегодня добротно, никого не обижая, помогая другим людям – уверены – за-

втраиний день просто не имеет права обидеть вас какими-либо неприятностями. Это законы Большой жизни и они приняты, проверены и озвучены сотнями наших занимающихся. А закон этот библейский – он гласит «что сеешь, то и жнёшь». Сеешь добро сегодня и завтра собираешь урожай добрых обстоятельств жизни. Всё просто на самом деле.

### 32. Упражнение «Поза льва»



Это упражнение – профилактика респираторных заболеваний, поскольку улучшает кровообращение в сосудах, проходящих по верхним дыхательным путям. Усиливая приток крови к области шеи, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, улучшает голос и слух, избавляет от неприятного запаха изо рта, усиливает слюноотделение.

Кроме этого, поза льва укрепляет связки горла, мышцы шеи, лица, живота, рук и ног. Разглаживает морщины на лице. Устраняет второй подбородок. Полезна всем, кому приходится много и громко говорить: лекторам, певцам, а также людям, имеющим дефект речи. Эта поза также усиливает кровоснабжение задних долей мозга, активизирует и перезаряжает горловой энергетический центр. Снимает напряжение, успокаивает.

Исходное положение – Сидя на пятках, руки на коленях

✧ Справа и слева смотрим на кончик носа, расправляем плечи – вдох; широко открыв рот, высунуть язык, стараясь

достать подбородок, напрячь всё тело, особенно шею и горло, голову не опускать (фото 68) – максимальный выдох. После выдоха задержать дыхание на 4–5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3–4 раза подряд. Расслабиться.

### 33. Упражнение «Корова» (Наклон с руками за спиной)



*Это упражнение направлено на то, чтобы сделать эластичными мышцы плечевого пояса, а спину ровной. Ещё в дореволюционные времена гимназисты на занятиях сидели, заведя руки за спину и кистями обнимая локти. В этом положении позвоночник находится под надежной защитой от сколиоза.*

Исходное положение – Сидя на пятках.

✧ Заводим левую руку снизу за спину, между лопаток, правую руку – сверху и пытаемся сцепить их, насколько возможно (фото 69).

✧ На вдохе тянемся макушкой вверх и, продолжая сидеть на пятках, на выдохе наклоняемся вперед, правым локтем к полу (фото 70). Поменять руки, снова сделать наклон.

✧ Правую руку оставить сзади, кисть между лопатками. Левую руку заводим за спину, симметрично соединяем ладони за спиной пальцами вверх (фото 71).



Если это трудновыполнимо, соединить ладони пальцами вниз. Локти разворачиваем назад.

✧ Наклоняемся вперёд, к коврику (фото 72). Дыхание свободное.

### 34. Упражнение «Верблюд»



*Выполнение этого упражнения тонизирует весь организм, укрепляет плечи, спину, руки, грудь, брюшной пресс и бедра, улучшает осанку. Кроме того повышает давление, улучшает работу щитовидной железы и половых желез, очень полезна при искривлении позвоночника, нарушениях работы мочеполовой системы.*



Исходное положение – Стоя на высоких коленях.

✧ На вдохе прогибаемся, отводим руки назад и на выдохе опускаем правую руку на правую пятку, левую руку – левую пятку.

✧ На вдохе распрямляем плечи, на выдохе запрокидываем голову назад, тянемся грудью вперёд и вверх, толкаем бедра вперёд.



 Если это трудно выполнить, можно поджать пальцы ног (фото 73) или опускать руки на пятки поочередно, сначала левой рукой, затем правой, выдвигая таз вперед, грудь вверх, а противоположную руку и подбородок – максимально назад (фото 74).

### 35. Упражнение «Поза индийских воинов»

Исходное положение – Сидя, ягодицы между пятками (фото 75). Опираясь ладонями на ступни ног, опускаемся на локти (фото 76). Опускаем туловище назад, медленно укладывая на спину. Поднимаем руки вверх и вытягиваем всё тело. Колени от пола не отрывать (фото 77).



Дыхание свободное. Остаёмся в этой позе несколько секунд.

 Если трудно, страхуем себя локтями и остаёмся в этой позе, чтобы усилие не переходило в насилие. Выходить из позы с осторожностью!

Нужно дать ногам время отдохнуть и восстановить кровоснабжение в коленных суставах.

### 36. Упражнение «Очищаем вход в подсознание»

Исходное положение – Стоим на четвереньках, пальцы складываем в мудру младенца (большие пальцы зажаты в кулак), между коленями и кулаками – длина торса, максимально округляем спину.

✧ На вдохе втягиваем живот и пупок внутрь, ягодицы сжимаем, на выдохе – расслабляем. Повторяем несколько раз. Дыхание естественное.



*На вдохе через пупок (вход в подсознание) вбираем мысли чистоты, на выдохе – рас-  
пределяем чистоту по всему телу.*

### 37. Упражнение «Кошечки»

Исходное положение – Стоя на четвереньках, руки развернуты пальцами к себе, мизинец к мизинцу.

✧ На вдохе поднимаем голову вверх, прогибаемся, толкая грудь вперед, прямыми руками давим под себя. Мяукая, виляем «хвостиком».



*Не стесняемся дурачиться, быть как дети, ведь они ещё не забыли о главном предназначении пребывания на Земле, в отличие от нас, взрослых.*

### 38. Упражнение «Волна»

Исходное положение – Сидя на пятках, согнутые в локтях руки вытянуты перед собой максимально вперёд; грудь и подбородок касается коврика.



✧ На вдохе, скользя грудью по коврику, выполнить движение, подобное волне, и лечь на пол, приподнявшись на вытянутых руках (фото 78). На выдохе вернуться обратной волной в исходное положение. Повторить 2–3 раза.

### 39. Упражнение «Отжимание»

Исходное положение – Упор лежа.

✧ Отжаться несколько раз по своим возможностям, можно с коленей. Важно чтобы колени, таз и спина находились в одной плоскости (фото 79), для этого ягодицы плотно сжать.

