

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье

В течение пяти лет в летнее время медики из многих частей США посещали в Институте ньингмы занятия в рамках Программы развития человеческих способностей, на которых они изучали Кум нье. Однако я всегда желал, чтобы любой интересующийся мог воспользоваться теми благотворными возможностями, которые предоставляет Кум нье. Ныне, благодаря опубликованию данной книги, мое желание осуществлено. Пусть Кум нье сделает вашу жизнь более радостной и исполненной чувства удовлетворения.

Тартанг Тулку

ТАРТАНГ ТУЛКУ
РЕЛАКСАЦИЯ КУМ НЬЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Релаксация Кум нье – мягкая система исцеления, которая снимает стрессы, трансформирует негативные схемы, помогает нам быть более уравновешенными и здоровыми, усиливает наслаждение жизнью и углубляет постижение жизни. В наше время, когда так много беспорядка и хаоса, мы часто перенапряжены и перегружены, и поэтому мы не наслаждаемся жизнью. Кум нье раскрывает наши органы чувств и сердце, так что мы испытываем удовлетворение и способны полнее воспринимать все окружающее. Даже за короткое время опыт может обогатиться и жизнь станет более гармоничной.

Уникальная ценность системы релаксации Кум нье состоит в том, что она интегрирует и уравнивает два подхода: физический и психологический. Кум нье исцеляет как тело, так и ум, объединяя их энергии и направляя их на спокойную и ровную работу. Поскольку эта релаксация ведет к интеграции тела и ума во всех видах нашей деятельности, она оказывает более существенное и длительное действие, чем ощущение хорошего самочувствия после физических упражнений и даже таких дисциплин, как йога. Когда мы учимся открывать наши ощущения и непосредственно соприкоснуться с нашими чувствами, наши тело и ум вступают в полный контакт и все наши переживания становятся богаче, здоровей и намного прекрасней. По мере того как мы глубже познаем себя и совершенствуемся в самопонимании, мы сможем также полнее делиться с другими.

Письменно зафиксированная традиция Кум нье заключена в тибетских медицинских текстах, а также в древних буддийских текстах разряда Виная. Эти тексты трактуют образ жизни согласно физическим и мировым законам и включают в себя пространное описание методов исцеления. Таким образом, Кум нье (Kum Nue, произносится приблизительно «кум нье», «кум не» или «кум ней») является составной частью более обширной традиции духовных и медицинских теоретических воззрений и практических методов, связывающей тибетскую медицину с индийской и китайской. Эта традиция дала толчок развитию многочисленных дисциплин, включая йогу и акупунктуру; она также легла в основу многих более поздних дисциплин, трактующих взаимодействие тела и ума.

Однако система Кум нье, описанная ниже, является совершенно новой, так как она основана на моем личном опыте и приспособлена специально для удовлетворения нынешних запросов. В Тибете, когда я был еще мальчиком, мой отец, врач и лама, познакомил меня с Кум нье. Однако Кум нье была известна в Тибете не очень хорошо и чаще всего использовалась как дополнение к другим практикам. Мои гуру, ознакомившие меня с началами устной йогической традиции Ньинг-тиг ца-лонг (энергетическая система тонкого тела), иногда обучали меня начаткам теории и практики Кум нье как вводной дисциплины. Тем не менее Кум нье не имела до сих пор систематизированного свода письменно зафиксированных инструкций, поэтому моя личная практика Кум нье носила характер поиска и экспериментирования. За последние десять лет я разработал несколько сотен упражнений, которые мои западные ученики нашли очень полезными. Настоящая книга включает в себя простейшие и наиболее эффективные упражнения, которые можно выполнять безопасно и молодым и старым без учителя. В нее входят упражнения на дыхание, самомассаж и различные двигательные упражнения. Я надеюсь, что радость открытия новых, до сих пор не изведенных аспектов Кум нье обогатит практику западных учеников.

Я, надеюсь, что эта книга познакомит людей разных интересов и разной подготовки с достоинствами Кум нье и поможет им в развитии и расширении их опыта внутренней релаксации. Я задумывал книгу как практическое руководство к

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
глубокому наслаждению здоровой и уравновешенной жизнью, богатой красотой и наслаждением и ведущей к гармонии всех живых существ, даже в наши трудные времена.

Я очень благодарен многим людям, чей опыт внес вклад в разработку упражнений Кум нье, и посвящаю эту книгу Институту нингмы в Беркли, Калифорния, где Кум нье и расцвела до ее настоящего вида.

Тартанг Тулку Сентябрь, 1978

Тело, ум и чувства объединяются в процессе внутренней алхимии

Часть первая

ТЕОРИЯ, ПОДГОТОВКА, МАССАЖ

УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ

- Упражнение 1. Высвобождение энергии 33
- Упражнение 2. Растворение напряжения 33
- Упражнение 3. Вкушение расслабления 35
- Упражнение 4. Переживание ощущений ; 35
- Упражнение 5. Расширение чувства 36
- Упражнение 6. Радостное дыхание 44
- Упражнение 7. Раскрытие сферы ощущений 46
- Упражнение 8. Наполнение жизни дыханием 46
- Упражнение 9. OM 47
- Упражнение 10. А 49
- Упражнение 11. ХУМ 50
- Упражнение 12. Слияние мантры OM А ХУМ с дыханием 51
- Упражнение 13. Очистительное дыхание 51
- Упражнение 14. Чувствование дыхания 53
- Заряжение рук энергией 59
- Массаж кистей рук 59
- Массаж лица 66
- Массаж головы 78
- Массаж шеи 88
- Массаж плеч 95
- Массаж грудной клетки 97
- Массаж живота 102
- Массаж рук 106
- Массаж спины ПО
- Массаж боков 113
- Массаж ног
- Массаж ступней
- Руководство к занятиям
- Первая группа
- Упражнение 15. Раскрепощение
- Упражнение 16. Соприкосновение с чувством
- Упражнение 17. Облегчение мыслей
- Упражнение 18. Магия рук
- Упражнение 19. Оживление энергии
- Упражнение 20. Соприкосновение с энергией тела
- Упражнение 21. Исцеление тела и ума
- Упражнение 22. Полет
- Упражнение 23. Уравновешивание тела и ума
- Упражнение 24. Бытие и тело
- Вторая группа
- Упражнение 25. Успокоение внутренней энергии
- Упражнение 26. Стимулирование внутренней энергии . . .
- Упражнение 27. Соприкосновение с питающим чувством .
- Упражнение 28. Тело знания
- Упражнение 29. Ясный свет
- Упражнение 30. Расширение осознания
- Упражнение 31. Познание полного блаженства
- Упражнение 32. Соприкосновение с телом, умом и энергией
- Упражнение 33. Наполнение энергией нижней части тела .
- Упражнение 34. Внутреннее золото

ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ МАССАЖ ЧУВСТВ

Через релаксацию мы открываем совершенно новый способ бытия

Все мы помним время, когда мы особенно живо воспринимали жизнь, когда мир казался свежим и многообещающим, как сад в цвету ярким весенним утром. Что бы ни привело нас в такое состояние, мы неожиданно испытывали острое ощущение полноты жизни, подкрепляемое сознанием того, что все пребывает в полной гармонии. В атмосфере пульсирует жизнь. Наше тело наполнено здоровьем и энергией, ум ясен и исполнен уверенности. Наши восприятия пронизаны светом. Каждая деталь окружающего мира доставляет наслаждение нашим органам чувств: цвета необычно насыщены, звуки мелодичны, запахи ароматны. Все грани опыта идеально сочетаются, и все вокруг вибрирует; обычная граница между внутренним и внешним пространством размывается. Нет ничего застывшего, и мы ощущаем простор и открытость. Мы действуем с совершенной легкостью и точностью.

Суть этого переживания – равновесие, одним из следствий которого является глубокое чувство подпитки и освежения, которое простирается намного дальше чувства, обычно именуемого «счастьем». Кум нье – искусство развития такого равновесия. Через релаксацию (расслабление) мы открываем совершенно новый способ бытия, открытую перспективу, которая приносит наслаждение интеграцией (интеграция – восстановление, восполнение, объединение в целое.- Примеч. ред.) тела, ума, ощущений, чувств и окружающей среды. Мы учимся постигать исключительную благотворность живого опыта. Тело освежается, как если бы оно было омыто изнутри чистой родниковой водой. Оживляется не только физическое тело, но также ум и вся сфера ощущений. Качество релаксации наполняет все функции, даже ходьбу и прием пищи. Жизнь идет ровно, и мы здоровы и уравновешенны.

Ключ к нашей внутренней интеграции и уравновешенным отношениям с миром лежит в наших чувствах и ощущениях. Мы сможем питать и исцелять как тело, так и ум, если вступим в глубокий контакт с нашими чувствами и максимально распространим ритмы, струящиеся от них, поскольку сами они причастны к жизнеспособности вселенной. Через релаксацию мы пробуждаем чувства, которые затем расширяются и накапливаются, пока мы не начинаем постепенно осознавать глубинное всепроникающее поле энергии внутри нашего тела и за его пределами. Эта энергия может стимулировать самое себя изнутри, укрепляя и питая нас в нашей повседневной жизни, трансформируя ощущения, так что мы становимся чувствительны и сильны, а наши ощущения делаются богаче и интенсивнее. Ум также проясняется, и мы понимаем, что значит быть уравновешенным.

Наши ощущения, чувства и мысли интегрируются, и все наши отношения, действия, представления и движения становятся текучими и гармоничными. Наше осознание дает нам возможность взять под свое руководство нашу жизнь – не грубой силой, а с полной уверенностью. После этого мы естественным образом делаем то, что надлежит и что благотворно, и функционируем в мире положительным образом. Мы понимаем, что мысли и действия, несущие нам устойчивость и счастье, вносят свой вклад также и в гармонию окружающего нас мира.

Когда мы ощущаем красоту мира, кажется естественным жить в гармонии со вселенной и наслаждаться взаимоудов-летворяющими отношениями, наподобие тех, какие существуют между лошадью и ее жеребенком. Однако мы каким-то образом отделились от этого состояния существования. Хотя мы и говорим о Матери Природе, но похожи на ее неразумных детей, борющихся с собственной идентичностью ценой потери тепла и нежности, которые мы еще смутно помним.

В раннем детстве, когда наши органы чувств были более открыты, мы могли испытывать более сильное чувство единства со вселенной; но, вырастая, мы приобретаем обыкновение к чересчур интенсивному развитию личности в себе, углубляя скорее чувство разделения, нежели так нужное сердцу чувство теплоты и безопасности. Давление и сложность современного общества почти не оставляют нам иного пути, так как для успеха в бизнесе, в дружбе и даже в игре мы практически вынуждены входить в ситуации конкуренции и стресса, которые развивают чувства отчужденности и тревоги. Все основные этапы нашей жизни – учеба в школе, создание семьи и воспитание детей, достижение успешной карьеры – полны осложнений и ограничений, которых мы, кажется, не можем избежать.

Даже когда мы стараемся открыть свою жизнь, мы можем кончить тем, что сузим свой опыт вместо расширения его. Наши умственная и физическая деятельность редко

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
нас по-настоящему удовлетворяют, так как мы не интегрируем их. Не понимая важности интеграции тела и ума во всех видах нашей деятельности, мы придаем главное значение интеллектуальным достижениям за счет чувств или своему физическому телу за счет богатства внутренних ощущений.

