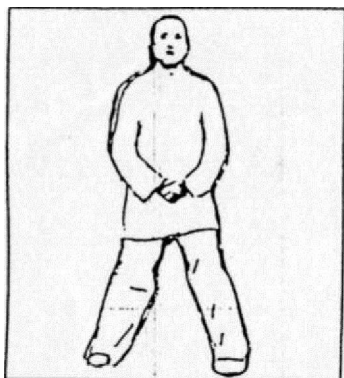


ВАДЖРА

Ваджра означает алмаз. Смысл этого в закалении энергии до состояния твёрдости алмаза.

1. Ваджра

1. Встаньте прямо, расставив ноги в стороны. Расстояние между ногами должно быть таким же, что и в махо. Ступни параллельны или направлены вовнутрь.



2. Руки поместите на секретную чакру (дань-тянь, два пальца ниже пупа), правую над левой (если вы женщина, то наоборот), будто поддерживая ее снизу.

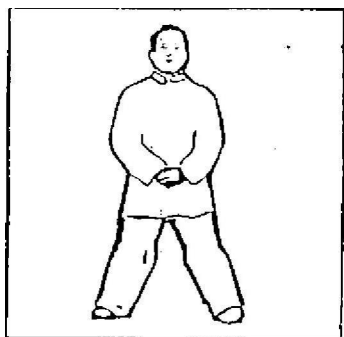
3. Сохраняя в том же положении верхнюю часть тела и ноги, медленно вдыхайте и постепенно сгибайте ноги в коленях. Когда вы более не можете их сгибать, сделайте медленный выдох и выпрямите ноги. При этом будьте внимательны и не отклоняйтесь вперед или назад.

4. Повторите этот процесс.

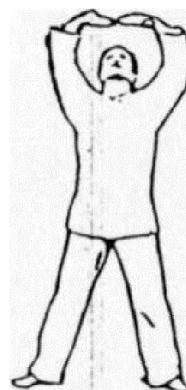
5. Трижды тихо произнесите: «ваджра у меня в животе».

2. Ваджра стоя

Встаньте в позицию предыдущего упражнения и немного согните ноги в коленях. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на секретной чакре и медитируйте в этом положении.



3. Намаскара ногами



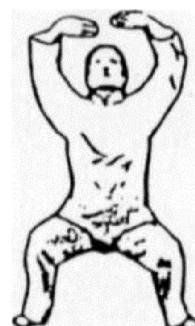
1. Встаньте прямо, расставив ноги в стороны. Расстояние между ногами должно быть таким же, что и в махо. Ступни параллельны или направлены во внешнюю сторону.

2. Поднимите руки и согните их в локтях ладонями вверх, будто вы поддерживаете ими небо. Пальцы рук направлены друг на друга, а расстояние между ними 10-20 см.

Смотрите на пространство между руками.

3. Медленно вдыхая, опустите туловище, образовав позу махо. Медленно выдохните и выпрямите ноги в коленях.

4. Повторите этот процесс.

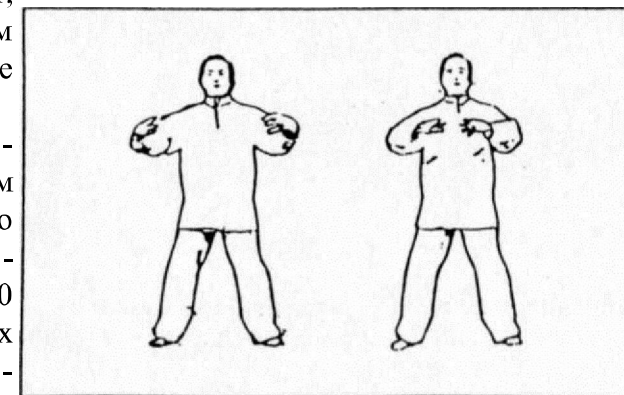


4. Ваджра в руках

1. Встаньте прямо, расставив ноги в стороны. Расстояние между ногами должно быть таким же, что и в махо. Немного согните ноги в коленях, туловище находится в том же положении, что и в предыдущем упражнении, пятки не отрывать от пола.

2. Разведите руки в стороны, а потом сведите их близко друг к другу. Повторите это движение (50 раз) и в своих руках вы почувствуете энергию.

3. Три раза скажите: "Ваджра в моих руках".



4. Оставьте руки в таком положении и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на энергии в руках и на секретной чакре.