### 40. Упражнение «Гимн улыбке»

Исходное положение – Лежа на животе, опираясь на локти.

✧ Ребрами ладоней отбиваем такт песни: «И улыбка без сомненья...», напевая её и демонстрируя героиню песни на своём лице.



*И не забываем, что хорошее настроение – бич любой хвори. Так давайте постоянно поддерживать хорошее настроение, помогая своему организму освободиться от негатива.*



✧ Затем, оставаясь в том же положении, руки вытягиваем вдоль тела, ладонями вверх, уложив их под бедра.

✧ На вдохе потянуться макушкой к солнцу, не потеряв с лица улыбку и раздаривая её окружающим, на выдохе – расслабиться, опуская голову.

✧ Перевернув кисти ладонями вниз, на вдохе приподнять улыбающиеся пятки, упираясь подбородком и руками в пол, колени должны быть прямыми (фото 80). Задержаться на несколько секунд в этом положении (дыхание – поверхностное), на выдохе – опустить и расслабиться.

#### 41. Упражнение «Рыбаки ловили рыбу»



*Это упражнение возвращает гибкость позвоночнику, а значит продлевает молодость. Также оно тонизирует органы брюшной полости, помогает справиться с дефектами спины.*

*Не рекомендуется выполнять тем, у кого проблемы со зрением и давление повышено, так как идет большое напряжение в брюшной полости.*



Исходное положение – Лежа на животе.

✧ Согнуть ноги в коленях и руками захватить лодыжки обеих ног. Прогнуться и, выпрямляя ноги, тянуться грудью вверх. За счет этого туловище становится похожим на лодочку. Попытаться покачаться, как на волнах, надув живот (фото 81).



Если «рыба не ловится», т.е. руки не достают стопы ног, можно воспользоваться «удочками» – верёвочками.

✧ Затем, прижать стопы ног к ягодицам. Удерживать эту позу в течение нескольких секунд.

#### 42. Упражнение «Свобода от тревог»

Из положения лежа выходим, согнув одну ногу, затем другую и садимся на корточки – пятки вместе, колени врозь. Обнимаем колени руками изнутри. Похлопываем по ягодицам снаружи. Сначала – пальцами левой рукой по левой, потом – правой по правой; затем постукиваем одновременно по обеим ягодицам двумя ладонками (фото 82).





Эта поза способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц ног. В ней достигается мощное сосредоточение, перестают беспокоить все проблемы. Поза способствует расслаблению и созданию чувства устойчивости, если задержаться в ней на 3–5 минут и не просто похлопать по ягодицам, а постараться сцепить кисти за спиной.

#### 43. Упражнение «Стойка на руках»

Исходное положение – Сидя на стопах с согнутыми коленями, ладони рук перед собой, на ширине плеч, пальцы растопырены.

✧ Поднимаем таз, подходим носочками к локтям, становимся коленями на локти.

✧ Тянемся грудью вперед и, втягивая живот в себя, медленно отрываем пальцы ног от пола, сначала одной ноги (фото 83), затем другой. Стоим на руках, удерживая равновесие (фото 84).



Самое время сделать небольшую разгрузочную передышку: Все танцуют, напевая переделанную песню из кинофильма «Человек-амфибия»: «Эй, моряк, ты слишком долго плавал...». Только припев звучит так:

Нам бы, нам бы, нам бы, нам бы всем в спортзал,  
Там бы, там бы, там бы, там бы каждый йогом стал.  
Как йоги подышали, всем счастья пожелали,  
Любой недуг пропал...

Затем, стоя выполняем наклоны в стороны, напевая хором: «Милая моя, солнышко лесное» Ю. Визбора.

#### 44. Упражнение «Катание на спине в группировке»

Сидя на коврикe, сгруппироваться (обнять руками колени и опустить подбородок на грудь) (фото 85) и выполнить катание на спине несколько раз (фото 86).



#### 45. Упражнение «Березка» (Стойка на лопатках)

Перекатившись назад, колени опустить на лоб. Подышать. Упираясь локтями в пол, подпираем ладонями спину. На вдохе втягиваем живот, колени подтягиваем к груди (фото 87) и на выдохе, поднимая ноги вверх, зажимаем ягодицы. При этом давим плечами вниз, чтобы освободить шею, а макушкой – вверх (фото 88).



Хорошо бы постараться сдвинуть кисти рук немного вниз, к лопаткам, как можно больше вытягиваясь всем телом, в особенности – позвоночником. Тело опирается не на шею, а на плечи и локти. Шея свободна. Подбородок упирается в грудину, но не за счет втягивания шеи – шея, наоборот, удлиняется, вытягиваясь прочь от ключиц, – а за счет «накатывания» на подбородок грудной клетки.

Опускаем левое колено на лоб (фото 89), затем правое, выпрямляем ноги вверх, убираем угол между туловищем и ногами (они должны быть на одной линии), втягиваем живот, напрягаем ягодицы, тянемся грудной клеткой к подбородку.



*В этом упражнении мы позволяем своему сердцу (нашему любимому) работать на себя, так как роль насоса, преодолевающего земное притяжение, отключается на время выполнения этой позы. Так вот, здесь самое время признаться ему, сердцу, в любви, благодарить за преданность и выражать надежду на долгое сотрудничество. Оно ведь годами ждало этого признания (не валокордин сердцу нужен, любви нашей не хватает, той самой энергетической подпитки).*

#### 46. Упражнение «Кувырок назад»

Выходим из «Березки» в позу «плуг» (прямые ноги заведены за голову), касаемся пальцами ног пола сначала спра-

ва, затем слева от головы. Дышим глубоко животом, надувая и втягивая его в себя. Затем разводим ноги и, оперев колено в пол, выполняем кувырок назад (фото 90). Подняться с улыбкой.