Когда мы сдерживаем свои чувства и ощущения, мы тем самым отказываемся от их помощи в поддержании нашего здоровья и счастья. Сфера ощущений может отреагировать на это сужение и исподволь подталкивать нас к раскрытию, но наш рациональный ум держит в узде тонкие чувственные ощущения, поэтому мы можем даже не расслышать их призыва. Стремясь к удовлетворению, мы начинаем искать его вне себя, неустанно меняя источники наслаждения, как будто его нам недостаточно. Нами овладевает идея, что удовлетворение придет извне, если только хорошенько посмотреть, поработать или поиграть. Мы втянуты в увлекательную деятельность, которая, кажется, стимулирует ум и сферу ощущений, но заставляет нас желать большего. Чем быстрее мы бежим, тем больше отдаляемся от подлинного удовлетворения, которое остается внутри, за дверью наших органов чувств.

Вместо того чтобы просто открыть эту дверь, мы можем обратиться к наркотикам, таким, как алкоголь или галлюциногены. Мы можем даже вступить на духовный путь, надеясь наконец-то насытиться по-настоящему, но и там находим лишь ту же неудовлетворенность. Мы непрестанно тратим энергию в метаниях от одного опыта к другому, от одной мысли к другой. Мы мечтаем о желанном или вспоминаем о том, что было раньше; мы строим планы. Погруженные в мечты, мы мельком переживаем наслаждение или богатое ощущение, но не успеваем вкусить всей их полноты – они ускользают от нас каким-то образом.

Мы можем попытаться вновь обрести чувство целостности путем «владения» семьей или имуществом, пытаюсь таким образом поставить под контроль как природу, так и свою жизнь. Но подобный контроль искусственен, он идет вразрез с законами природы и циклами, регулируемыми наши тело и ум, а также окружающий нас мир. Мы замыкаемся в себе и становимся неудовлетворенными. Не понимая, что причиной всему может быть недостаток нашего собственного равновесия, мы оказываемся в нездоровых ситуациях, удивляясь, как мы в них угодили.

Наконец, мы можем прийти к заключению, что мы неспособны воспринимать мир таким, каков он есть, или открыться более глубоким уровням опыта. Мы не отдаем себе отчета, что наши органы чувств из-за пренебрежения ими огрубели, как кожа слона, снизив тем самым интенсивность наших ощущений. Пока мы не смягчим эту «огрубелость» путем развития естественных энергий наших чувств и ощущений, мы не сможем открыться полноте поля опыта.

Если мы действительно знаем это*, мы сможем стать причастными к естественному потоку вселенной, понимая, что мы зависим от природы, а природа – фактически вся вселенная – зависит от нас. Мир будет уравновешен, если уравновешены мы. Мы естественным образом связаны с миром: элементы, составляющие вселенную, присутствуют в каждом из нас. Мы несем эту древнюю родословную в своем теле, и мы отражаемся в своей семье, своем обществе и своей планете. Каждое действие, которое мы предпринимает, каким бы малым оно ни было, оказывает влияние на всю вселенную, точно так же, как каждая отдельная волна воздействует на берег.

Мы участвуем в бесконечно сложных, переплетающихся отношениях со всеми многообразными уровнями сущего – от субатомного до космического. Подобно другим системам во вселенной, мы являемся законченным целым в себе и в то же время состоим из большого числа меньших подсистем, которые взаимосвязаны между собой и связаны с целым. Помимо многочисленных систем, составляющих физическое тело – скелетной, мышечной, нервной и т. д., – есть психологическая, или эмоциональная, система, а также другие тонкие энергетические системы. Ровная работа каждой из этих систем зависит от работы любой другой системы тела, в то время как состояние единого целого, которое мы называем «человеческим существом», тесно связано с состоянием окружающей среды.

Наше непосредственное окружение также связано с другими элементами земной среды, а Земля испытывает влияние событий, происходящих в отдаленных уголках вселенной. На нас влияют многочисленные силы, некоторые из них мы едва воспринимаем или осознаем, а наши поступки и мысли влияют на другие системы, включая микроскопические миры внутри нашего тела.

Если мы осознаем эту взаимозависимость, мы поймем важность достижения гармонии внутри себя. Мы узнаем, что в нас самих заключены ресурсы, необходимые для нашего равновесия и счастья, так как наши тело и ум – средства нашего познания и роста.

Путем замедления, релаксации и мягкого раскрытия органов чувств мы можем научиться развивать эти ресурсы; затем мы обнаружим, что можем исцелять свои тело и ум посредством чувств, пропущенного через физическое тело. Уменьшив хроническую зажатость мышц и ума, мы повысим нашу чувствительность к тонким качествам чувства и воплотим их в энергичном и свежем опыте, обогатив их, так

что они начнут расти, как сильные побеги.

По мере того как все наши умственные и физические энергии оживляются и начинают интегрироваться, эти ощущения становятся более плодотворными и питательными, чем обычные ощущения. Их питающая сила освобождает нас от вибрирующей сумятицы, обусловленной скачущими мыслями и желанием недостижимого. Мы открываем естественно бодрое и текучее состояние тела, ума и энергии, и мы теперь способны найти удовлетворение в себе. Поскольку наши тело и ум становятся добрыми друзьями, наши мышцы также хорошо работают вместе без поверхностного мышечного напряжения. Мы обладаем силой сосредоточения внимания, необходимой для полноты опыта. Тогда и наши отношения становятся богатыми, глубокими и гармоничными, а не конкурентными, так как мы и к окружающим относимся внимательнее – как к себе.

В Кум нье имеются различные способы для стимуляции потока чувств и энергии, интегрирующего тело и ум, включая как покой, так и движение. Мы начинаем с развития спокойствия тела, дыхания и ума. Просто спокойное сидение и расслабление дают нам возможность постичь чувства, которые мы обычно не осознаем. Это расслабление затем тонко подкрепляется дыханием одновременно через нос и рот – таким мягким и ровным, что мы едва ощущаем вдохи и выдохи; этот метод дыхания позволяет нам войти в контакт с положительной жизненной силой горлового центра.

Когда дыхание становится спокойным и тихим, через ум проходит меньше отвлекающих мыслей и образов и все тело оживает. Наша умственная и телесная энергия освежается и умиротворяется, словно чистый лесной пруд. Мы обнаруживаем качество чувств, общее для тела, дыхания и ума – качество покоя, ясности и углубленности, которое утихомиривает и «массирует» нас глубоко внутри. По мере дальнейшей релаксации открывается более тонкий уровень этого чувства, который служит как бы линзой, собирающей больше «света» или энергии и создающей более полные «картины» опыта.

Для дальнейшего исследования качеств этой релаксации мы добавляем самомассаж и «массаж» двигательными упражнениями к сидению и дыханию. Обычно мы думаем, что массаж – это что-то, что делает для нас кто-либо другой, но тело может массироваться само. Массаж может применяться к нашим чувствам и ощущениям и вообще ко всей нашей внутренней структуре, а также к нашей внешней форме. В процессе массажа тонкие чувство-тона, или энергии, наполняют все наше существо и умиротворяют его, интегрируя умственное и физическое, связывая чувство с формой. Они подобны пульсирующему, волнуемому дуновению, которое проникает в нас, исходит от нас и обволакивает нас. Мы можем научиться исцелять себя изнутри этими энергиями и направлять их потоки наружу, приводя в гармонию все стороны нашего существа. Мы можем создать внутреннее солнце, излучающее чувства, и оно будет согревать нас и освещать все вокруг нас.

Если вначале мы стимулируем массаж физическими средствами – путем дыхания, надавливания и растирания тела, совершая определенным образом медленные движения, или путем произвольного напряжения и расслабления, – позже мы сможем осуществлять массаж посредством одних чувство-тонов. По мере углубления релаксации мы начинаем непосредственно чувствовать взаимосвязь между дыханием, сферой ощущений, телом и умом. В сфере ощущений открываются новые каналы и измерения, вызывающие радостные чувства, которые можно расширять и накапливать, пока мы не будем воспринимать в мире ничего, кроме этих чувств. Каждая клетка напитывается и насыщается положительными чувствами полноты и законченности. Мы впитываем эти чудесные чувства даже в пространстве между мышцами и тканями.

Когда мы в полной мере пользуемся нашими ощущениями, каждая часть тела получает заряд пульсирующей жизни и здоровья – мы полностью пробуждаемся в умственном и эмоциональном отношениях. Мы обнаруживаем, что мы способны испытывать экстаз красоты в каждый момент, как если бы мы постоянно слышали прекрасную музыку или созерцали замечательнейшие произведения искусства. Мы даже способны исцелять сами себя, так как релаксация усиливает чувство-тон, который сам по себе становится самоподдерживающимся массажем, системой самопитания, которую можно далее расширять и развивать. Это и есть массаж Кум нье.

Чем глубже и богаче становится наш опыт этого самодействующего массажа, тем легче он возникает естественным путем, наполняя жизнью все органы чувств, ощущения и деятельность повседневной жизни. Расширяясь в пространстве и времени, тонкие чувство-тона, или энергии, активизируют массаж внутри и вне нашего тела, приводя в гармонию окружающие уровни сущего. Чувство любви или радость веселья мягко расширяются за пределы тела и плывут в пространстве и времени, как медленно падающий снег. Все наши ощущения тонким образом простираются, увеличивая наслаждение.

Когда мы смотрим, мы слегка сосредоточиваем внимание на предмете, ощущая

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
некоторое чувство через его форму. Используя наше зрение таким путем, мы вызываем экзотическое взаимодействие между тонкими «внутренними» и «внешними» энергиями. Благодаря этому зрение становится видением – непрерывным выражением жизни целого.

Пища превращается в подношение органам чувств. Когда мы научимся наслаждаться всеми чувство-тонами, связанными со вкушением пищи, распределяя их по телу и вне его, прием пищи станет настоящей встречей органов чувств с их объектом, церемониальным актом постижения.

Мы учимся также вступать в контакт со звуком и постигать его, чувствуя его полностью в нашем теле, используя его для стимулирования гармоничного взаимодействия между нами и окружающим миром. Позволяя мягкой музыке расслаблять и умиротворять нас, когда мы устали, мы активизируем чувства, которые могут даже исцелить нас. Когда мы разговариваем, все звуки мягки, так что в нашем общении с другими отсутствует шокирующее или разрушительное качество.

Сладость, порожденная упражнением наших органов чувств в полную меру, может расширяться с каждым днем. Не пытаясь завладеть этим радостным ощущением, не преследуя никакой определенной цели, почти не заботясь о нем, мы даем возможность ему явиться, открывая наше тело его нежному влиянию. Его качество, мягкое и сладкое как молоко и мед, проникает в глубь нашего существа, тонким образом поддер-живаясь, освежаясь и возрастая, пока мы не ощутим переполняющее чувство полного удовлетворения.

Благодаря более легкому дыханию наши чувства углубляются; качество мягкости соединяется с теплотой, и наше тело становится легким и спокойным. Внутри тела и вне его тонкие энергии питают чувства удовлетворения и гармонии. Мы интегрируемся с этими чувствами, становимся нераздельны с ними.

Наше осознание расширяется, соотнося множество мыслей и чувств одновременно и продлевая их. Мы открываем радость выполнения упражнений без усилия. Мы живем с ощущением свободы, полноты жизни, с чувством, которое постоянно накапливается. Жизнь становится непрерывным потоком радости в необъятной вселенной; каждая клетка, каждое ощущение, каждая часть сознания, прошлая или настоящая, участвует в этом потоке. Мы учимся жить в высоком тоне и даже продлеваем свою жизнь, так как она становится здоровой и уравновешенной.

Как только тело и дыхание в достаточной мере успокаиваются и расслабляются, сразу же, – как по волшебству, появляется чувство радости. Это чувство следует расширять и накапливать, это квинтэссенция Кум нье, ее суть. Мы можем сделать его богаче и глубже, гуще и обширнее. Оно может вырасти до такой степени, что делается почти постоянным, и мы можем не бояться утратить его. По своей текстуре оно напоминает сливки, по своей сути – нектар. Мы можем накапливать его и посылать его через органы чувств, в пространство между кожей и мышцами, в каждую часть тела. Благодаря этой релаксации мы можем исцелить даже алчную, теневую, неуравновешенную сторону нашей природы, которая действует против нас. Умиротворяющее качество этого чувства может способствовать исцелению мыслей, чувств, представлений и образов, обволакивая их таким образом, что всякое негативное качество исчезает.