– Наполнив секретную чакру, энергия естественным образом поднимается до анахата чакры, затем до аджня чакры. Она не опускается. Когда энергия направляется в секретную чакру, то чем дольше вы сохраняете ее там, тем твёрже становится чакра. Вначале вы должны сознательно напрягать её, чтобы сделать твердой, но, по мере повторения этой практики, чакра постепенно твердеет и, в конце концов, становится твердой как железо. Чем сильнее энергия, тем больше становится ваш живот. При правильной практике это происходит с каждым. Вы можете увидеть силу энергии в своей секретной чакре, если посмотрите на свой живот или ударите его.

Когда энергия усиливается, и давление на живот увеличивается, у вас может возникнуть геморрой или анальный параллакс. Но не стоит беспокоиться, просто практикуйте с зажатым задним проходом.

Примечание:

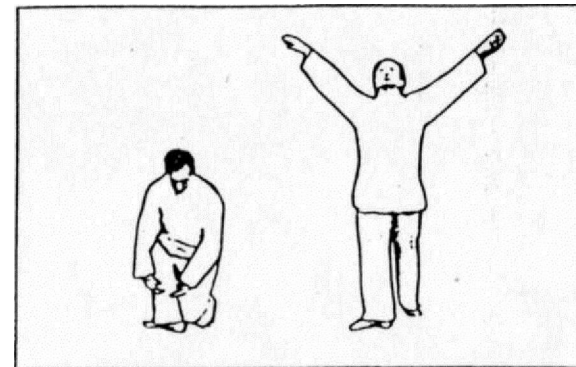
При разведении рук – вдох, энергия опускается в секретную чакру, когда руки сводятся – выдох, энергия поднимается до анахата чакры. За счёт постоянного сведения-разведения рук вы должны почувствовать очень мощную энергию, образующуюся между руками. Такое ощущение, будто в руках резиновый шар. Вы его пытаетесь сжать или растянуть, а он не поддается. Это ощущение усиливается и доходит до того, что вы уже чувствуете энергию не только в кистях рук, но и по всем рукам – между грудью и кистями. И доходите до того, что не можете пошевелить руками, образуется такой большой сгусток энергии. Если руками шевелить сложно, остановите их. Большое значение имеет расстояние между ногами. Если поясница подана вперед и ноги стоят пошире, то энергия будет легко собираться в дань-тянь. Если спина сгорблена, и поясничный отдел не подан вперед, то энергия не собирается в дань-тянь, она будет распространяться по всему телу, обходя танден. При этом упражнении энергия не поднимается разом до макушки. Тот, кто при-

вык к его выполнению, должен притормаживать энергию на уровне анахата чакры, манипура чакры или ниже. Чем больше энергии в руках, тем больше энергии доходит до анахата чакры. При этом произносите: "Ваджра в моих руках". Натренировавшись, только вставая в эту позу, будете ощущать мощнейшую энергию.

5. Забан низкий

1. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую на 45 градусов влево, и коснитесь пятки левой ноги пальцами правой. Не изменяя положения правой стопы, отведите ее назад, согните ноги в колена и, перенеся вес тела на левую ногу, поставьте пальцы правой ноги на землю. Правое колено приближается к пятке левой ноги, но оно не должно касаться её. Оно не должно касаться и земли. Это положение ног называется позой Забан.

2. Примите позу Забан и немного поверните туловище. Разведя кончики пальцев рук друг от друга, как можно ближе подведите обе руки к земле, не касаясь ее, а руками создайте овал.

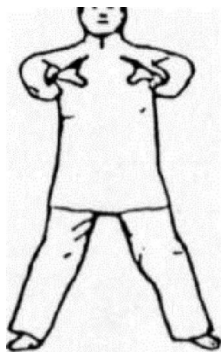


3. Медленно выдыхая, встаньте и поставьте пятки на землю. С поднятием поясницы разведите руки и приподнимите их над уровнем плеч, ладонями вниз. В это время ощутите как выпрямляется ваше туловище.

4. Медленно вдыхая, вернитесь в позу Забан и верните руки в исходное положение.

5. Сделайте то же самое, поменяв ноги. Повторите весь процесс.

– В результате практики этих движений должны естественно возникнуть следующие ощущения: вбирание энергии земли в момент опускания туловища, наполнение тела энергией с поднятием туловища.



6. Треугольник

1. Встаньте в позу Ваджра в руках и руками образуйте треугольник. Расслабьте пальцы, ладони направьте вниз кончики пальцев рук на расстоянии 5-10 см друг от друга. Расставьте локти.

2. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на Секретной чакре и медитируйте.