Будем считать, что кувырок назад – это «высший пилотаж». Его могут выполнить те, кто свободно касается ногами пола за головой. Для остальных есть облегченный вариант выхода из «Березки»:

резки»:

Руки выпрямить вдоль тела ладонями вниз, давя ими в пол, опускаем ноги на голову, втягивая живот в себя. Опускаем таз на пол, продолжая упираться руками в пол. Относимся к себе бережно!



**СТРАХОВКА!** Помогающий стоит со стороны головы выполняющего и держит его за стопу хватом сзади (фото 91).

#### 47. Упражнение «Бешеные тараканы»

Исходное положение – Лежа на спине.

✧ Поднять прямые ноги и руки и потрясти ими мелкой дрожью, имитируя тараканьи конвульсии.



*Это упражнение очень эффективно при варикозном расширении вен, так как происходит воздействие на мелкие кровеносные сосуды и устраняются застойные явления в них.*

#### 48. Упражнение «Чистим легкие»

Встать на ноги, руки расслабить. Резко поворачиваясь влево и сгибая ноги в коленях, на выдохе произносим мантру «ХА», освобождая легкие от застоявшегося отработанного воздуха (фото 92).



#### 49. Упражнение «Смехотерапия»

Смеемся в течение одной минуты, молодеем с каждой секундой (фото 93). Достигаем такого состояния, что на вопрос из песни В. Высоцкого «Где твои 17 лет?» готовы ответить: «Нам – семнадцать лет!» Выполнить несколько прыжков на воображаемой скакалке.



Пусть количество выполняемых прыжков соответствует ощущению внутреннего возраста.

## 50. Упражнение «Треугольник»



Это упражнение способствует улучшению кровообращения нижней части спины, снятию боли в спине, укреплению органов брюшной полости и мышц бедер.

Исходное положение – Стоя, ноги врозь, руки в стороны, колени слегка согнуты.

✧ Выполняем несколько поворотов вправо и влево до упора. Затем выпрямляем колени и повторяем то же самое, увеличивая угол поворота.



✧ Разворачивая корпус, поднимаем правую руку строго вверх и смотрим на ладонку (фото 94). Повторить все в другую сторону.

## 51. Упражнение «Разъезжаются носки и пятки»

Исходное положение – Стоя, ноги на ширине плеч.

✧ Наклоняемся, руками стараемся дотянуться до пола.



✧ Работая стопами ног, раздвинуть максимально ноги. Выполнить наклон вперед (фото 95), обнять кистями рук локти (линия больших пальцев ног) (фото 96). Затем обратным путем соединить ноги.

## 52. Упражнение «Складка»

Исходное положение – Стоя в наклоне вперед, стопы прижаты друг к другу.

✧ На вдохе берёмся за большие пальцы ног, на выдохе прогибаемся назад, подбородок приподнимаем вверх, грудь толкая вперед и вытягивая позвоночник (фото 97). На вдохе посылаем энергию любви и благодарности своему организму! На выдохе наклоняемся так, чтобы коснуться головой коленей (фото 98).



Поясничный отдел позвоночника самый уязвимый, отчасти, может потому, что в обыденной жизни мы редко совершаем движения, в кото-



рых он задействован. Это упражнение, как и многие другие, входящие в этот комплекс, направлено на работу именно с этой частью позвоночника.

### 53. Упражнение «Аты-баты»

Исходное положение – Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

✧ Медленно приседаем под считалочку:

*«Аты-баты, или солдаты  
Аты-баты, на базар,  
Аты-баты, что купили,  
Аты-баты самовар...»*

до тех пор, пока спина остается в вертикальном положении и пятки не отрываются от пола (фото 99).

Затем так же медленно (*Чем медленней, тем эффективней*) вернуться в исходное положение, но уже под другую присказку про «Нашу Таню», которая громко плачет. Дыхание не задерживаем.



*Цель этого упражнения – укрепление коленных суставов. А присказки..., чтобы лишний раз улыбнуться и, значит, расслабиться, и наполниться покоем и светом.*

### 54. Комплекс «Семь солнечных тибетцев»

Комплекс «Семь солнечных тибетцев», описанный Петром Левиным в книге «Око настоящего возрождения», обучающий оздоровлению и омоложению с помощью солнечной энергии, адаптирован нами для коллективного выполнения.



*Наши древние предки справедливо считали Солнце главным светилом, излучающим огромное количество не только тепловой и световой энергии, но и энергии более высокого порядка, без которой невозможна эволюция планеты. Психотехники, основанные*

*на использовании этой энергии, позволяли русским ратникам во время схватки двигаться в несколько раз быстрее, чем обычный человек. И самое главное, энергию эту можно накопить в своём физическом теле, т. е. Солнце для каждого человека древности было своего рода небесной электростанцией, к ко-*

торой он мог в любое время подключиться. На использовании этой тонкой солнечной энергии, а так же стимулировании своей собственной и построен комплекс «Семь солнечных тибетцев».

Комплекс состоит из семи упражнений, которые при необходимости могут выполняться и отдельно. Например, 4-е упражнение («Очищение Энергии») используется при необходимости избавления от негатива, а 5-е («Распределение энергии») может использоваться при болевых ощущениях с целью избавления от оной в результате перераспределения энергии между внутренними органами, суставами и другими энергетическими центрами.

### 54.1. Вращение. Усиление импульса энергетического тела



*Каждый человек это вращающаяся энергия. Цель первого упражнения ощутить своё энергетическое тело и придать его вращению дополнительный импульс.*

✧ Нужно встать прямо по центру свободного пространства, достаточного, чтобы раскручиваться с вытянутыми в стороны руками и не задевать ни за какие предметы.

✧ Вытянуть руки в стороны параллельно полу. Глаза не закрывать (**фото 100**).

✧ Медленно начать поворачиваться по часовой стрелке, чтобы в итоге сделать полный оборот вокруг своей оси – на 360°.

✧ Завершив полный круг, не останавливаясь, идти на следующий круг, усложняя движение. Повторить 3–9–21 раз.