Когда мы открываем и культивируем источник релаксации и целительной энергии в наших ощущениях и чувствах, это и означает, что мы практикуем Кум нье. Кум означает «тело», «существование», «как обрести воплощение». Нье означает «массаж» или «взаимодействие». В тибетском языке лу означает наше обычное тело, а ку – высшее, более тонкое тело. В Кум нье мы активизируем ку, стимулируя чувство, которое и есть нье.

Когда мы действительно знаем, как оживить и развить чувства и тонкие энергии, наращивая их потенциал, так что они непрерывно питают и подпитывают сами себя, постоянно расширяются и находятся в текучем состоянии, – мы можем даже очистить, воссоздать и возродить все схемы живого организма. Мы можем сделать это потому, что посредством Кум нье мы вступаем в контакт с чистыми энергиями тела и ума. Повышая степень нашего осознания непосредственного чувство-тона каждого ощущения или эмоции, мы начинаем вращаться в кругу этих форм энергии и приобретаем путем опыта знакомство с различными уровнями ощущений, пока не выйдем на нейтральную, но совершенно благодетельную энергию, которая пронизывает все внешние формы.

В каждом упражнении Кум нье есть три уровня его переживания, соответствующие трем различным уровням релаксации. На первом уровне чувства имеют форму «тона», такого, как радость или грусть, тепло или холод. Эти чувства легко распознать и описать: это может быть чувство покалывания, болезненное ощущение или чувство расслабления и течения энергии в теле. Это все «поверхностные» чувства. Мы ощущаем их в определенных участках тела, и при этом мы продолжаем осознавать наше «я», которое испытывает эти чувства во время выполнения упражнения.

Посредством пристального внимания к этим начальным чувствам, или ощущениям,

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

мы можем проникнуть на более глубокий уровень чувства. Под первым слоем чувств нам открывается ощущение большей плотности и твердости, которое блокирует течение энергии. Это чувство нельзя точно идентифицировать, но оно имеет вполне определенный «вкус». Хотя через этот слой чувств пробиться труднее, чем через первый, его можно осторожно расплавить посредством особого рода открытого сосредоточения внимания. На этом уровне у нас может возникнуть ощущение, что упражнение идет само собой, хотя все же остается осознание «я», которое переживает ощущение. Однако это «я» может испытываться как менее твердое.

На третьем уровне чувства мы встречаем чистую энергию, или чистое переживание. Все остатки схем остаются позади. Теперь не существует чувства, которое можно выделить и идентифицировать; есть только особого рода полностью расплавленное качество, схожее с открытым вонне качеством чувства огромной радости. Это качество не привязано к какому-либо определенному месту. Мы не знаем, где или как оно проявляется или что оно собой представляет; оно не имеет качества «вещности». На этом уровне индивидуальное эго уже не существует, так как мы становимся самим чувством, полностью сливаемся с ним. Это стадия осуществления, уровень завершения, который и есть истинная релаксация.

Как только мы достигли этой релаксации, мы можем научиться оперировать всеми ощущениями и эмоциями в духе игры и открытости, и тогда все становится релаксацией. Мы видим, что в каждом чувстве или ощущении заключена одна и та же чистая энергия, что и «отрицательные», и «положительные» эмоции являются изменчивыми проявлениями одной и той же энергии, ибо положительное и отрицательное, печаль и счастье в действительности существуют только на поверхностном уровне.

Затем мы узнаем, как использовать сырой материал опыта. В начале любого ощущения мы усиливаем и расширяем его до тех пор, пока оно не стабилизируется. Достигнув второго слоя чувств, мы также расширяем его, полностью переживая его до тех пор, пока не перейдем к конечной стадии. Когда возникает следующее чувство или ощущение, мы начинаем снова, совершая полный цикл. Тогда энергия постоянно самоосвежается и все схемы, лежащие в основе нашего существования, схемы нашего существа постоянно обновляются. Время и возраст не могут подчинить и пресечь эту энергию, так как она всегда находится в деятельном движении, воспроизводит сама себя, никогда не задерживается и не останавливается. Иногда мы называем этот процесс «долговечностью»; потенциал его заключается в ощущениях.

Упражнения Кум нье – это символы, которые указывают нам на природу всего существующего. Стимулируя энергию сущего, мы начинаем понимать, как функционируют и взаимодействуют ум и материя. У нас развивается непосредственное понимание физических законов – как возникают ощущения, развиваются восприятия, образуются понятия и протекает умственная деятельность. Осознав энергию и потенциал всего существующего, мы учимся видеть этот потенциал, вступать с ним в контакт и испытывать его. Мы постигаем вибрирующий характер физической формы и используем эту жизненную энергию для нашей подпитки. Посредством чувств, или энергии, воплощенной в физической форме, мы учимся воспринимать физические схемы, возникающие в нашем теле, а затем понимаем, как устроены схемы самой материи.

Законы вселенной становятся кристально ясными для нас. Мы видим, что наш живой организм подобен облаку, которое сначала принимает форму, а потом рассеивается на составные элементы. Мы более не смотрим на наше тело как на нечто незыблемое и твердое; мы воспринимаем себя как процесс постоянно вершащегося воплощения, который в каждый данный момент проявляется как некое физическое существо и обладает способностью к постоянному самовозрождению. Как только мы видим, что тело – не физическая машина, а воплощение ценностей и чувствительности, мы начинаем понимать образ бытия, лежащий по ту сторону обычной полярной противоположности «существования» и «не-существования».

Когда мы становимся открыты чувству, мы более не рассматриваем, «энергию» лишь как нечто воплощенное в форму

и имеющее начало, середину и конец; мы воспринимаем энергию как законченное целое. Она ничем не ограничена, нет ничего «вне» ее; она лежит в основе выявления бесчисленных форм. Впрочем, слово «бесчисленные» является неточным, поскольку энергия сама по себе составляет целое. Таким образом, как только мы познаем себя, мы сможем познать других; если мы познаем свое тело, мы сможем познать все миры. Сущее единообразно во всех своих проявлениях.

Расширив в достаточной мере наше осознание, мы увидим, что энергия не имеет вообще никакого отношения к субъекту или объекту. Существует лишь единый центр, и все становится этим центром. Говоря на обычном уровне, мы могли бы сказать, что центр есть и субъект, и объект; однако, если взглянуть с другого измерения, субъект-объектного отношения не существует. У самого центра нет границ или форм;

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
он образует законченное целое. Все, что мы видим – вселенная, тело, ощущения, – и есть центр.

ПОДГОТОВКА

Уже в самом начале занятий вы сеете семя здоровой, положительной установки. Практика Кум нье представляет собой исследование нашей внутренней среды и приведение ее в равновесие. Для получения максимальной пользы от этого опыта необходима и гармония внешней среды. Внешняя среда отражается на внутреннем состоянии нашего ума, поэтому тщательная подготовка может стимулировать положительные внутренние ощущения. По мере того как благодаря практике Кум нье опыт внутреннего мира расширяется и мы становимся более уравновешенными, постижение внешнего мира возрастает без всяких усилий. По мере дальнейшей практики барьер между внешним и внутренним постепенно тает, и мы естественным образом гармонично взаимодействуем с нашей средой.

Найдите чистое и тихое место в помещении или на открытом воздухе, где вам не будут мешать или не будут вас отвлекать. В шумной обстановке современного города полная тишина не всегда достижима, поэтому выберите как можно более спокойное место и время и попросите тех, с кем вы живете, оставить вас в покое на это время. Температура должна быть нормальной – не слишком высокой и не слишком низкой, освещение – мягким. Ваши занятия будут особенно приятными, если вы будете проводить их на полу, застланном ковром, или на ровном месте на траве. Если вы занимаетесь в помещении, желательно открыть окно для проветривания или зажечь благовония. Перед тем как начать занятия, уделите некоторое время ознакомлению или восстановлению знакомства с вашим окружением. Можно осмотреть помещение, выявить все возможные причины помех и устранить их, чтобы чувствовать себя удобно, когда ваше внимание будет обращено внутрь.

Занимайтесь в трико или в просторной и удобной одежде, обеспечивающей максимальную свободу движений. По мере расширения ощущений осознание также прогрессирует, и ощущение текстуры и веса ткани становится дополнительным источником наслаждения, доставляемого практикой. Удалите все, что может воспрепятствовать движениям или потоку энергии, включая ювелирные украшения, часы, очки и контактные линзы.

Для упражнений сидя вам понадобится подушка, чтобы таз располагался выше ног. Если вам трудно сидеть на полу или на земле, то вполне пригоден ровный стул. Упражнение стоя можно выполнять на коврик или на полу, но не на толстом мате. Для массажа используйте массажный крем с легким запахом или растительное масло, такое, как сафлоровое (сафлор – однолетнее растение семейства сложноцветных, из семян которого получают пищевое и техническое жирное масло. – Примеч. ред.) или оливковое. В растительное масло можно добавить состав с приятным ароматом, например мускус или коричное масло.

Обстановка, благоприятствующая занятиям, уже в самом начале создаст вам здоровую, положительную установку. Важной составной частью выполнений упражнений является решимость найти удовлетворение внутри себя. Подкрепляя эту установку, вы позволите расти ей внутри вас, развиваться и возражать вашему ощущению равновесия, счастью и релаксации.

Все упражнения, включенные в эту книгу, предназначены для вступления в контакт с внутренними чувствами и энергиями и расширения их. По своей внешней форме упражнение может представлять собой спокойное сидение, самомассаж или серию движений, однако сущностью Кум нье является внутреннее упражнение или массаж посредством чувств. С самого начала занятий сосредоточьтесь на возникающих чувствах и ощущениях. Сидя, стоя или лежа, рассматривайте вашу позу и жесты как составную часть качества вашего опыта и осознавайте их влияние на ваши ощущения. Если вы совершаете движения, делайте их медленно и ритмично.

Если ваши занятия проходят поспешно, вы не сможете вкушать радость ваших открытий, точно так же как вы не можете как следует оценить пейзаж, глядя из окна быстро мчащегося поезда. Каждое движение можно глубоко прочувствовать и грациозно выполнить; представьте себя танцором, начинающим танцевать. Выполняйте каждое движение с мягкой сосредоточенностью. .. не с жестко зафиксированным сосредоточением, а со своего рода открытостью внимания, которая стимулирует осознание.

Ваш опыт приобретет качество открытости, если вы научитесь выполнять упражнения указанным способом, поскольку тогда в процессе выполнения упражнений вы осознаете форму, текстуру и движение тонких чувств в вашем теле. Тусклость и заторможенность чувств уступают место острому осознанию и ощущению тонких мышечных настроек и энергий; в результате становится возможным постижение на глубоком уровне.

В каждом упражнении выкладывайтесь до предела, выполняя его всем своим

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
существом – сердцем, органами чувств, осознанием, чувствами и сознанием. Вкладывайте всего себя в упражнение. Пусть как положительные, так и отрицательные чувства станут частью переживания. Тогда Кум нье станет танцем, в который вы вовлечены целиком. Вы полностью участвуете в выполнении упражнения и отзываетесь на него, а не просто «работаете с телом» или «работаете с ощущениями».

Вступите в тесный контакт с вашими чувствами, не пытайтесь давать им наименования или навешивать ярлыки на них. Если вы что-нибудь почувствуете, сохраняйте энергию чувства живой как можно дольше, позволяя ей расшириться и заполнить вас. Расширьте диапазон чувств; позвольте им быть мандалой, распространяющейся во всех направлениях во времени и пространстве. Вы можете найти глубокое удовлетворение от состояний, которые находятся не только внутри вас, но и за пределами органов чувств. Тогда все, что бы вы ни делали, может приобрести качество этих чувств.