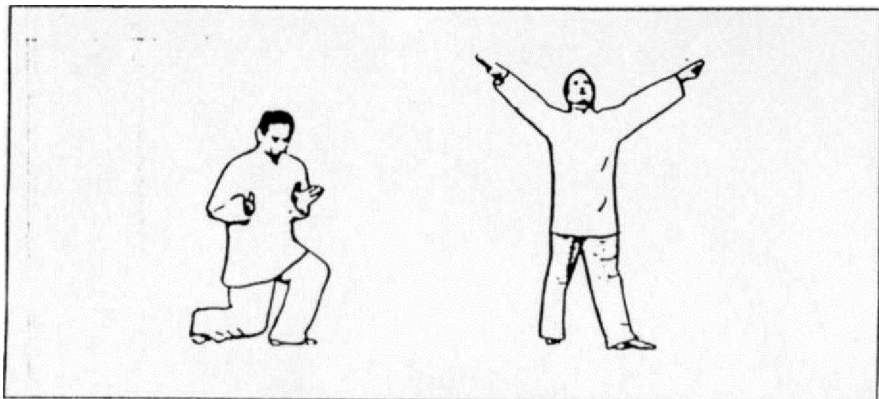
7. Забан средний

1. Встаньте в позу Забан. Поместите руки на уровне груди ладонями вперед так, чтобы кончики пальцев указывали вверх. Не слишком сближайте локти.

2. Медленно выдыхая, встаньте и выпрямите руки немного вверх и приблизительно на 45 градусов вправо. С выпрямлением ног в коленях пятки касаются земли.

3. Медленно вдыхая, вернитесь в позу Забан. Верните руки в положение перед грудью.

4. Повторите этот процесс.



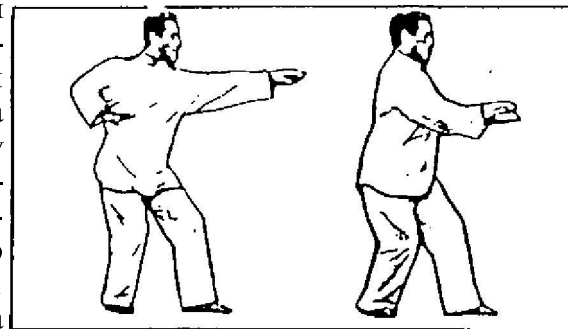
— Во время выполнения этих движений вы должны почувствовать, как энергия проходит через ваши руки и кисти рук. Когда вы встаёте, энергия поднимается из секретной

чакры до анахата чакры, а затем к рукам. Когда вы опускаетесь, она должна вытекать из рук и собираться в секретной чакре.

8. Треугольник

9. Жнец

1. Поставьте ноги так же, как и в левостороннем Кесики, причём левая ступня смотрит вперёд, а правая повёрнута наружу под углом 45 градусов. Согните ноги в коленях и перенесите 80% на правую ступню и 20% на левую. Пятки опущены и стоят на полу. Это вариант позы под названием Кёхо. (В оригинальном Кёхо передняя ступня не прикасается к земле).



2. Выпрямите правую руку центром ладони вниз. Поместите левую ладонь у поясницы центром ладони вверх.

3. Поверните правую руку ладонью вверх, а левую вниз.

4. Медленно и легко вдыхая, отведите правую руку назад и выдвиньте левую руку ладонью вперёд так, чтобы руки встретились перед грудью. Расстояние между ладонями должно быть примерно 10см.

5. Медленно и легко выдыхая, поместите правую ладонь у поясницы и мягко продвиньте вперёд левую руку. При этом и левое плечо должно быть продвинуто вперед. Поясницу поверните вправо естественным образом.

6. Поверните левую руку ладонью вверх, а правую — ладонью вниз.

7. Медленно и легко вдыхая, отведите назад левую руку и выдвиньте вперёд правую руку так, чтобы они встретились перед грудью. Расстояние между ладонями должно быть примерно 10см.

8. Медленно и легко выдыхая, поместите левую ладонь у поясницы и мягко выдвиньте вперёд правую ладонь. Правое плечо также должно быть продвинуто вперёд. Поясница естественным образом разворачивается влево.

9. Повторяйте эти движения.

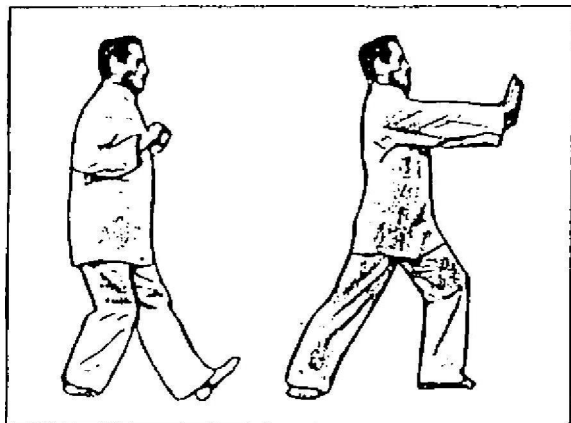
10. Сделайте то же самое, поменяв ноги.

