

# Закалка внешней энергии

## 1. Стойка средней высоты



Встаньте, поставив стопы параллельно и слегка согнув ноги в коленях. Оторвите пятки от пола, слегка поднявшись на носках. Руками от кончиков пальцев до лопаток образуйте кольцо, держите руки в нескольких сантиметрах одну от другой. Чуть прогните поясницу.

### Примечание:

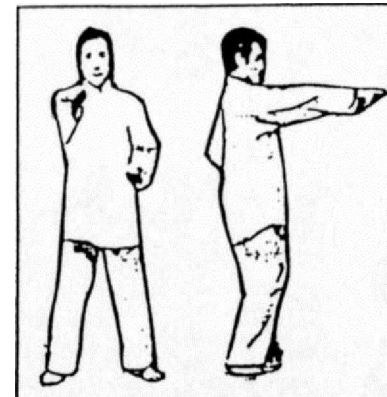
Вы можете выйти из терпения, но не прекращайте упражнение. Дыхание: вдох – носом, выдох – ртом. Вы должны почувствовать энергию в руках. Очень важно концентрироваться на дань-тянь (секретная чакра, два пальца ниже пупа), энергия входит в секретную чакру, потом собирается в анахата чакре, если она поднялась туда, то силой воли опустите её в дань-тянь.

Поясница должна быть подана вперёд, как при позе лотоса. Есть ещё один вариант, когда вы сгибаете спину и подаёте таз вперёд, в этом случае энергия не будет накапливаться в дань-тянь, а будет распространяться по всему телу. Для начинающих такая поза может быть лучше. Кто хорошо чувствует энергию, у кого поток энергии сильный, если вы будете долго так стоять, существует опасность разрушить своё тело. Поэтому, на всякий случай, подайте поясницу вперёд, тогда в дань-тянь обязательно образуется энергия. Представьте, будто вы мягким плавным движением обнимаете что-то. Если стоять с опущенными локтями, энергия будет застаиваться в плечах, если же немного поднять руки, вы почувствуете расслабление груди. Итак, представляйте себе, что та энергия, которая чувствуется руками, собирается в анахата чакре и опускается в секретную чакру. Если бы вы были концентрированы на дань-тянь, то скопившаяся там энергия снова под-

нимется вверх, но очень важно перед тем, как энергия поднимется до сахасрара чакры, один раз спустить её в дань-тянь. В пальцах нет силы, они не напряжены. Глаза не открыты и не закрыты, они находятся в расслабленном состоянии. Если трудно стоять, не усердствуйте, здесь очень важно положение рук. Поэтому, если выполнять упражнение неверно, можно причинить только вред. Те, кому стало трудно стоять, не опускайте локти вниз! Лучше опустить руки целиком: поза ног не меняется, нижняя часть тела не меняет положения. Лучше не двигаться, чтобы энергия не разбрасывалась. Если возникло дардридиди (прыжки), ничего страшного. Продолжайте выполнение упражнения.

## 2. Кенши

Исходное положение как в упражнении 1. Сожмите левую



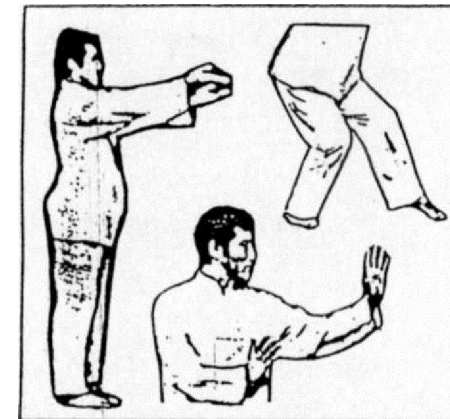
руку в кулак и прижмите к поясу так, чтобы коко была направлена от вас ("коко" - часть тигра – это часть между большим и указательными пальцами, центр кулака). Вытяните правую руку вперёд, сложите вместе и вытяните указательный и средний пальцы, безымянный палец и мизинец плавно согните, большой палец выпрямите. Ладонь направлена вниз. Плечо, предплечье, средний и указательный пальцы образуют прямую линию.

### Примечание:

При выполнении этого упражнения обязательно чувствуется поток энергии, поднимающийся из дань-тянь до пальцев вытянутой руки. Вы не должны выбрасывать энергию сильно, а делать так, чтобы она упруго вытекала оттуда. Постарайтесь представить себе, что выходящая энергия, если касается чего-либо, то вы это чувствуете органами чувств. Благодаря такому положению ног, энергия собирается в дань-тянь и поднимается к пальцам вытянутой руки. Благодаря этой позе, можно вобрать в себя энергию пространства. Не стремитесь вобрать в себя много энергии, она сама придёт к вам, т. к. вы можете вобрать любую энергию – плохую и хорошую. Если делать правильно, то придёт только хорошая энергия. Набирать плохую энергию опасно, т. к. это может привести к разрушению тела или связи с низкими мирами (это относиться ко всем техникам и упражнениям: если делать правильным образом, то та энергия, которую вы будете получать, будет энергией Абсолюта. Представляя, что ни вас, ничего вокруг нет, всё есть пустота, и, поднимая внимание вверх, вы будете получать энергию, вы это почувствуете). Эта техника предназначена для того, чтобы энергия поднималась медленно, продолжительное время. В особенности её хорошо выполнять тем, кому холодно, потому что увеличивается поток энергии и вам становиться жарко. Если плечо устало, руки накладываются на дань-тянь, это приводит к накоплению энергии. Специально концентрироваться нет необходимости, если представлять над собой Абсолют, энергия будет попадать в каждую клеточку вашего тела. После отдыха вернитесь в прежнее положение.