Переживания, связанные с каждым упражнением или видом массажа, могут иметь три характеристики: положительную, отрицательную и нейтральную. Однако эти характеристики не следует рассматривать как оценки, поскольку важно • работать не только с положительными переживаниями, но и чувствовать отрицательные переживания и работать с ними так же. Осознание всех этих качеств является важным элементом каждого упражнения. Положительное чувство теплое и мягкое и касается вашего сердца. Отрицательное чувство вы можете испытывать как тупое и давящее ощущение в животе. Нейтральное чувство – светлое, уравновешенное, тихое и спокойное, оно испытывается как часть всеобъемлющего пространства.

Как можно полнее прочувствуйте вкус ваших переживаний, разжевывая, проглатывая, переваривая, усваивая и распределяя их по всему телу. Вам откроются различные уровни чувств и переживаний, и вы можете осознать энергию, – заключенную в каждой молекуле и клетке. Затем вы сможете повысить уровень вашего осознания и вступить в контакт с этой энергией, пока, наконец, каждая часть вашего тела не станет источником энергии. Осознав, что энергия не имеет определенного местонахождения, что к ней не применимы понятия «здесь» и «там» и что она имеется в изобилии и доступна в любой момент, вы действительно испытаете интеграцию тела и ума.

Приступайте к каждому упражнению с открытым умом, без всяких ожиданий и оценок, так как если вы начинаете выполнять упражнение с установкой на ожидание определенных эффектов, вы можете отрезать себе путь к действительным переживаниям. Давать оценки – это еще одно препятствие на пути к действительным переживаниям. Иногда нам бывает трудно не занимать критическую позицию, так как мы привыкли выносить суждения почти постоянно. Мы имеем привычку занимать позицию постороннего наблюдателя по отношению к самим себе и с этой позиции давать оценки нашему опыту, что дает начало внутреннему диалогу, отнимающему и замораживающему нашу энергию: «Это хорошее чувство» или «должно быть, я делаю это неправильно».

Ключ к практике Кум нье состоит в отказе от навешивания ярлыков на чувства, манипулирования ими или попытки придать им какой-то смысл. Когда в вашем уме рождается оценка, используйте это как сигнал, к необходимости более глубокого проникновения в ощущения и чувства. Замечайте, какие органы, ткани и мышцы проснулись; направьте сознание в эти места и исследуйте их. Чувствуете ли вы боль или радость, или, может быть, тепло или энергию? Какова природа данного переживания, его тона и качества?

Хотя этот опыт полного, участия можно назвать такими словами, как внимательность, сознание или состояние осознания и чувствительности, его природа не имеет ничего общего с наименованиями и определениями; в нем нет места критическому уму, дающему оценки. То, что происходит, и есть то, что вы делаете. Вам нет никакой необходимости задавать вопросы или давать самому себе отчет в том, что происходит.

Обучаясь релаксации, мы склонны считать, что перед нами стоит какая-то цель и мы должны что-то сделать для ее достижения. Это всегда подспудно присутствует в нашем уме и может стать преградой на пути к релаксации. Замечайте, не склонны ли вы полагаться на определенные подготовительные меры. Старайтесь не организовывать ничего внутри себя – просто будьте естественны. Вам не надо совершать какие-то определенные действия для достижения релаксации. Когда вы поймете это, вы будете осваивать релаксацию гораздо быстрее.

Для развития релаксации нет необходимости инструктировать самого себя. Если вы связаны планами и разъяснениями, вы не сможете обрести внутреннюю открытость. Секрет прост: надо просто быть, не полагаясь на инструкции. Это может оказаться непростым делом. Мы обычно говорим себе, что существует определенный способ быть или действовать, и затем мы пытаемся втиснуть себя в этот стереотип. Когда мы впервые расслабляемся без самоинструктажа, у нас обычно возникает ощущение, что

мы «не знаем, как это делать». Однако по мере углубления релаксации это ощущение чего-то незнакомого проходит, и остается только ощущение того, что релаксация развертывается свободно и сама собой.

В этой книге содержится много инструкций о том, как спокойно сидеть, как дышать и как выполнять самомассаж и другие упражнения. Эти инструкции важны и полезны, но вы должны применять их искусно, чтобы не попасть в зависимость от внешних описаний. Выходите за пределы механического уровня на уровень тонкой энергии, становясь полностью открытым и ни за что не цепляясь.

Если вы за что-то цепляетесь, это значит, что вы постоянно ждете наступления релаксации под действием какой-то внешней силы, что вы ожидаете, что релаксация придет откуда-то извне. Это что-то вроде замороженного ожидания или внутреннего диалога – мы раздумываем о нашем успехе или нашей неудаче и комментируем наш «прогресс». Действуя таким образом, можно убить массу времени на практику Кум нье, так и не придя к открытости навстречу энергиям и внутренней релаксации. Поэтому не позволяйте такому внутреннему диалогу брать верх; расслабьтесь и позвольте Кум нье совершаться самой по себе. Направляйте свою энергию таким образом, чтобы она текла свободно – в физической, умственной и эмоциональной сферах. Поддерживайте осознание и позволяйте совершаться всему происходящему, не уделяя серьезного внимания вашему внутреннему диалогу и не включаясь в него. Уделяйте внимание только тому, что происходит в данный момент – будь то выполнение упражнения или массаж, – и не заботьтесь о результатах. Тогда вы сможете выработать открытую установку.

Во время занятий не предавайтесь размышлениям о том, не требуется ли вам больше опыта или усилий для обеспечения эффективности упражнений. Просто раскройте себя для релаксации как можно шире. Чем лучше вы будете способны сделать это, тем меньше будет помех, проблем, мыслей и конфликтов. Возрастающий опыт релаксации будет подпитывать ваше тело;

вы будете постепенно становиться здоровее. Вам не нужно делать никаких специальных упражнений для совершения этой перемены; ваш опыт постоянного и неослабного внимания и релаксации сам по себе является эффективным средством преобразования обычных физических энергий. Ваше тело само сделает все, что надо.

Закончив упражнение или массаж, сядьте и погрузитесь в свои ощущения. Такое спокойное сидение также является составным элементом занятий, благоприятной возможностью дальнейшего развития и расширения чувств, которые были стимулированы упражнениями. Вы можете ощущать тепло, жар или покалывание. Оставайтесь с этими ощущениями, но не пытайтесь удержать их. Не нужно прилагать никаких усилий. Цепляясь за чувства, анализируя или раскладывая по полочкам ощущения, вы превратите их свободное течение. Просто оставайтесь открытым, и тогда энергия будет стимулировать самое себя.

Возможно, вам потребуется несколько месяцев, чтобы научиться по-настоящему расслабляться, поэтому очень важно, чтобы занятия проводились регулярно. Лучше всего начать практику Кум нье, занимаясь по 45 минут два раза в день: утром делать упражнения сидя, дыхательные и двигательные упражнения, а вечером, перед отходом ко сну – самомассаж. Если вы хотите тратить меньше времени на занятия, уделите им 45 минут один раз в день. Начинать их следует не раньше чем через час после приема пищи.

Занятия начинайте медленно и спокойно. В этой книге приводится много упражнений, но вначале будет разумно ограничить себя тремя или четырьмя упражнениями на протяжении нескольких недель, пока не наступит внутреннее пробуждение к опыту Кум нье. Каждому из них нужно уделить достаточно времени. Быстрый переход от одного упражнения к другому создает ложное чувство прогресса. Истинный прогресс связан не столько с быстрым движением вперед и переходом к более сложным упражнениям, сколько с постепенным углублением вашего опыта в данном упражнении. Уделите по крайней мере две-три минуты каждому повторению упражнения, развивая тем самым способность работать над определенным видом опыта. Каждое упражнение образует целую вселенную, которую можно полностью исследовать изнутри.

Время от времени, особенно вначале, вы можете чувствовать нежелание заниматься, как будто вы не уверены, хотите ли вы расслабляться и переживать чувства. Прислушайтесь к телу, чтобы определить, где именно вы чувствуете нежелание или

ощущаете задержку, и, начиная занятия Кум нье, сосредоточьте там свою энергию. Позже, когда вы приобретете больше опыта, вы будете радоваться ощущению новой энергии в вашем теле.

Ваше тело будет естественным образом стремиться к Кум нье и постепенно само натолкнет вас на упражнения или их разновидности, наиболее необходимые для вашего исследования. Иногда во время занятий какое-нибудь упражнение может прийти само по себе – не как следствие умственного или рационального контроля с

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
вашей стороны, повлекшего решение выполнить именно это упражнение, но потому, что ваши чувства естественным образом принимают форму данного упражнения. Когда это происходит, ваша уверенность укрепляется и ваше доверие к своему телу возрастает, и понимание природы воплощения углубляется. Вы открываете кладезь знания в своем теле.

По мере того как вы исследуете свое тело, вы обнаруживаете в нем чувствительные и даже болевые области. Пошлите энергию дыхания в болевой очаг, затем медленно и мягко выдохните и расслабьте болевой участок. Вы увидите, что, благодаря исцеляющему эффекту упражнений, боль может трансформироваться в чувство глубокой сладости.

Если при выполнении упражнений появится какой-нибудь цвет или образ, остановитесь и ненадолго уделите этому внимание. Иногда вы можете соприкоснуться с опытом, выходящим за рамки времени и пространства. Могут открываться энергетические центры. В процессе переживания релаксации поток энергии в вашем теле может открыть ваше сердце, растворяя напряжение в этой области, или произвести аналогичное действие в другом участке вашего тела. Вы чувствуете, как раскрываются органы ваших чувств и обостряются чувствительность, цвет и звук.

По мере замедления мыслей устанавливается внутренняя гармония. Появляется чувство облегчения и внутренней уверенности. В конце концов вы обнаружите, что чувства радости, спокойствия и гармонии расширяются до такой степени, что вы ощущаете, как они изливаются в окружающую вселенную, и вы не будете воспринимать ничего, кроме них.

Поддерживайте веру в то, что вы делаете, и не сдавайтесь. Ободряйте себя и терпеливо проходите через все, что бы ни случилось в вашей практике. Другие люди, даже члены семьи и друзья, возможно, не будут одобрять ваши занятия или относиться с уважением к ним. Но ваша практика не основана исключительно на эгоистических мотивах. Мы хотим сделать все, что можем, для будущих поколений человечества, для наших друзей и нашей семьи, и мы должны начать с заботы о самих себе.

Возможно, это выглядит эгоистично, но в конечном счете наше знание о самих себе позволит нам больше дать другим. Вначале, возможно, семьдесят пять процентов нашего времени и энергии уйдет на нас самих, и только двадцать пять процентов останется для других; однако позже это соотношение может измениться в обратную сторону. Когда мы станем полностью совершенными или просветленными, мы будем в состоянии отдать себя всецело другим. Тогда мы достигнем освобождения и вся наша деятельность станет служением другим.

СИДЕНИЕ

Когда течение наших мыслей замедляется, возникает внутренняя гармония. Приходит чувство облегчения и уверенности

Кум нье начинается просто, со спокойного сидения и расслабления. Найдите тихое место, где вы можете сидеть на коврик или подушке либо на ровном стуле. Традиционная поза для сидения (поза Будды, в которой он достиг просветления) способствует релаксации тела и ума. В этой позе потоки энергии текут ровно, и спустя некоторое время все умственные и физические энергии трансформируются в положительное исцеляющее ощущение. Эта поза состоит из семи «жестов».