### 54.2. Часть 1. Накопление солнечной энергии через солнечное сплетение

✧ Сидя на коврик, закрыть глаза и направить свое внимание внутрь себя. Сосредоточиться на дыхании. Очень внимательно следить, как проходит воздух по дыхательным путям при вдохе и выдохе, и не отвлекаться ни на что другое. Делать это до тех пор, пока не возникнет полное ощущение, что окружающего мира нет, и есть только ты и твоё дыхание.

✧ Не открывая глаз, лечь на коврик на спину, распрямив ноги, руки вытянув вдоль тела.

✧ Представив Солнце, касающееся лучами области солнечного сплетения, сделать три вдоха-выдоха, представляя себе, что вместе с вдохом наполняешь энергией Солнца область солнечного сплетения, а во время выдоха распределяешь эту энергию потоками из области солнечного сплетения по всему телу.

✧ Перемешиваем свою собственную энергию с только что введенной энергией Солнца: по-прежнему сосредоточившись на области солнечного сплетения, продолжать дышать таким же образом, но теперь представить себе, что ты

при каждом вдохе строишь столб, или поток энергии, начиная от ступней ног вверх, вдоль позвоночника и до макушки, а при выдохе про-



**100**

гоняешь поток энергии в обратном направлении, от макушки к стопам. Добиваться устойчивого ощущения, что в твоём теле вдоль позвоночника текут потоки энергии, и что ты управляешь ими при помощи дыхания.

### **54.2. Часть 2. Мысленное управление энергетическим телом**

✧ По-прежнему не открывая глаз, лежа на спине, сделайте вдох, затем полностью выдохните весь воздух.

✧ Сразу же, без перерыва, начинайте делать медленный, полный вдох, и одновременно нужно медленно поднимать голову, стараясь прочувствовать движение в шейном отделе позвоночни-

ка. Спина и плечи по-прежнему плотно прилегают к полу, поднимается только голова. В итоге нужно прийти к положению, когда голова поднята по возможности вертикально, макушка смотрит вверх, а подбородок плотно упирается в грудь. Вдох еще не закончен, вы продолжаете вдыхать!

✧ Продолжая вдох, сосредоточьтесь на области солнечного сплетения, и почувствуйте, что там – источник силы, энергии. Продолжая вдох, начинайте этой силой тянуть ноги на себя – медленно поднимать прямые ноги вверх, до строго вертикального положения. Чтобы помочь себе в этом, ладонями прямых, лежащих вдоль тела рук, плотнее



упрется в пол. Когда ноги принимают вертикальное положение, вдох закончен (**фото 101**).

✧ На выдохе медленно опускайте на пол голову и ноги. Все это делается также с закрытыми глазами.

✧ Выполнить сначала вторую часть упражнения еще два раза, при необходимости делая небольшие перерывы для отдыха (не больше минуты) перед каждым повторением.

### **54.3. Накопление солнечной энергии через макушку**



✧ Встать на высокие колени, расставив их примерно на ширину таза. (Внутренние стороны бедер не должны соприкасаться, между ними должно быть достаточное расстояние.) Пальцы ног поджаты, руки прижаты к нижней части ягодиц, локти смотрят назад.

✧ Закрывать глаза и представить Солнце над головой, сосредоточить внимание на области макушки.

✧ На вдохе вводим энергию Солнца через макушку, медленно завести голову назад и прогнуть спину, стараясь свести лопатки вместе (**фото 102**). При этом снова нужно сосредоточиться на движении энергии Солнца, ощущая, как она распространяется по спине и доходит до конечностей, наполняя таким образом все тело.

✧ Затем снова делается наклон головы вперед, и все упражнение повторяется без перерывов еще два раза.

#### **54.4. Очищение собственной энергии (Солнечный душ)**



*Мы знаем, как трудно накопить энергию и как легко её потерять. Выполняя это упражнение, мы учимся не избавляться от негативной энергии, а с помощью Солнца менять её на позитивную.*

✧ Сесть на коврик, вытянув прямые ноги перед собой. Ноги слегка развести в стороны, так, чтобы стопы оказались примерно на ширине плеч. Прямые руки прижать к туловищу, и ладонями плотно опереться в пол рядом с тазобедренными суставами. Подбородок опустить на грудь.

✧ Сосредоточить все свое внимание на области солнечного сплетения.

✧ Делая глубокий вдох, одновременно согнуть ноги в коленях, подтягивая ближе к себе стопы, которые по-прежнему находятся на расстоянии примерно ширины плеч друг от друга. Довольно энергичным движением поднимите тело вверх (опора – ладони и стопы), так, чтобы туловище оказалось параллельно, а руки перпендикулярны полу (фото 103).

✧ Оставайтесь в этом положении на несколько секунд, задержав дыхание и максимально напрягая все мышцы. При этом мысленно представляем фонтанчик негативной энергии, выходящий из области солнечного сплетения вверх, к Солнцу.

✧ Делая выдох, опуститесь на пол, ощущая всем телом потоки собствен-



ной энергии, очищенной Солнцем и вернитесь в исходное положение (ноги прямые, голова опущена на грудь), отпустив напряжение во всем теле.

✧ При необходимости можно отдохнуть не более одной минуты, затем надо выполнить все сначала еще два раза.

#### **54.5. Распределение очищенной энергии**



*Выполняя это упражнение, мы нормализуем энергообмен во всем теле, распределяя энергию равномерно между всеми органами, суставами, энергетическими центрами.*

✧ Принять положение «упор лежа», ноги на ширине плеч.

✧ Делая полный, глубокий вдох, поднимайте таз вертикально вверх, как бы выталкивая его. Одновременно с этим шея сгибается вперед, чтобы подбородок уперся в грудь (фото 104).



✧ Сохраняя это положение, постарайтесь, насколько это возможно, не сгибая ноги в коленях, опуститься на коврик на всю стопу. Если сразу это не будет получаться – приближайте стопу к полу, насколько это будет возможно. Закрепить все управляемые мышцы. Несколько секунд оставайтесь в этой позе, задерживая дыхание.