### 3. *Кёшики*

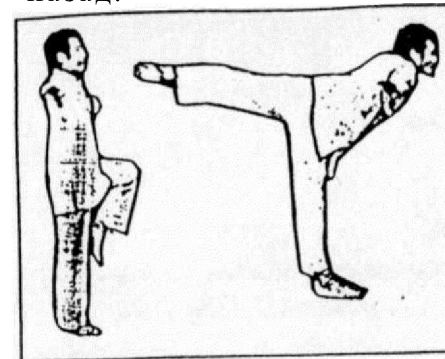
Встаньте естественно. Вытяните руки вперёд ладонями вверх, поднимите левую руку немного выше и разверните ладонь внутрь. В это время коко (пасть тигра) расположена на уровне глаз. Правую кисть поставьте вертикально, держа её не вдалеке от подложечной ямки, разведите стопы под углом 45 градусов и согните колени. Шагните левой ногой вперёд, немного согнув её в колене, и коснитесь земли кончиками пальцев. Когда ваша правая нога устанет, перенесите вес тела на левую ногу и сделайте шаг правой ногой, приняв ту же (зеркальную) стойку. Повторите это же движение.



### 4. *Рюхи*

Встаньте, поставив стопы параллельно. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Слегка приподнимите левое колено. Выпрямляя колено, вытяните левую ногу назад. Чтобы сохранить равновесие, туловище наклоните вперёд. Задержитесь в этом положении некоторое время. Затем опустите ногу в положение с согнутым коленом, затем вернитесь в параллельную стойку.

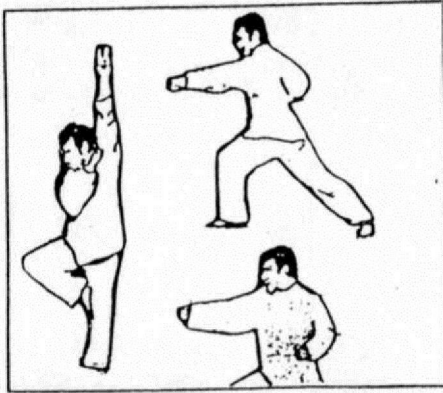
Выполните то же самое, поменяв ноги.



## 6. Машики

### 5. Сейши

Встаньте на правую ногу. Прижмите левую стопу к внутренней стороне правого колена. Поднимите вверх



правую руку, сложите в "ножницы" указательный и средний пальцы. Левую ладонь положите на правую верхнюю сторону груди, опустите левую ногу и перейдите в левостороннюю кюсенпо. Опустите правую руку на пояс, сложив кисть в кулак, и выбросьте её вперёд, выкрикивая "Хэй". Выбросьте вперёд левый кулак с выкриком

"Хэй", одновременно оттяните правый кулак к поясу. В третий раз с криком "Хэй" выбросьте вперед правый кулак. В четвёртый раз с криком "Хэй" выбросьте вперед левый кулак.

Повторив движения кулаками (10 серий по 4 раза), встаньте на левую ногу, прижав правую стопу к внутренней части левого бедра. Левая рука вытянута вверх, пальцы сложены "ножницами" и т. д., т. е. выполните те же движения, встав в правостороннюю кюсенпо.

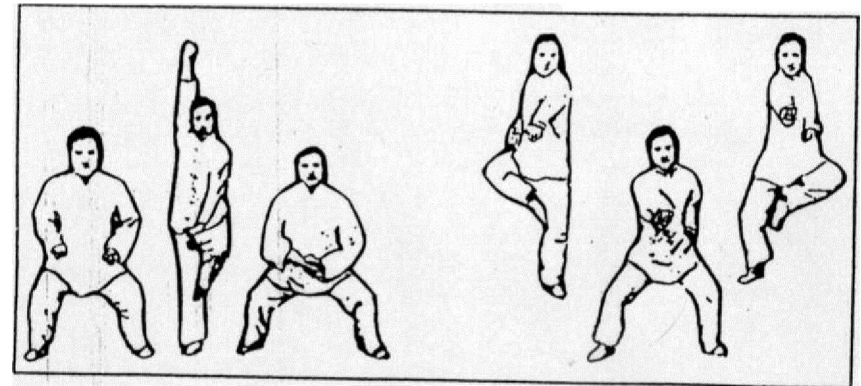
Повторяйте эти движения (4 серии в каждую сторону).

#### Примечание:

Старайтесь, чтобы тело не слишком тряслось, первое опускание ноги и удар рукой – одновременны.

Встаньте в стойку Махо, сжатые кулаки поместите на пояс. Встаньте, согните левую ногу, поместив стопу на внутреннюю часть правого колена. Одновременно с этим вытяните правую руку вверх, сжав кисть в кулак, левую руку с развёрнутой вниз ладонью поставьте на уровне низа живота. Выкрикните "Хэй" и вернитесь в Махо, ставя на землю левую ногу, правым кулаком сверху вниз ударьте в левую ладонь. Со следующим выкриком "Хэй" резко махните правой ногой внутрь, слегка ударив стопой по внутренней стороне левого бедра, поставьте её в начальное положение. Одновременно правый кулак выкиньте вперёд, а левый оттяните на пояс. Выкрикивая "Хэй" в третий раз, резко махните левой ногой внутрь, ударив стопой по внутренней стороне правого бедра, и верните её в начальное положение. Одновременно выбросьте вперед левый кулак, а правый оттяните на пояс.

Повторяйте эти движения (4 серии).



#### Примечание:

Следите за тем, чтобы верхняя часть тела как можно меньше перемещалась вверх и в стороны, руки расслаблены. В конце удара происходит фиксация кулака и руки.