Первый жест – сидение со скрещенными ногами. (Однако если при выполнении упражнений Кум нье вам трудно сидеть со скрещенными ногами, вы можете сидеть на стуле без скрещивания ног. Сядьте таким образом, чтобы не опираться о спинку, расставьте ноги на удобное для вас расстояние и поставьте ступни на пол. Эта поза позволяет устойчиво распределить вес тела между тремя точками опоры.) Сидеть со скрещенными ногами на коврик или подушке нужно так, чтобы таз располагался выше ног. Сидение в позе полулотоса или лотоса (т. е. когда одна или обе лодыжки покоятся на бедрах) полезно, но не обязательно.

Остальные шесть жестов следующие.

Руки опираются на колени ладонями вниз. Снимите напряжение в руках и плечах и расслабьте кисти рук, чтобы они удобно покоились на коленях.

Позвоночник уравновешен, но не напряжен. Это позволяет энергии течь естественным образом из нижней части тела в верхнюю.

Шея немного отступает назад и вытянута. Вследствие этого голова слегка наклонена вперед.

Глаза полуприкрыты и слегка сфокусированы на полу по линии вдоль спинки носа вниз. Пусть ваш взгляд будет очень мягким и сострадательным – «взглядом

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
бодхисаттвы» или взглядом матери, смотрящей на своего ребенка.

Рот слегка открыт, челюсть расслаблена.

Кончик языка слегка касается кромки неба сразу за зубами. При этом язык немного изгибается назад.

Сидя в этой позе, постарайтесь как можно реже мигать, расслабив область вокруг глаз и направив осознание внутрь.

Если вы –не привыкли сидеть со скрещенными ногами, то вначале вам будет несколько неудобно до тех пор, пока вы не научитесь снимать ненужное напряжение. Почувствовав боль в коленях, измените положение ног на более свободное и подложите более высокую подушку под таз. Источником боли могут быть сами колени, но скорее всего боль будет вызвана

недостаточной подвижностью бедренных суставов. Следующие два упражнения помогут повысить податливость бедренных суставов. Эти упражнения также помогут вам, если вам удобно сидеть со скрещенными ногами, но трудно в позе полулотоса или лотоса.

Упражнение 1. Высвобождение энергии

Сядьте на коврик или подушку, сомкните подошвы ног и положите руки на колени. Придвиньте ноги ближе к телу. Нажимая руками на колени, приведите ноги в легкое и быстрое колебательное движение вверх–вниз, подобное размахиванию крыльев птицы. Уделяйте особое внимание движению вверх. Выполняйте движение около одной минуты. Затем несколько минут сидите спокойно, прислушиваясь к ощущениям в теле. Выполните упражнение три раза.

Упражнение 2. Растворение напряжения

Сядьте на коврик, или подушку и скрестите ноги таким образом, чтобы правая лодыжка покоилась на левом бедре. Спина прямая, пальцы рук переплетены, руки охватывают правое колено. Очень медленно поднимите правое колено на небольшую высоту и затем опустите его. Сделайте это три или девять раз, очень медленно, чувствуя ощущения в теле. Затем перемените положение ног и снова выполните то же движение три или девять раз. Закончив, сядьте со скрещенными ногами и посидите так 5 минут, позволяя своим ощущениям длиться и развиваться.

Если во время сидения вы почувствуете, что вам желательно сменить положение, выпрямите одну ногу перед собой, поднимите колено другой ноги и поставьте ее ступню на пол. Обхватите колено согнутой ноги обеими руками и посидите в этом положении. Через некоторое время перемените положение ног. Когда вы почувствуете, что готовы продолжать сидение, вернитесь в позу со скрещенными ногами. Можно также сидеть около 10 минут, затем массировать ноги в течение нескольких минут и после этого вернуться к сидению на следующие 10 минут, продолжая этот цикл столько времени, сколько вам угодно.

Физический дискомфорт включает в себя умственный или эмоциональный компонент; если ваш ум неспокоен, тело не может расслабиться. Почувствовав неудобство во время сидения,

отметьте состояние вашего ума. Не течет ли в нем активный поток мыслей, диалогов, образов и мечтаний? Со временем вы откроете, что сидячая поза сама по себе (т. е. семь жестов) и мягкое ровное дыхание, которому способствует поза, могут снимать умственное и эмоциональное возбуждение и физическое напряжение.

Вначале вы можете понимать релаксацию механически, думая, что спокойное сидение означает неподвижность тела, и можете искусственно держать себя в неподвижном положении.

Но можно научиться спокойствию, не впадая в напряженное состояние. В ходе дальнейшей практики вы обнаружите, что вам нет нужды прилагать усилия для расслабления. В конечном счете вы научитесь поддерживать полную alertность (постоянное и неослабное внимание, состояние настороженности и готовности.– Примеч. перев.) и состояние покоя.

Теперь примите удобную позу, сидя со скрещенными ногами или на ровном стуле, настройтесь на дальнейшие занятия в течение 30–60 минут и выполните два следующих простых упражнения.

Упражнение 3. Вкушение расслабления

Сделайте десять глубоких вдохов и выдохов и затем медленно расслабьте все тело. Расслабьте глаза, закрыв их, если хотите, и позвольте рту произвольно открыться. Снимите напряжение со лба и кожи черепа. Медленно ощутите каждую часть головы –нос, уши, челюсть, полость рта, щеки, пока вся голова полностью не

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
расслабится. Затем расслабьте шею сзади и с обеих сторон, горло и нижнюю часть подбородка. Обнаружив напряженное место, насладитесь ощущением растворения напряжения. Перейдите к плечам, груди, рукам и кистям рук, животу, спине, ногам и ступням, включая пальцы ног. Вкусите чувство расслабления, действительно прочувствуйте его, наслаждайтесь им все больше и больше, пока оно не станет подпитывать каждую часть вашего тела. Выполняйте это упражнение 15–30 минут.

Упражнение 4. Переживание ощущений

Примите сидячую позу, как можно более расслабленную и спокойную. Постепенно настройтесь на осознание любого появляющегося ощущения или чувство-тона. Вначале вам, возможно, придется напоминать себе: наблюдай! Следите за всем происходящим. Вы можете почувствовать физическое ощущение или эмоцию. Ощущение не обязательно будет сильным... оно может быть легким, даже слабым. Настройтесь на восприятие внутренних переживаний. Доверьтесь своему опыту и откройтесь ему. Делайте это так, как получается, без всякого метода или самоотчета. Всякий раз, испытывая ощущение или чувство-тон, позвольте ему длиться как можно дольше. Выполняйте упражнение 15–30 минут.

На протяжении следующих семи дней поддерживайте максимальное расслабление в течение всего дня. Расслабляйтесь, принимая пищу, делая покупки или работая. Внимательно следите за своими движениями (включая даже мигание глаз) в поисках тонких схем мышечного напряжения. Расслабляйте как можно полнее каждую часть своего тела, включая дыхательную систему, кожу и все внутренние органы. Даже волосяной покров можно расслабить. Позвольте всему телу приобрести качество расслабления и мягкости. Тогда ваши ощущения и чувства оживут, и они смогут вдохновлять и питать вас.

Стимулирование чувств и их расширение является основным приемом кум нье. Таким путем мы учимся усиливать наше наслаждение и постижение каждой стороны нашей жизнедеятельности. Даже мельчайшее ощущение можно сделать более интенсивным, накопить и расширить, пока оно не станет изливаться из нашего тела и распространяться в окружающий нас мир.

Упражнение 5. Расширение чувства

Очень спокойно примите сидячую позу и дышите мягко и ровно, приоткрыв рот. Вызовите из памяти какое-нибудь чудесное событие прошлого и позвольте ему сделаться очень реальным. Возможно, вы вспомните одно из самых восхитительных событий детства, первую любовь или прекрасный уголок природы с полями и рекой, где вы имели обыкновение гулять. Какие чувства у вас возникают? Вызвав положительную энергию вашего воспоминания, расширяйте ее еще и еще. Пусть ваше тело согреется и дыхание в груди немного участится, пока вы не почувствуете опьяняющее возбуждение. Закройте глаза и усиливайте чувство возбуждения, пока не прочувствуете его всем своим телом.

Расширьте ощущение по всему телу так, чтобы оно стало всепроникающим и вы потеряли чувство его локализации: не отдаете себе отчета, пребывает ли оно внутри или вне тела и его границ. Продолжайте расширять чувство еще дальше, на расстояние 5–7 сантиметров за пределы вашего тела. Ощущайте себя центром чувства, из которого оно излучается во все стороны нескончаемыми волнами ряби и слоями.

Затем постепенно втяните это чувство обратно в тело; вы можете почти буквально видеть это физически. Пусть эта энергия соберется и очистит ваше тело и ум.

Упражняйте это возбуждающее чувство указанным способом 15–20 минут, сначала расширяя его и усиливая, а затем втягивая его обратно в тело и органы чувств. Если вы будете делать это всякий раз, когда у вас появляются прекрасные идеи, образы или чувства, ваше осознание на уровне ощущений станет развиваться, делаясь более тонким и реальным. f

Выполняйте это упражнение достаточно часто на протяжении следующих нескольких недель, если возможно – ежедневно.

ДЫХАНИЕ

Когда мы учимся вступать в контакт с энергией дыхания, дыхательный процесс становится неисчерпаемым источником жизнотворных энергий

Поскольку дыхание отражает ритмы жизни, способ дыхания сигнализирует о состоянии наших энергий. При волнении или возбуждении дыхание становится

неровным и учащенным, но когда мы спокойны и уравновешенны, дыхание ровное, медленное и мягкое. Изменяя способ нашего дыхания, мы можем также изменить наше умственное и физическое состояние. Даже будучи очень расстроены, мы можем привести себя в состояние покоя и равновесия, дыша медленно и ровно.

Если дыхание всегда спокойно и ровно, энергия возрастает и здоровье улучшается. Наш сон может улучшиться. Весь умственный и физический организм становится уравновешенным. Ум становится ясным, тело делается энергичным и чувствительным: обостряется слух, цвета приобретают насыщенность, и вообще наше восприятие обогащается. Чувство-тона становятся богаче, так что некоторые, казалось бы, незначительные вещи могут доставлять огромное наслаждение, подобно тихому смеху. Когда мы учимся вступать в контакт с энергией дыхания, дыхательный процесс становится неисчерпаемым источником жизнотворных энергий.

Такое мягкое дыхание связывает нас с особым рода текучей энергией, или «тонким дыханием», которое по своей природе неотделимо от тонких умственных и физических энергий, текущих в нашем теле. Вся эту «энергетическую схему» в целом можно рассматривать как мандалу, центральный источник или нулевую точку, из которой энергия растекается во всех направлениях. В рамках этой схемы имеются энергетические «центры», которые играют роль «подстанций», обеспечивающих поступление энергии в тело и ее циркуляцию. К числу этих центров относятся головной центр, горловой центр и сердечный центр. Если бы мы могли видеть эту энергетическую схему со стороны, она выглядела бы как спираль, простирающаяся вверх до головного центра; при взгляде сверху она была бы похожа на серию концентрических кругов, соответствующих энергетическим центрам.

Энергия тонкого дыхания особенно тесно связана с горловым центром, который генерирует энергию и координирует ее течение в теле. Поэтому именно посредством горлового центра мы можем легче всего научиться вступать в контакт с энергией тонкого дыхания и другими тонкими энергиями и приводить их в равновесие.

Горловой центр традиционно изображается в виде шест-надцатилепесткового цветка, состоящего из двух простых цветков, соединенных тыльными сторонами. Один из этих восьми-лепестковых цветков непосредственно связан с головным центром, а другой – с сердечным; когда энергии проходят через горловой центр, они расходятся к этим двум центрам. Если горловой центр сбалансирован и спокоен, потоки энергии уравновешены и хорошо скоординированы; умственные и физические энергии интегрируются, и тонкое дыхание само уравновешено и очищено. Но обычно горловой центр возбужден, поэтому эти энергии «заблокированы» и не могут течь надлежащим образом.