✧ Делая выдох, опустите таз и плавно вернитесь в положение лежа.

#### **54.6. Часть 1. Предотвращение утечки энергии из тела**



*От природы сила дается каждому человеку, но у большинства людей их сила (энергия) растрачивается напрасно. Но можно научиться удерживать ее в теле.*

✧ Встать как можно более прямо, руки свободно опущены вдоль тела, стопы параллельны на небольшом расстоянии друг от друга. Стопы очень твердо стоят на земле, вес тела равномерно распределен между ними. Для ощущения большей устойчивости можно слегка подогнуть колени и немного попружинить.

✧ Сосредоточьтесь на дыхании – дышите ритмично и глубоко: вдох и выдох должны быть равной продолжительности (примерно по 8 секунд), между вдохом и выдохом нет паузы, между выдохом и следующим вдохом пауза в 1 секунду.

✧ Представьте себе, что вдоль позвоночника у вас проходит натянутая струна. Она соединяет макушку и копчик. Удерживайте в своем внимании ощущение всей струны одновременно,

в ее непрерывности. Если сразу трудно представить себе всю струну, представьте, как вы натягиваете эту струну от макушки до копчика, медленно тянете ее вдоль позвоночника, ощущая это движение на протяжении всей длины тела.

✧ Когда ощущение струны станет устойчивым, мысленно продлите ее вверх и вниз: представьте себе, что из макушки она уходит в бесконечность, а из копчика через ноги – вглубь земли.

✧ Силой своей мысли сделайте струну очень прочной. Она становится все прочнее, тверже, пока не превращается в алмазный стержень.

✧ Представьте себе, что этот стержень излучает свет, вибрацию, которая наполняет все тело изнутри. Вибрация и свет наполняет все тело, вы сливаетесь воедино с алмазным стержнем, растворяетесь в нем. Тело обретает силу, крепость, монолитность этого стержня.

#### **54.6. Часть 2. Корректировка направления движения энергии (расчёсывание)**



*В детстве и юности мы передвигаемся с легкостью, которая с возрастом, к сожалению, утрачивается, потому что энергетическое тело перестаёт быть таким подвижным, как в детстве. Пока человек растёт, энергия движется снизу вверх, в зрелом возрасте, это движение затормаживается. Этим упражнением мы «напоминаем» нашей энергии забытый вектор движения, направляя её на вдохе снизу вверх.*

✧ Встаньте на колени на коврик, затем опуститесь на пятки. Выпрямите правую ногу и вытяните ее насколько возможно вправо. Согнутая левая нога при этом оказывается в таком положении, когда пятка упирается в область копчика, а подошва прилегает к внутренней боковой поверхности правого бедра. Теперь согните в колене правую ногу и, подтянув ее ступню к колену левой ноги, уложите ее пальцами на коленный сгиб. При этом следите, чтобы пятка левой ноги по-прежнему как можно плотнее упиралась в копчик.



Если такое положение ног проблематично, можно принять любое другое положение с прямой спиной.

✧ Макушкой тянитесь вверх. Сосредоточьтесь на ощущении алмазного стержня внутри тела.

✧ Выдохните из легких весь воздух, напрягите мышцы живота, как бы собирая энергию, и одновременно с медленным глубоким вдохом тяните её к макушке, пропуская через воображаемую гребенку, распрямляя запутавшиеся энергетические нити. Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая мышцы в напряжении.

✧ Медленно выдохните, отпуская напряжение мышц живота и спины, оставшая энергия вверх. Задержите дыхание на несколько секунд, затем поднимите голову, выпрямите спину, и повторите еще два раза.

### 54.7. Благодарность Солнцу

✧ Встать прямо, дышать спокойно и размеренно. Представить себе, что

вы стоите внутри потока солнечного света.

✧ Поднять руки над головой ладонями вверх и произнести вслух слова приветствия и благодарности – те, что сами придут на язык. Важно, чтобы слова шли от сердца и произносились искренне, с чувством.

Можно произнести слова из стихотворения Светланы Хисамутдиновой

*Какое счастье – слиться воедино  
С землей, травой и небом голубым,  
Почувствовать себя вдруг солнцем  
негасимым,  
С ним задышать дыханием одним.*

*Так хочется лучом его могучим  
Развеять, разогнать все беды, тучи.  
И этим теплым, нежным светом  
Согреть многострадальную планету.*

*Чтобы вовеки не было беды,  
И чтобы люди в мире жить могли,  
Купаясь в этом чудном свете,  
Осознавая, что мы — дети*

*Твои, Природа, наша мать,  
Что мы должны не только брать —  
Суметь отдать все, чем живем,  
Ведь, отдавая, мы растем.*

✧ Сделать вдох, и на выдохе сложить руки перед грудью в благодарственном жесте, ладонями вместе, слегка наклонить вперед верхнюю часть туловища. Спина при этом остается прямой.

✧ На вдохе вытянуть руки ладонями вверх и посмотреть на них. Оставаться в таком положении на несколько секунд, задержав дыхание. На выдохе медленно опустить руки через стороны, почувствовать, как свет заполняет

ваше тело, вы становитесь единым целым с потоком света, и начинаете излучать свет каждой клеткой своего тела.

✧ Поблагодарите Солнце за этот Дар.

### 55. Упражнение «Задержка дыхания»

Сделать несколько дыхательных циклов нижним дыханием (на вдохе живот надуть, на выдохе – втянуть), на крайнем выдохе задержать дыхание на 20 секунд. Повторить ещё два раза, увеличивая время задержки дыхания до 30 и 40 секунд соответственно.