– Когда ладони находятся друг против друга, вы должны чувствовать между ними сгусток энергии, а когда они расходятся – этот сгусток энергии вытягивается.

Дышите легко. Это отличается от других дзэнов в движении, где дыхание глубоко.

10. Треугольник

11. Камень



1. Встаньте в левостороннюю позу Кюсенпо. Поднимите руки на уровень груди, ладони направлены вперёд, пальцы вверх.

2. Медленно вдыхая, подведите руки к груди. Ладони направлены к себе, пальцы вверх. В то же время сгибайте правую ногу в колене. Перенесите вес тела на

правую ногу. Левую ногу поставьте на пятку, направив пальцы вверх.

3. Продолжайте вдыхать, выпрямляя руки в локтях, но, не двигая ног, и, совершив руками круговое вращение (как бы обхватывая дерево), поместите их перед грудью ладонями к себе, пальцами вверх. Руки не должны подниматься выше плеч.

4. Медленно выдыхая, выпрямите руки, выдвигая их вперёд, при этом ладони направлены вперёд, а пальцы вверх. Одновременно с этим поставьте левую ногу на всю ступню и согните её в колене, а правую выпрямите.

5. Продолжайте выполнять эти движения.

6. Сделайте то же самое, поменяв ноги.

– Вы должны почувствовать, что при движении рук вперёд вы выталкиваете энергию. Когда вы вытягиваете ладони, энергия вытягивается. Когда вы вращаете руками, вы должны чувствовать, будто охватываете энергию.

12. Треугольник

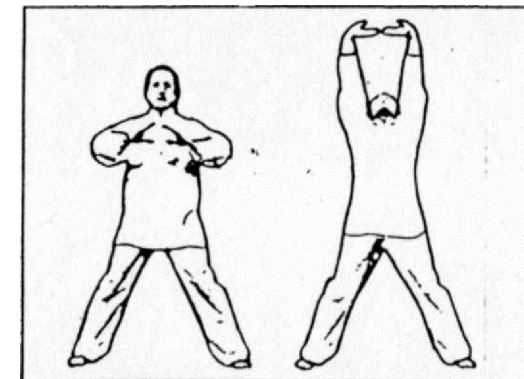
13. Намаскара руками

1. Встаньте, широко расставив ноги, не сгибая коленей.

2. Медленно выдыхая, поверните ладони вверх и вытягивайте руки вверх до тех пор, пока они не станут полностью прямыми в локтях. Поднимите голову и смотрите в пространство между ладонями. Кончики пальцев рук должны быть друг против друга на расстоянии 5 -10см.

3. Медленно вдыхая, вертикально опустите руки ладонями друг к другу, а тыльной стороной ладони – вверх и в стороны. Образуйте перед грудью треугольник. Лицо должно смотреть вперёд.

4. Продолжая вдох и немного задерживая дыхание, медленно выпрямите руки в локтях, совершив круговое движение руками, расположите их перед собой. Руки не



должны подниматься выше уровня плеч.

5. Повторяйте эти движения.

– Вы должны почувствовать, что когда вы вытягиваете руки вверх, энергия подталкивается вверх. Опуская руки, вы должны почувствовать, будто энергия опускается, а вращая руками – будто вы охватываете энергию.

14. Треугольник

Когда вы собираете энергию в анахата чакру, используя треугольник, чакра постепенно твердеет. Когда энергия направляется в секретную чакру, то чем дольше вы сохраняете ее там, тем тверже становится чакра. Вначале вы должны сознательно напрягать ее, чтобы сделать твердой, но, по мере повторения этой практики, чакра постепенно твердеет и, в конце концов, становится твердой как железо. Чем сильнее энергия, тем больше увеличивается полость желудка. Однако, очень важно не заставлять себя до такой степени, когда ваше лицо начинает краснеть. Вы должны быть внимательны по отношению к этому, во время всякой изученной до настоящего момента практики. Самое важное – расслабление и концентрация на Абсолюте.

1. Соберите энергию в анахата чакре и мягко концентрируйтесь на ней более 15 мин. Трижды молча произнесите: "Ваджра в моей груди".