Однако вполне возможно дышать так, что горловой центр становится спокойным и функционирует ровно. Это достигается путем медленного и ровного дыхания одновременно через рот и нос, причем рот приоткрыт и язык слегка касается неба. Вначале этот способ дыхания не очень удобен, но по мере того как энергия начинает течь равномерно к головному и сердечному центрам, животворный эффект этого способа дыхания становится ощутимым и оно делается все легче и приятнее. Когда поток энергий внутри нас становится сбалансированным, естественным образом раскрываются чувства и ощущения, и нам открываются переживания, приносящие глубокое удовлетворение.

Однако на это нужно время. Поскольку поток энергий в нашем организме так часто несбалансирован, мы утрачиваем связь с нашими чувствами и ощущениями. Это само по себе часто препятствует нам упорно продвигаться к достижению равновесия в себе. Очень трудно преодолеть инерцию наших старых привычек, таких, как погоня за удовлетворением или расчет на то, что кто-то другой доставит нам положительные чувства радости и удовлетворения. Чем больше мы полагаемся на посторонние источники удовлетворения, тем больше мы теряем контакт со своим существом и нашими внутренними телесными ощущениями. Мы теряем контакт как с нашим физическим телом, так и с нашей эмоциональной сферой.

Как только эта схема устанавливается, она становится самоподдерживающейся. Вместо непосредственного опыта, полной ассимиляции наших ощущений и интеграции их с сердечными чувствами, мы попадаем в капкан схем, включающих в себя размышления о нашем опыте, навешивание ярлыков на него и отчеты самому себе о его природе. Таким путем мы выпячиваем субъект, «я», которое осуществляет опыт, а сам опыт становится «объектом», имеющим застывшую форму и значение.

Когда мы пребываем в таком состоянии, наши чувства по сути вторичны, они являются интерпретациями умственных образов, которые мы затем вводим обратно в себя. Мы ведем «головную жизнь», опираясь на материал прошлого опыта, интеллектуальные вербализации, не связанные с нашими действительными чувствами. В результате возникает чувство почти постоянной неудовлетворенности, тонкая форма тревоги, которую мы можем чувствовать в горловом центре как своего рода стеснение и которая проявляется как деятельность «я», стремящегося к приобретению опыта. Поток энергии к головному центру возрастает, а к сердечному

– ослабевает.

В этом состоянии присутствуют все виды эмоциональных крайностей и дисбаланса – чрезмерно возбужденные эмоции, такие, как гнев или ненависть, сильная депрессия или упадок сил. Пока горловой центр не урегулирован и тонкие энергии не распределяются равномерно между сердцем и головой, мы не можем вступить в действительный контакт с нашими ощущениями или соприкоснуться с нашими подлинными чувствами. Без энергии, необходимой для активизации органов чувств, они не могут функционировать надлежащим образом и находятся в заторможенном состоянии.

Кум нье учит нас тому, как можно мягко растворить эту схему тревоги и погони за приобретением, и ведет нас обратно к непосредственному опыту. Благодаря мягкому дыханию одновременно через нос и рот мы можем постепенно выровнять дыхание и привести горловой центр в равновесие, так что энергии будут течь равномерно к головному и сердечному центрам. Это устойчивое, ровное и тем не менее неконтролируемое дыхание обладает своего рода качеством открытости. Даже когда мы только начинаем дышать подобным образом, мы можем почувствовать пробуждение и активизацию ощущений.

Вначале постарайтесь дышать одновременно через нос и рот. Дыхание должно происходить без усилий, без напряжения. Просто позвольте ему совершаться естественно; вам не нужно думать о том, чтобы дышать правильно... но ваше осознание каким-то образом следит за равномерным распределением тонкого дыхания между носом и ртом и между вдохом и выдохом.

По мере того как вы дышите таким образом, тело успокаивается и вы начинаете чувствовать расслабление. Почувствовав расслабление, вкусите его и наслаждайтесь им. Если сначала чувство расслабления не возникает, вообразите ваш идеал самых возвышенных, утонченных чувств. Наслаждайтесь ими, прочувствуйте их. Позже вы физически ощутите эту энергию. Если вы хотя бы раз вкусили чувство расслабления, вы уже знаете путь к нему. Погружайтесь в него как можно глубже; чем глубже вы идете, тем богаче становится чувство, и вы затем можете собирать урожай чувства и разносить его плоды во все части тела. Вы можете чувствовать его даже в костном мозгу, а также вне тела. Куда вы ни посмотрите, вы увидите везде то же чувство.

После этого вам останется только накапливать качество этого чувства, стимулируя его, делая его еще богаче, глубже и шире. Усиливайте качество тонкого дыхания. Пусть оно станет возбуждающим; накапливайте его, как накапливают воду для производства электроэнергии. Чувство это радостно, блаженно, невероятно открыто, обладает сильным поглощающим качеством. Оно может стать таким объемлющим, что будет казаться подавляющим, таким сильным, что, кажется, вы уже не в состоянии вместить его. Когда наконец чувство достигает такой силы, оно может открыть все энергетические центры, клетки и органы чувств; все ваше тело становится уравновешенным.

Постоянно упражняясь в таком дыхании и вступая в контакт с указанным чувством, вы можете накапливать его все больше и больше, пока наконец непосредственно не соприкоснетесь с его сущностью. В этом состоянии вам не будут нужны ни интерпретации, ни слова – вы просто будете пребывать в нем. Тогда вы будете в состоянии использовать эту энергию в любое время, когда вы захотите. Подобно добавлению приправы к пище, вы сможете использовать его по желанию, сколько вам нужно и когда вам нужно.

По мере развития качества тонкого дыхания вырастающее из непосредственного опыта осознание постепенно расширяется, пока осознание и тонкое дыхание не станут единым целым. Тогда энергии осознания и тонкого дыхания будут стимулировать друг друга, и энергия возрастает, оставаясь всегда свежей и доступной. Этот процесс напоминает зарядку аккумулятора: вы подключаете осознание или умственную энергию к тонкому дыханию и тем самым стимулируете энергию. В этом заключается секрет изобилия энергии. Даже если вы умеете мало энергии в данный момент, вы соединены с ее источником и можете получить ее. Если вы знаете, как возобновить свою энергию и поддерживать ее поступление в достаточном количестве, вы можете даже позволить себе отдавать ее, так как ваши ресурсы неисчерпаемы.

Когда дыхание действительно сбалансировано – не слишком жестко контролируется и не зажато, а является медленным и ровным и находится на постоянном уровне – и при этом осознание сочетается с тонким дыханием, как в брачном союзе, естественным образом появляются определенные эффекты. Тонкое дыхание становится чем-то вроде радара, так что вы теперь способны непосредственно ощутить сигналы любой эмоции, – своей или чужой. Ваше осознание возникновения эмоции и чувства становится своего рода промежуточным пространством, которое защищает вас. Осознание становится открытым полем, которое позволяет вам осуществлять бдительный контроль, весьма отличный от контроля, основанного на подавлении или

силе. .

Когда вы начинаете осознавать свое дыхание, вся ваша жизнь становится сбалансированной. Даже если вы оказываетесь в ситуациях, вызывающих сильное раздражение, разочарование или страдание, вы сможете растворить беспокойство просто путем осознания своего дыхания, уделяя ему легкое внимание и делая его спокойным, медленным и ритмичным. Чем дольше вы накапливаете энергию с помощью дыхания, тем больше успокаивается ваше тело; возможность энергии прийти в состояние равновесия успокаивает различные части тела на всех уровнях. Жизнь приобретает здоровый ритм, возмущаемый лишь немногими крайностями, и ощущения получают возможность развиваться и созревать.

Важно, однако, постоянно работать над дыханием., иначе эффекты будут непродолжительными: тело, ум и ощущения снова вернутся к несбалансированному ритму. Поэтому практикуйте этот вид дыхания ежедневно в течение по крайней мере трех месяцев 20–30 минут в день. Старайтесь поддерживать

энергию в текущем состоянии, накапливая и продуцируя ее с помощью дыхания. Сначала вы можете думать о процессе дыхания и уделять ему специальное внимание. Затем постепенно у вас разовьется качество осознания, подобное медитации. Не имеет значения, как вы назовете его – релаксацией, осознанием или медитацией; это лишь ярлыки. Существенное значение имеет качество опыта.

Научившись накапливать энергию, мы можем поддерживать этот процесс круглые сутки, а не только в течение определенного промежутка времени, специально выделенного для этой цели. Все тело становится расслабленным, мышечное напряжение и умственные блоки растворяются, и энергия распространяется повсеместно. Наша жизнь становится богаче и здоровее. Позднее нам не понадобится прилагать вообще никаких усилий для получения этой энергии дыхания, так как она лежит в основе всех физических и умственных энергий.

Поскольку внешние и внутренние энергии имеют своим источником одно и то же тонкое дыхание, или «прану», по мере изменения нашей внутренней среды изменяются также наши отношения с внешним миром, и вселенная становится гораздо более приятным местом обитания. Это выглядит так, словно внешний мир предметов и внутренний мир наших ощущений – наше сознание – сливаются. Мы поддерживаем мир, а он поддерживает нас и наши ощущения. Наши ощущения приносят нам наслаждение, и мы переживаем положительные чувства; мы проецируем положительное и получаем обратно то, что проецировали. Внутреннее и внешнее приходят в гармонию и уравниваются.

Начиная дыхательные упражнения, дышите очень легко. По мере прогресса дышите медленнее. Просто позвольте дыханию замедлиться, пока оно не станет совершенно плавным и равномерным, без заметного вдоха и выдоха. Тогда ваша энергия будет неуклонно возрастать. Практикуя Кум нье, проверяйте время от времени свое дыхание и оценивайте ваш прогресс на пути к этой цели.

УПРАЖНЕНИЯ

Для развития дыхания Кум нье – мягкого, медленного и ровного, одновременно через нос и рот – лучше всего упражняться 20–30 минут ежедневно по крайней мере три месяца. Вначале полезно практиковать отдельно различные качества этого дыхания. Первую неделю работайте над мягким дыханием (упражнение 6). Следующие три-четыре дня вырабатывайте очень медленное дыхание (упражнение 7). Если хотите, уделите больше времени этим упражнениям. Затем, сохраняя мягкость и медленный темп дыхания, развивайте его ровность и сбалансированность (упражнение 8).

В дополнение к этому вы можете выполнять некоторые другие дыхательные упражнения, представленные в этом разделе. Сидячая поза, описанная в упражнении 10, является традиционной позой для медитации. Попробуйте иногда сидеть в ней после массажа или упражнений. Упражнение 12 лучше делать вечером перед сном. Упражнение 13 традиционно выполняется утром после пробуждения. Упражнение 14 несколько сложнее предыдущих; оно приносит наибольший эффект, если выполняется после нескольких месяцев практики Кум нье.

При выполнении этих упражнений позвольте дыханию подпитывать и расслаблять вас, усиливая чувство наслаждения до такой степени, чтобы оно стало материальным и почти осязаемым. Пусть тонкое дыхание повысит уровень жизненной энергии в вашем теле и обострит ясность ума. Пусть на протяжении дня дыхание поддерживает и подпитывает вас. Почувствуйте, как ваши ощущения насыщаются жизненной силой, придавая всей вашей жизни магическое качество и пряный аромат.