*Принцип кислородного голодания – это своего рода шоковая терапия, как и обливание холодной водой или голодание, когда организм с помощью встряски заставляют «хвататься за жизнь» любой ценой. Только кислородное голодание ценно еще и потому, что недостаток кислорода – источника жизни для каждой клетки организма, настолько невыносим, что организм немедленно включает программу спасения, самовосстановления. Испытывая кислородное голодание, наш организм начинает избавляться от «ненужных», нездоровых клеток, заменяя их здоровыми, вплоть до самоуничтожения, как абсолютно лишних, раковых клеток.*

### 56. Упражнение «Расслабление, концентрация, благодарность»

Лечь на спину на коврик, расслабиться, попытаться сердцем услышать стихотворение «Благодарю!» Г. Наконечной.

Благодарю

Генриетта Наконечная

*Благодарю тебя, Господь,  
За все страдания и муки,  
За сотни пройденных дорог,  
За все печали и разлуки,  
В беде не поданные руки,  
Благодарю тебя Господь.*

*Благодарю тебя Господь,  
За всех, кто не были и были,  
За всех, кто ранили и били  
И предавали и казнили,  
Не понимали, не любили,  
Благодарю тебя, Господь!*

*Благодарю тебя, Господь,  
За ураганы и морозы,  
Ночами пролитые слёзы,  
За отцветающие розы  
И за несбывшиеся грёзы...  
Благодарю тебя, Господь!*

*Благодарю тебя за все,  
Что называется несчастьем,  
Ведь, если б не было его,  
Как я узнала бы о счастье?  
Благодарю тебя, Господь!*

*За Землю, Солнце, Небосвод  
И за закат, и за восход...  
За день умерший и грядущий,  
Несущий свет и хлеб насыщенный,  
За зимы, лето, весны, осень-  
За весь огромный мир подзвездный.  
За мир бескрайний, бесконечный,  
За мимолетность и за вечность!  
Благодарю тебя, Господь!*

*За то, что нас хранишь и любишь,  
За то, что есть и вечно будешь,  
Благодарю тебя, Господь!  
Благодарю тебя, Господь,*

За каждый шаг, за каждый вздох,  
За чистый воздуха глоток,  
За чудо семя, за росток,  
За распустившийся цветок,  
И за пшеничный колосок:  
За каждую в лесу тропинку,  
За кустик, дерево, травинку,  
За пчелку, бабочку, букашку,  
Зверей мохнатые мордашки;  
За мой густой, тенистый сад,  
Загруш и яблок аромат,  
За неказистый ветхий дом,  
За то, что так уютно в нем;  
За все, чем я живу, дышу,  
Что я люблю, чем дорожу,  
Благодарю тебя, Господь.  
Благодарю тебя, Господь!

За всех, кто были, есть и будут,  
Кого люблю и тех, кто любит,  
Кто все поймет и не осудит,  
И не предаст, и не погубит,  
В беде и счастье не забудет...  
За всех ушедших и живущих  
Со мною по пути идущих,  
За всех родных, друзей и близких,  
За Ангелов Твоих Пречистых,  
Ведущих по дороге жизни:  
Благодарю тебя, Господь!

За то, что нас хранишь и любишь,  
За то, что есть и вечно будешь,  
Благодарю, тебя, Господь!

***Каждое занятие заканчивается песней  
«Я желаю счастья вам...», а можно просто пожелать  
СЧАСТЬЯ и ДОБРА всем людям!***

# РАБОТА СТРОИТ ОРГАН

## (ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ)

*Движение – это жизнь.*

Аристотель

Великий философ под этим выражением обобщил все: и вращение Земли, и планет, и всей Галактики, ну и нас, людей, как представителей Космоса на Земле. (Ученые обнаружили, что каждая из клеток человеческого организма являет собой голограмму всей Вселенной.)

Недавно мы со Светланой Хисамудиновой ([hisamutdinova.ru](http://hisamutdinova.ru)) написали совместную брошюру под таким же названием, и сегодняшние рассуждения по этой проблеме – это своеобразное, скажем так, дополнение к избранной теме. С. Хисамудиновой 71 год (она на 10 дней старше меня). В настоящее время за ее плечами 56 марафонов (по 42 км), 36-суточных пробегов (когда бегут 24 часа с небольшими перерывами на сон и еду), три 19-суточных пробегов, два 16-суточных, шесть 10-суточных, которые проходят в Нью-Йорке и носят название Self Transcendence, или Самопреодоление. До начала занятий беговой практикой у нее были камни в мочеточнике, новообразования, артрозы коленных суставов, бронхиты, перелом позвоночника, но теперь все это в прошлом.

Люди пожилого возраста и на самом деле болеют чаще, чем молодое поколение, и врачи нам по этому поводу говорят с оттенком обреченности: «А что вы хотите – возраст!». А вот теперь давайте на эту же проблему попытаемся посмотреть по-новому. Вспомните себя лет этак на десять, а то и на двадцать моложе – какими подвижными мы были тогда, как без боязни брались за любой

трудности физическую работу, которая сейчас нам явно не по плечу. За это время мы постепенно приучили себя больше жалеть, опять-таки ссылаясь через лень на свой возраст.

А теперь вспомним два важных обстоятельства: первое, общеизвестное, – это то, что мы (каждый из нас) на 75 % состоим из воды; второе, наверняка малоизвестное, – то, что вода, которая не имеет возможности движения, застаивается, и у нее появляются несвойственные для движущейся воды процессы. А теперь проведем параллели с уровнем своего двигательного режима в течение дня: в магазин и назад, в аптеку, которая за углом, на ближайший рынок норовим подъехать на маршрутке, ну и метание по квартире – из кухни в комнату и обратно, и огород или дача, если они есть. Представьте, в каком состоянии при этом находятся все ваши внутренние водяные взвеси (кровь, лимфа, слизи и т.п.), естественно, в том самом состоянии застоя.

Вот в чем возможность сравнения между возрастом и количеством двигательной активности, которая с возрастом сводится к минимуму, а следствием являются возникающие проблемы в отклонении состояния здоровья в сторону его ухудшения. И потому не возраст основная первопричина его ухудшения, хотя он и накладывает свои оттенки, а наше непонимание закономерности взаимовлияния двигательной активности, которая и не позволяет возникать застойным явлениям в организме.