Внимание! Следующую часть (п. 2) могут практиковать только те, кто может собирать энергию в анахата чакре и наполнять её энергией. В случае, если энергия ощущается, но не проявляется физически, пропустите этот процесс (продолжать выполнение п. 1).

2. Затем соберите энергию в секретную чакру и анахата чакру и наполните их по очереди. Энергия поднимается и опускается.

3. Опустите сгусток энергии в секретную чакру и мягко концентрируйтесь на ней более 15 минут.

– Когда сгусток энергии в секретной чакре увеличивается, энергия автоматически поднимается до аджня чакры. Когда вырастает анахата чакра, более сильная энергия поднимается до аджня чакры. В одной аджня чакре вы не можете создать сильной энергии. Энергия должна подняться из нижних чакр в верхние.

15. Удары в живот

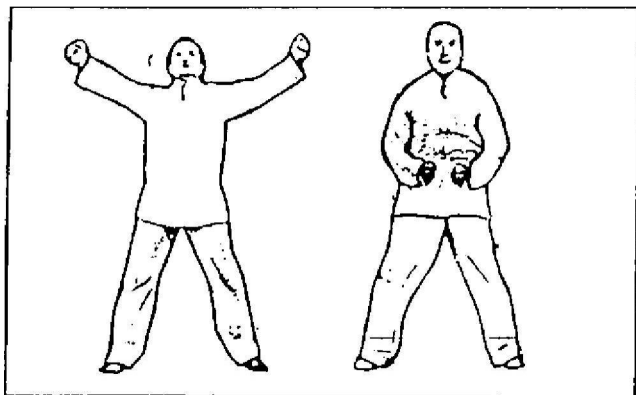
Внимание! Когда в Секретной чакре создаётся сгусток энергии и живот твердеет, займитесь практикой следующего движения. Если сгусток энергии ещё не создан, вы не должны это практиковать. Если ваш живот не стал достаточно тугим, продолжайте выполнять Треугольник.

1. Встаньте прямо и разведите ноги в стороны. Расстояние между ногами должно быть таким же, что и в махо. Слегка согните ноги в коленях и сожмите кулаки. Руки должны естественно располагаться по обе стороны туловища.

2. Глубоко вдыхая, поднимите руки вращательным движением из-за спины и расправьте грудь. Руки не должны подниматься выше головы.

3. Мягко выдыхая и постепенно усиливая выдох, прогнитесь назад и слегка прогните грудную клетку. Резким движением ударьте один раз по животу внутренней стороной кулаков. После удара сделайте сильный выдох, раскройте грудь и продвиньте вперед нижнюю часть живота. В это время вы можете крикнуть: "Хэй!"

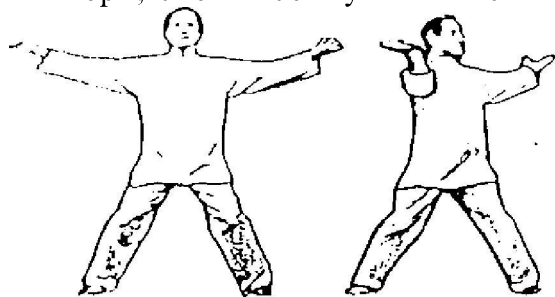
4. Повторите этот процесс.



– В результате этой практики ваша Секретная чakra становится подобной железу и в вашем животе вырабатывается сильный стусок энергии.

16. Парящий журавль

1. Встаньте прямо и расставьте ноги в стороны. Расстояние между ногами должно быть таким же, что и в махо. Горизонтально поднимите руки ладонями вверх, слегка согнув их в локтях.



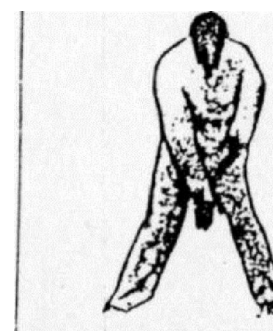
2. Медленно поверните туловище вправо, а затем широким движением влево. Старайтесь в этот раз не вращать таз.

3. Повторите эти движения.

17. Пустые удары

1. Встаньте прямо, раздвинув ноги на такое же расстояние, как и в махо. Поочередно несколько раз встряхните каждым плечом в вертикальном направлении. Во время этого движения руки попеременно движутся вверх и вниз.

2. Со взрывным выдохом ударьте ладонью вниз в пространство нейтральной линии тела.



3. Вновь поочередно несколько раз встряхните каждым плечом в вертикальном направлении.

4. Совершите удар другой ладонью.

5. Повторите эти движения.

– Важно не напрягать мускулы встряхивая плечами вверх и вниз или делая удары ладонями.