Упражнение 6. Радостное дыхание

Сядьте удобно в сидячую позу (позу семи жестов) на коврик или подушку либо на ровный стул. Рот приоткрыт, кончик языка чуть касается неба. Мягко расслабьте горло, мышцы живота и позвоночник. Начните дышать очень мягко и легко одновременно через нос и рот, не акцентируя внимание на процессе дыхания. Это мягкое дыхание довольно легкое, но дает много энергии. Если вы почувствуете

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
мышечное напряжение, дайте дыханию мягко коснуться и ослабить его. Подвергните слова и образы воздействию дыхания, и пусть оно также смягчит и расслабит их. Пусть это мягкое дыхание успокоит и нормализует все ваше тело. Стараясь не подвергать дыхание чересчур плотному контролю, дайте ему постепенно стать еще спокойнее и мягче, пока не появится качество, подобное вкусу и запаху спелого ароматного фрукта или букету выдержанного вина.

Почувствовав какое-либо ощущение – например чувство течения каких-то потоков в горле и теле – накапливайте чувство, но не путем добавления чего-либо к нему, а просто позволяя ему длиться. Дайте ему стать более интенсивным. Вы можете чувствовать, как ощущение распространяется на другие части тела.

Выполняйте это дыхательное упражнение 20–30 минут в день примерно неделю. Насколько возможно, осознавайте качество своего дыхания на протяжении дня. Спустя неделю перейдите к упражнению 7.

Упражнение 7. Раскрытие сферы ощущений

Примите сидячую позу и начните мягко дышать одновременно через нос и рот. Мягко направьте внимание на вдох и постепенно замедлите его насколько возможно, поддерживая дыхание как можно более мягким. По мере замедления вдохов почувствуйте ощущения в теле и вокруг него, проникайте глубже в них, расширяйте и накапливайте их в процессе дыхания. Выполняйте эту часть упражнения 10–15 минут.

Затем мягко направьте внимание на выдох и очень медленно выдыхайте одновременно через нос и рот, сохраняя легкость и мягкость дыхания. (При этом не пытайтесь что-либо делать со своим вдохом.) Установив медленный ритм выдохов, попытайтесь как можно больше раскрыть все поле ощущений – каждую клетку, ткань и орган. Пусть чувства распространяются по всему телу и вокруг него наподобие ореола. Выполняйте эту часть упражнения 10–15 минут.

Упражняйтесь в этом медленном дыхании 20–30 минут в течение трех-четырех дней. На третий и четвертый дни делайте упражнение два раза в день, если сможете. Увеличив время выполнения упражнения, уделите несколько больше внимания качеству дыхания, направляя осознание на процесс дыхания, пока вы не достигнете полного спокойствия. После трех-четырех дней переходите к упражнению 8.

Упражнение 8. Наполнение жизни дыханием

Примите сидячую позу и дышите мягко и медленно через нос и рот. Мягко направьте внимание на процесс дыхания и добейтесь того, чтобы дыхание происходило в равной мере через нос и рот. Установите одинаковую длительность вдоха и выдоха.

Отмечайте качество дыхания: иногда оно может быть затрудненным и прерывистым, иногда возбужденным или глубоким. Замечайте, как различные качества дыхания связаны с разными состояниями ума и чувств и как ум нормализуется и чувства свободно текут по мере того, как дыхание становится легче и ровнее.

В процессе дыхания раскрывайте чувство расслабления как можно шире. Объедините осознание с энергией дыхания и расширяйте все возникающие ощущения, пока вы не потеряете представление о границах вашего тела; вы будете осознавать только волны чувства и тонкой энергии, сопровождающие дыхание.

По мере того как дыхание становится более ровным, вы естественным образом успокаиваетесь. Поверхностное мышечное напряжение растворяется, обнажая различные слои чувства. Проникнув в более глубокие слои чувства, вы познакомитесь со многими чувство-тонами, хотя, возможно, у вас не найдется подходящих слов для их описания. Дайте этим чувство-тонам расширяться и стать глубже и протяженнее.

Упражняйтесь в этом ровном дыхании 20–30 минут ежедневно в течение по крайней мере трех месяцев. Продолжайте выполнять это дыхательное упражнение всегда, когда у вас есть к тому возможность: во время работы, ходьбы, разговора – каждую секунду вашей повседневной жизни, и даже ночью, когда вы просыпаетесь.

Иногда можно выполнять это упражнение лежа на спине, или с выпрямленными ногами, или в позе, в которой ноги согнуты в коленях, а ступни упираются в пол.

В упражнениях 9, 10 и 11 вы беззвучно произносите мантрический слог – Ом, А или Хум (Х здесь означает легкий придыхательный звук, образуемый трением выдыхаемого воздуха о ненапряженные голосовые связки. – Примеч. перев.) – и сочетаете его с дыханием. В упражнении 12 вы сочетаете с дыханием всю мантру Ом А Хум. Эти слоги следует произносить не вслух, а мысленно.

Ом символизирует энергию существования, А – взаимодействие, Хум – творческую силу или способность. На другом уровне Ом означает физическую форму, А – энергию, которая вдыхает жизнь в физическую форму и поддерживает эту жизнь, Хум – мысли, осознание и деятельность. Мантра Ом А Хум символизирует просветленные тело, ум и дух.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Упражнения 9, 10 и 11 можно выполнять либо короткое время, либо очень долго, например 4–5 часов. Для начала вы можете выполнять одно из этих упражнений в течение 30 минут. Освоив упражнение, попробуйте продлить время его выполнения до часа и более.

Упражнение 9. ОМ

Примите сидячую позу. Дышите мягко и ровно через нос и рот и мысленно сосредоточьтесь на слоге ОМ. Начните беззвучно произносить нарастающий слог ОМ, соединив его с ритмом

дыхания. Пусть ОМ и дыхание сольются. Как можно полнее проникнитесь ощущением слитности ОМ с дыханием. Вы можете почувствовать нарастающее, освобождающее движение, подобное вдыханию, и наполнение осознания качеством мягкого пробуждения.

Упражнение 10. А

Сядьте в удобную позу. Сложите руки перед животом, положите пальцы правой руки на пальцы левой, большие пальцы немного поднимите и сомкните. Дышите мягко через нос и рот и начните беззвучно произносить нарастающий слог А, соединив его с ритмом дыхания и достигнув полной слитности А с дыханием. Вы можете почувствовать качество безмолвной сосредоточенности, дыхание может стать очень спокойным.

Упражнение 11. ХУМ

Сядьте со скрещенными ногами на коврик или подушку, положите руки на колени ладонями вверх. Дышите мягко через нос и рот и мысленно сосредоточьтесь на слоге ХУМ. Соедините ХУМ с ритмом дыхания и добейтесь слитности слога и дыхания. Углубляйте как можно больше качество чувства, связанного с сочетанием звука и дыхания. Вы можете почувствовать тонкое обострение и усиление осознания, ощущение освобождения, как при выдохе, и свежую лучезарную ясность.

Упражнение 12. Слияние мантры ОМ А ХУМ с дыханием

Это упражнение лучше всего выполнять вечером перед отходом ко сну. Лягте на пол на спину, руки вытяните вдоль тела. Раздвиньте ноги примерно на ширину таза. Положите подушку под голову, если так удобнее, и под колени. Приоткройте рот и слегка коснитесь неба кончиком языка. Дышите мягко и ровно через нос и рот. Дыша, мысленно сосредоточьтесь на мантре ОМ А ХУМ.

Вдыхая, представьте себе ОМ или помыслите об ОМ. Слегка задержав дыхание после вдоха, сосредоточьтесь на А. Готовясь сделать выдох, помыслите о ХУМ. Не нужно произносить мантру вслух, просто осознавайте ОМ А ХУМ. Дышите плавно и незаметно, уделяя равное время вдоху и выдоху.

Дыхание после вдоха задерживайте в нижней части живота; выдыхая, ощущайте, что выдох осуществляется в равной степени через живот, нос и рот. Вначале дышите несколько интенсивнее, а затем постепенно и без усилий уменьшайте объем вдыхаемого воздуха, пока дыхание не станет очень медленным и почти бесшумным. В конце каждого цикла дыхания пребывайте в покое. Спустя короткое время новый цикл дыхания начнется как бы сам собой. Постепенно сместите фокус внимания с тела на сферу чувств и энергии. Вы ощутите, что ваше тело как бы расширяется за пределы физического измерения.

Выполняйте упражнение 30 минут.

Упражнение 13. Очистительное дыхание

Это упражнение лучше всего выполнять утром сразу же после пробуждения, хотя можно и в другое время дня. Традиционно оно используется для освобождения организма от загрязнений, накопившихся в течение ночи, и обновления энергий тела для нового дня. Выполняя упражнение, представляйте, что вы выдыхаете из левой ноздри все установки, ведущие к отталкиванию от разного рода вещей: отвращение, неудовлетворенность и страх. Представляйте, что выдыхаете из правой ноздри все установки и эмоции, связанные с притяжением к вещам: желание, привязанность и раздражение. Представляйте также,

что вы выдыхаете из обеих ноздрей качество тупости и хаотичности вашего

обыденного ума.

Сядьте со скрещенными ногами на коврик или подушку и приведите правую руку в положение, показанное на рисунке: большой палец покоится под согнутыми тремя последними пальцами, а указательный палец выпрямлен. Кисть левой руки покоится на левом колене. Вдохните очень, очень глубоко, наберите как можно больше воздуха, заполнив им живот и грудь и даже верхнюю часть грудной клетки. Представьте, что воздух, который вы вдохнули, заполняет каждую клетку тела. Затем приложите средний сустав указательного пальца правой руки к правой ноздре и прижмите его, плотно закрыв ноздрю. Закройте рот и выдохните медленно через левую ноздрю как можно полнее, давая выйти воздуху до конца. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока желудок не начнет спазматически сокращаться. Затем немного отдохните, дыша обычным образом через обе ноздри. Повторите два раза.

Затем выполните упражнение три раза на правой стороне, закрыв левую ноздрю средним суставом указательного пальца левой руки. После каждого выдоха отдохайте короткое время. В заключение выполните еще три цикла дыхания, выдыхая из обеих ноздрей как можно полнее. Выдохнув, как вам кажется, весь воздух, попытайтесь все же выдохнуть еще полнее. Затем посидите несколько минут, дыша обычным образом и наслаждаясь ощущениями в теле.

Вы можете наглядно представить себе загрязнения, выходящие из тела: из левой ноздри – струя тускло-белого цвета, из правой ноздри – темно-красного, из обеих ноздрей – темно-синего.

Упражнение 14. Чувство дыхания

Сядьте удобно в сидячую позу. Вдохните через нос и рот и задержите дыхание на одну минуту, переживая качество чувства и расширяя его. Дайте внутреннему ритму замедлиться и чувствам раскрыться. Вы можете почувствовать волнение или вибрацию, подобные энергии на периферии пламени. Какие бы чувства и ощущения ни возникали, углубляйте и расширяйте их. Переживайте их непосредственно, не позволяя им трансформироваться в понятия, мысли или мысленные образы. Затем медленно выдохните. Выполните упражнение три раза.

Если вам трудно задерживать дыхание целую минуту, задерживайте его сколько можете. По мере повторения этого упражнения постепенно наращивайте время задержки до одной минуты.

МАССАЖ

Наши чувства и тело становятся подобны реке, впадающей в океан. Мы учимся плавать в океане энергии ощущений

Практика Кум нье интегрирует чувства непосредственно с телом, и они уже больше не проходят через фильтр ума. Наши чувства и тело становятся подобны реке, впадающей в океан. Сначала мы «купаемся» в чувствах открытости, нежной любви и радости, расслабляясь и позволяя реке чувств нести нас; позже возникает возрастающее чувство полного доверия. По мере того как мы привыкаем вступать в контакт с чувствами и потоками энергии, которые чувства производят, мы учимся плавать в океане энергии ощущений. Возникает чувство единения и целостности... мысли, ощущения, ум и сознание объединяются благодаря своего рода внутренней алхимии. Если мы будем выполнять массаж Кум нье ежедневно в течение по крайней мере шести недель, эти чувства будут становиться все более и более осязаемыми, появляясь не только во время занятий, но и на протяжении всего дня.