И простой пример – почему утром мы, те, кому чуть больше чем чуть-чуть, так долго расхаживаемся – все скрипит, все болит и т.п. Это все тот же процесс застойных явлений во время сна. И потому-то именно утром необходима та самая, лучше всего циклическая нагрузка (медленный бег, ходьба, велотренажер, плавание, да что угодно). И очень желательно через прохождение состояния адаптации, в которой при постоянной или даже увеличивающейся нагрузке уменьшается количество сердцебиений в минуту, полностью восстанавливается и отлаживается носовое дыхание, отпускают все болевые ощущения. Тем самым вы прокачали весь свой организм, убрали все очажки застойных явлений и, наполнившись внутренней бодростью, начинаете новый день. В том самом адаптационном состоянии (что еще надо знать) все органы приводятся в рабочее состояние, все без исключения, в чем они тоже уж очень нуждаются.

А что же делают многие и многие из нас (особенно молодежь). Они по утрам усердно пьют кофе, совмещая этот процесс с выкуриванием нескольких сигарет. Что это? Это на самом деле допинговая попытка взбодрить себя для начала рабочего дня. Да, они и на самом деле взбадривают себя, но взбадривание происходит только на уровне нервной системы, а тело-то остается неразбуженным, как и застойные явления в нем не убраны.

Многие люди жалуются на болезни суставов (коленных или тазобедренных), которые, как утверждают врачи, не получают смазывающего материала (так называемой синовиальной жидкости) и потому болью отзываются не только на любье, даже минимальные, двигательные нагрузки, но боль зачастую не отпускает и в состоянии покоя. Попробуем посмо-

треть на проблему новым взглядом. Надо знать, что при работе физической направленности мышцы выполняют роль второго сердца. То есть через определенную физическую работу мышечный корсет тела, нуждаясь в питании, притягивает кровь к себе, и потому-то этот процесс и называют работой второго сердца. Когда же мышцы не работают по любой из причин (непонимания, безразличия к их состоянию), то они превращаются в дряблый придаток скелета тела.

Это и есть некий внутренний принцип взаимоотношений в нашем теле. Перенесем взгляд на проблемы суставов, не имеющих физической нагрузки и не запрашивающих смазочных материалов, которые становятся невосстребованными и не могут появиться сами по себе. Постепенно высыхающий изнутри сустав обязан при трении вызывать боль, затем по этой же причине воспаляться, что еще больше увеличивает страдание.

Но есть еще одна проблема – кто с завтрашнего дня, воодушевленный нашим призывом к движению, начнет нагружать их серьезной физической работой, почувствует, что боль в одночасье не уходит. Дело в том, что неиспользованные подводящие каналы для этой жидкости тоже подзаросли (ну точно так же, как водные артерии, если их не использовать), и потому нужно, понимая это, научиться работать через боль, осознавая сложность всей сложившейся ситуации. Но в любом случае (в момент нагрузки после адаптационных периодов), это когда организм все-таки вынужден согласиться с предложенной работой (если она не запредельная для вашего состояния), то в этот момент непременно происходит облегчение, так как организм включает в этот случай свои резервные возможности. И таким образом мы способны через

регулярно увеличивающиеся нагрузки восстановить утраченную ранее работоспособность с одновременным укреплением конкретного органа или сустава. Вот так работа строит орган.

Полагаю, что метод – малой интенсивности, но длительной по времени нагрузки, может быть использован и при возникающих проблемах в сердце. Просто нагрузка шаговая, беговая, плавательная или велосипедная должна быть таковой, чтобы она превышала не более чем на треть обычное количество сердечных сокращений в минуту. А когда сердце длительное время работает на повышенных «оборотах», то кровоснабжение автоматически увеличивается и для всех органов, что должно так же благотворно влиять на их работоспособность. То есть тем самым мы не позволяем накапливаться застойным явлениям в организме.

А теперь с этих же позиций обратимся к еще одной возрастной проблеме, связанной с потерей памяти и затруднениями в работе головного мозга, то, что мы с сожалением называем «склероз». Есть великолепное выражение, сказанное Аддисоном Джозефом: «Чтение для ума то же, что физические упражнения для тела».

И потому будем знать, что как только организм чувствует незагруженность или невостребованность в жизни хозяина тела той или иной системы, он блокирует ее в обеспечении питанием, ведь он умнейший из умнейших, и энергию посылает туда, где она больше всего необходима. Это сравнимо с тем, как рачительный хозяин всегда выключает свет в помещениях, которыми не пользуется. Но электрические провода не могут уменьшаться в объеме из-за собственной

ненужности, а сосуды кровеносные могут. Вспомните, когда вы в последний раз читали наизусть стихотворения, выученные в юности? Понятно, даже забыли, когда это могло быть.

А вот сейчас начинаем заучивать маленькие четверостишия умных и добрых поэтов как старых (Пушкина, Лермонтова), так и современных (Окуджавы, Визбора, Дементьева). Поначалу это будет крайне трудно, ведь все там закоксовалось от неиспользованности. Но дерзайте, и работа наведет порядок и в нашей памяти, и в сосудах головного мозга. Нет органа, который бы не отозвался на призыв к восстановлению своей работоспособности.

И в заключение приведем высказывание Великого Врача Н.И. Пирогова: «Лечение есть поражение медицины, настоящая медицина – сплошная профилактика». А то, о чем мы с вами и говорили, это и есть подтверждение завету знаменитого хирурга.

