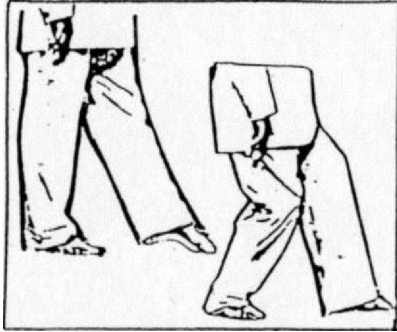


Правая стойка



Встаньте прямо. Левую стопу поверните на угол 45 градусов или меньше. Правую ногу поставьте на пальцы перед собой на одной линии с левой пяткой. Встаньте на полную стопу. Перенесите 30% веса тела на переднюю ногу и 70% на заднюю. Согните ноги в коленях, направив правое колено вперед, а левое подведя ближе к правому. До сих пор корпус должен быть направлен вперед. Теперь поверните таз влево, на 45 градусов или больше. Вытяните правую руку вперед в одном направлении с правой стопой. Немного согните руку так, чтобы плечо, локоть и кисть были на одной линии. Ладонь поместите на уровне между горлом и грудью, направив вперед и слегка вниз. Сложите кисть, будто вы держите мяч так, чтобы в центре ладони образовалась ямка. Напрягите кисть так, чтобы три силы противостояли друг другу:

- сила, раздвигающая пальцы в стороны,
- сила, разгибающая пальцы,
- сила, сжимающая кисть в кулак.

Согните левую руку и поместите левую ладонь на уровне пупа, направив её немного вниз. Напрягите левую ладонь так же, как и правую. Смотрите вперед вверх среднего пальца правой руки. Втяните подбородок и представьте, что вы поддерживаете головой небо. Заверните назад язык и сожмите зубы – Набо-мудра.

Левая стойка

Встаньте прямо. Правую стопу поверните наружу на угол 45 градусов или меньше. Левую ногу поставьте на пальцы перед собой на одной линии с правой пяткой. Встаньте на

полную стопу. Перенесите 30% веса тела на переднюю ногу и 70% на заднюю. Согните ноги в коленях, направив левое колено вперед, а правое подведя ближе к левому.

До сих пор корпус должен быть направлен вперед.

Теперь поверните таз вправо на 45 градусов или больше. Вытяните левую руку вперед в одном направлении с левой стопой. Немного согните руку так, чтобы плечо, локоть и кисть были на одной линии. Ладонь поместите на уровне между горлом и грудью, направив вперед и слегка вниз. Сложите кисть, будто вы держите мяч так, чтобы в центре ладони образовалась ямка. Напрягите кисть так, чтобы три силы противостояли друг другу:

- сила, раздвигающая пальцы в стороны,
- сила, разгибающая пальцы,
- сила, сжимающая кисть в кулак.

Согните правую руку и поместите правую ладонь на уровне пупа, направив её немного вниз. Напрягите правую ладонь как и левую. Смотрите вперед вверх среднего пальца левой руки. Втяните подбородок и представьте, что вы поддерживаете головой небо. Заверните назад язык и сожмите зубы – Набо-мудра.

Примечание:

Обратите внимание на то, чтобы в кисти была сила. Есть два вида дардри-сидди (прыжков): первое – когда энергия течёт от кисти к плечу, второе – от ступни вверх по ноге. Если вы чувствуете, как в руку входит энергия и рука начинает вибрировать, необходимо собрать энергию в анхата-чакру, тогда будет подлинное дардри-сидди. Во взгляде должна чувствоваться сила. Необходимо смотреть вперед, чтобы почувствовать энергию. Отрицайте всё представляя Абсолют в виде пустоты над собой.