*PS. Одна из наших занимающихся поделилась вот такой своей жизненной историей: делая операцию, врачи задели нервные окончания, что привело её к инвалидному креслу. Все мы совершаем ошибки, но не все, к сожалению, исправляем. И вот здесь пригодилась активная жизненная позиция этой женщины. Профессор, к которому она обратилась за консультацией, посоветовал в течение года ходить на коленях. Через 9 месяцев (какой символический срок) наша Ольга Яковлевна, так зовут нашу героиню, уже крепко стояла на ногах. Хотите верить, хотите – нет. Но если поверите, не останавливайтесь ни перед какими «диагнозами». Здравия вам!*

## **Мы любим вас!**

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Русская йога (вместо предисловия)</i> . . . . .	3	15-3. «Стойка на голове и руках с широко расставленными ногами» . . . . .	19
<i>Основной комплекс Василия Скакуна</i> . . . . .	7	16. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении сидя» . . . . .	20
1. Гимн «Как здорово, что все мы здесь!»	7	17. Упражнение «Скручивание позвоночника» . . . . .	21
2. Дыхание «На вдохе – Любовь, на выдохе – Благодарность» . . . . .	8	18. Упражнение «Наклон вперед к вытянутой ноге, обнимая колено» . . . . .	22
3. Энергетический послыл: «Я желаю счастья людям всей земли» . . . . .	10	19. Упражнение «Складки с согнутой ногой» . . . . .	23
4. Стихотворение Светланы Хисамудиновой «Единство душ» . . . . .	10	20. Упражнение «Чистим легкие» . . . . .	24
5. Стихотворение Светланы Хисамудиновой «Любви твоей так много в сердце у меня» . . . . .	11	21. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении – ноги врозь» . . . . .	24
6. Упражнение «Дыхание Полное» (для очищения сознания) . . . . .	11	22. Упражнение «Растягивание боковой части тела в положении- ноги врозь» . . . . .	25
7. Дыхание «Переменное» . . . . .	11	23. Упражнение «Благодарность» . . . . .	25
8. Упражнение «Как дела?» . . . . .	11	24. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении ноги врозь» . . . . .	25
9. Упражнение «Солнечный круг» . . . . .	12	25. Упражнение «Скрутка позвоночника в положении сидя, ноги врозь» . . . . .	26
10. Упражнение «Смехотерапия» . . . . .	12	26. Упражнение «Растягивание позвоночника, соединив стопы» . . . . .	26
11. Упражнение «Я – стройная, красивая, легкая, счастливая, всеми обожаемая, я – неподражаемая» . . . . .	13	27. Упражнение «Растягивание позвоночника через наклон, стопы вместе» . . . . .	28
12. Упражнение на расслабление и концентрацию внимания . . . . .	14	28. Упражнение «Касание ногам лба» . . . . .	28
13. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении лежа» . . . . .	14	29. Упражнение «Угол» (Равновесие сидя) . . . . .	29
14. Упражнение «Растягивание позвоночника в положении сидя на пятках» . . . . .	16	30. Упражнение «Вместе весело шагать по просторам» . . . . .	30
15. Цикл упражнений «Стойка на голове» . . . . .	18	31. Упражнение «Защита торсионного поля» . . . . .	30
15-1. «Стойка на предплечьях и голове» . . . . .	18	32. Упражнение «Поза льва» . . . . .	31
15-2. «Стойка на локтях и голове» . . . . .	19		

33. Упражнение «Корова» (Наклон с руками за спиной) . . . . .	32	52. Упражнение «Складка» . . . . .	39
34. Упражнение «Верблюд» . . . . .	32	53. Упражнение «Аты-баты» . . . . .	40
35. Упражнение «Поза индийских воинов» . . . . .	33	54. Комплекс «Семь солнечных тибетцев» . . . . .	40
36. Упражнение «Очищаем вход в подсознание» . . . . .	33	54.1. Вращение. Усиление импульса энергетического тела . . . . .	41
37. Упражнение «Кошечки» . . . . .	34	54.2. Часть 1. Накопление солнечной энергии через солнечное сплетение. . . . .	41
38. Упражнение «Волна». . . . .	34	54.2. Часть 2. Мысленное управление энергетическим телом. . . . .	42
39. Упражнение «Отжимание». . . . .	34	54.3. Накопление солнечной энергии через макушку . . . . .	42
40. Упражнение «Гимн улыбке». . . . .	34	54.4. Очищение собственной энергии (Солнечный душ). . . . .	43
41. Упражнение «Рыбаки ловили рыбу» . . . . .	35	54.5. Распределение очищенной энергии . . . . .	43
42. Упражнение «Свобода от тревог» . . . . .	35	54.6. Часть 1. Предотвращение утечки энергии из тела. . . . .	44
43. Упражнение «Стойка на руках» . . . . .	36	54.6. Часть 2. Корректировка направления движения энергии (расчёсывание). . . . .	44
44. Упражнение «Катание на спине в группировке» . . . . .	36	54.7. Благодарность Солнцу . . . . .	45
45. Упражнение «Березка» (Стойка на лопатках). . . . .	37	55. Упражнение «Задержка дыхания» . . . . .	46
46. Упражнение «Кувырок назад» . . . . .	37	56. Упражнение «Расслабление, концентрация, благодарность» . . . . .	46
47. Упражнение «Бешеные тараканы» . . . . .	38	<i>Работа строит орган (вместо послесловия) . . . . .</i>	48
48. Упражнение «Чистим легкие» . . . . .	38		
49. Упражнение «Смехотерапия» . . . . .	38		
50. Упражнение «Треугольник» . . . . .	39		
51. Упражнение «Разъезжаются носки и пятки» . . . . .	39		



Заведующий издательским отделом *А. В. Андреев*  
Техническое редактирование и верстка *И. Н. Олейникова*

Подписано в печать 23.04.2015. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Times New Roman». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 249.

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000

Издательство Ставропольского государственного аграрного университета «АГРУС»,  
355017, г. Ставрополь, ул. Пушкина, 15. Тел/факс: (8652) 35-06-94. E-mail: agrus2007@mail.ru

Отпечатано в типографии издательско-полиграфического  
комплекса СтГАУ «АГРУС», г. Ставрополь, ул. Пушкина, 15.