Это внутреннее «плавание», или массаж, расплывает накопившееся напряжение, мягко высвобождая энергию, которая застыла на тонком уровне благодаря нашим зафиксированным установкам и представлениям. Эта высвобожденная энергия вливается в переживаемые чувства, которые затем наполняют каждую клетку тела. Наше тело становится менее твердым, более подвижным и открытым, более ку, чем л у. По мере того как мы живем и работаем в более тесном контакте с энергией чувств и переживаний, мысли и чувства сливаются воедино; чувствам больше не требуется мысленный комментарий. Мы обнаруживаем, что непосредственные переживания гораздо более интенсивны и полнокровны, чем переживания, пропущенные через мысли и представления. Наше осознание возрастает.

Непосредственность наших переживаний теряется, если мы позволяем уму властвовать над чувствами. Поэтому, приступая к массажу Кум нье, не давайте воли предвзятым представлениям или ассоциациям. Мысли и представления скользят по поверхности; вы же мало-помалу упорно проникайте на более глубокий уровень – уровень переживаний, опыта. Полностью изучите каждое чувство. Поощряйте радостные чувства. Вообразите, что вы находитесь как бы в раю; вызовите положительные воспоминания, например, о прекрасных полях, деревьях, потоках или горах. Позвольте чувствам выразиться самим.. Счастье – это чувство в вашем организме, которое вы можете стимулировать и развить, культивируя чувства во всем их богатстве и переживая их как можно полнее. Распространяйте все чувства

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
на сферу ощущений и ум. Тогда мысли не смогут завладеть вами, так как вы окажетесь по ту сторону эго и образа «я».

Продолжая углублять и расширять чувство, вы обнаружите-различные чувство-тона, которые могут быть подвергнуты дальнейшему изучению. Как только вы входите в чувство, оно расширяется само собой благодаря внутреннему массажу. Сначала оно будет вызывать в уме различные образы. На более глубоком уровне чувство будет глубоко подпитывать вас, не сопровождаясь образами. Наконец вы сливаетесь с чувством, и представление о переживающем субъекте или «я» теряется. Тогда вы станете глубиной, открытостью, удовлетворенностью и завершенностью.

Массаж означает «взаимодействие». Когда вы массируете себя, вы воздействуете не только на какой-то один участок тела; все тело принимает участие в массаже. Между вашей рукой и массируемой мышцей или точкой развивается двустороннее отношение, порождающее чувства, которые стимулируют взаимодействие во всем теле. Взаимодействие происходит также между физическим и нефизическим уровнями бытия, и это взаимодействие стимулирует определенные энергии, которые не ограничиваются рамками тела, а распространяются на окружающий мир.

Занимаясь самомассажем, вы обнаружите много разных видов ощущений и чувств. Массаж Кум нье ориентирован на точки для надавливания, стимулирующие определенные энергии. Вы можете обнаружить, что надавливание на определенные участки оказывает непосредственный эффект, а на другие вначале может не давать видимых результатов. Прикосновение

к некоторым может оживлять воспоминания или прошлые отрицательные переживания. Когда вы производите трение для снятия болевых ощущений и устранения тугости в физическом теле, попутно на поверхность могут выйти умственные и эмоциональные блоки.

Мышечные схемы, обусловленные застарелыми травмами, могут расплавиться и претвориться в чистое чувство или переживание. Надавливание на определенные точки может высвободить чувства любви и радости, способствующие раскрытию сердца и слиянию тела и ума. По мере того как тело становится более податливым и открытым, вы можете даже ощущать иногда, что ваш массаж не имеет никакой определенной цели и не ориентирован на удовлетворение запросов эго или «я». Он осуществляется самопроизвольно без подготовки или цели, заполняя собою целиком данное мгновение.

Когда структура вашего напряжения расплавляется, остается только чувство, или переживание. Не надо давать наименование или идентифицировать характер этого чувства, просто позвольте ему продолжать расплавляться до тех пор, пока оно не перейдет полностью в текучее состояние и не заполнит каждый центр, клетку и сферу ощущений чистой энергией и переживанием, подобно воде, пропитывающей почву до самых глубоких корней прекрасной розы.

Занимаясь самомассажем, раздвигайте рамки обычных представлений. Надавливая на какую-либо точку тела, не исключайте из этого процесса другие части тела и даже вселенную. Абсолютно все может стать частью массажа. С космологической точки зрения все участвует в жизни космоса, и мы интегрированы со вселенной. Наше тело – словно сосуд, наполненный и окруженный пространством. Когда, мы соприкасаемся со своей субстанцией, мы одновременно стимулируем самого себя и вселенную. Наше тело упражняется вместе с окружающим его пространством.

МАССАЖ

Лучший способ начать занятия самомассажем – выполнять его 45 минут или больше каждый вечер в течение по крайней мере шести недель. После этого вы можете продолжать вечерний массаж либо можете включить массаж в состав вашей ежедневной практики Кум нье. Хотя массаж лучше всего делать вечером, вы можете делать его и в другое время.

Делайте массаж без одежды или в свободной одежде. Снимите ювелирные украшения, очки, контактные линзы и т. п.

Перед массажем хорошо принять горячий душ или ванну; это способствует расслаблению напряженных мышц и раскрытию тела чувствам. Намажьте тело массажным кремом или растительным маслом, например сафлоровым или оливковым, в которое можно добавить какое-нибудь вещество с приятным запахом. После массажа используйте натуральный ароматический состав для натирания (кунжутное масло с ароматизирующей добавкой, розовую воду и т. п. – Примеч. перев.) или зажгите благовонную смесь (курительные палочки или порошок. – Примеч. перев.). Если вы делаете массаж непосредственно перед сном, полезно выпить чашку горячего молока с двумя чайными ложками меда, что поможет вам заснуть.

Перед началом массажа зарядите руки энергией, как описано на с. 59. Затем медленно намажьте маслом и разотрите тело без всякой системы, не преследуя никаких специальных целей. Следуйте своим чувствам, положившись на них в том, где необходимо увеличить или уменьшить давление. В тех местах, где вы чувствуете боль, производите растирание и надавливание особенно осторожно и тщательно.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Пусть чувства и массаж движутся в одном ритме, как музыка. Таким путем медленно массируйте все части тела, которые вы можете * достать. Не забудьте о руках, ногах и ступнях.

Постепенно углубляйте переживания, вызываемые массажем, объединяя дыхание, тело, ощущения и ум. Дышите очень медленно и легко через нос и рот; тогда тонкое дыхание может пробудиться и слиться с ощущениями, развивая качество проникающей жизненности, которое распространяется по всему телу, снимая застои или задержки энергии и претворяя их в чистые чувства и энергию. Расширьте чувства и ощущения, чтобы они охватили мысли, так что когда вы производите растирание и надавливание, рука становится глазом ума и ум входит в тело. Закончив массаж, посидите спокойно 5–10 минут и прочувствуйте тонкие волны ощущений, расходящиеся из тела наружу.

После двух–трех вечеров такого «бессистемного» массажа начните выполнять массаж согласно специальным инструкциям, приведенным ниже. Не спешите испробовать все: осваивайте всего несколько видов массажа каждый раз. Вначале уделите особое внимание массажу лица, головы, шеи, плеч и груди. Впрочем, не запрещайте себе экспериментировать как вам хочется. Найдите точки напряжения и блокировки и работайте над ними, постепенно освобождая тело от внешней и внутренней скованности.

Всякий раз перед началом массажа Кум нье пробуждайте чувствительные энергии рук. Помните, что ваша рука – не механическое орудие; хотя вам может казаться, что она касается только части тела, она в действительности способна вступить в контакт со всем телом. Развивайте чувства в ладони и в каждом пальце в отдельности. По возможности используйте всю руку для массажа; развивайте двустороннее взаимодействие между рукой и массируемой частью тела и осознавайте тонкие связи с другими частями тела.

Заряжение рук энергией

Это упражнение оживит ваши руки. Делайте его всякий раз вперед началом массажа.

Сядьте в удобную позу, выпрямите спину, дышите мягко через нос и рот и расслабьтесь. Слегка намажьте руки маслом. Согните руки в локтях, не сжимая их в кулаки, ладонями вверх на уровне сердца. Слегка закруглите руки в форме чаши и представьте, что вы держите в них энергию. Прочувствуйте ощущения в руках и пальцах – это может быть покалывание или теплота. Подержите энергию пальцами, а затем позвольте ей перейти в кисти рук, подобно пламени, прокладывающему себе путь. Пусть из кистей энергия перейдет в руки и из рук в сердце. Пусть все ваше тело глубоко пропитается ощущением этой энергии.

Прочувствовав эти ощущения, медленно сблизьте руки и быстро потрите тыльную сторону левой руки ладонью правой. Можете выполнять это движение довольно энергично и быстро. Следите за ощущениями – вы можете чувствовать потоки энергии к сердцу, шее и середине спины. Перемените положение рук и снова быстро потрите. Затем сложите ладони и потрите их быстрым движением, пока вы явственно не ощутите сильную теплоту.

После этого приведите руки в исходное положение ладонями вверх на уровне сердца, слегка закруглив их в форме чаши. В течение минуты чувствуйте ощущения, текущие в руках и теле, а затем постепенно начинайте массаж.

Массаж кистей рук

Массаж кистей рук может нормализовать, усилить и оживить энергию всего тела.

Плотно сплетите пальцы (кроме больших) и обратите руки ладонями к себе. Тяните руки в противоположные стороны с усилием, тем самым массируя пальцы, пока руки не разомкнутся. Повторите упражнение, чувствуя ощущения, разбуженные в теле.

Сцепляйте по очереди каждую пару соответствующих пальцев рук, согнув их крючком. Тяните руки в противоположные стороны с усилием, пока пальцы не разойдутся под действием натяжения.

Массируйте кончик каждого пальца одной руки кончиками пальцев другой руки. Массируйте каждый палец от кончика до основания. Делайте это медленно,

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
обрабатывая все стороны каждого пальца – переднюю, тыльную и боковые.
Поместите основание массируемого пальца в «клещи», образованные указательным и средним пальцами другой руки, и

защемите его там. Медленно вытягивайте палец, освобождая его из «клещей» от основания до кончика, путем мягкого вращения попеременно то в одну, то в другую сторону.

Массируйте тыльную сторону кисти руки между пястными косточками в направлении параллельно пальцам. Уделите особое внимание обширному участку между указательным и большим пальцами.

Массируйте ладонь одной руки большим пальцем другой руки. Можно также использовать костяшку указательного пальца, перемещая ее по ладони. Подвергните глубокому массажу большой бугор в основании большого пальца и меньшие бугры в основании других пальцев. Массируйте участки между пальцами. Уделите внимание всем малым мышцам между косточками, прослеживая и обрабатывая их от основания кисти до пальцев. В процессе массажа дышите мягко и ровно через нос и рот.

На следующем этапе массажа рук используются точки для надавливания. Надавливая на эти точки (и позже на точки в других частях тела), наблюдайте эффекты, вызываемые различными степенями надавливания. Вначале производите очень легкое надавливание; постепенно переходите к надавливанию средней силы; когда это уместно, производите сильное надавливание. Если вы хотите снизить степень надавливания, делайте это очень постепенно; сначала слегка ослабьте сильное надавливание, затем доведите его до средней силы и потом медленно до легкого надавливания. Так вы можете выработать опытное знание шести различных степеней массажа. По мере приобретения опыта вы можете научиться различать более тонкие степени надавливания.

Ни в коем случае не следует резко прекращать надавливание. Это вызывает «шок» организма и приводит к утрате тонких качеств чувства. В полной мере переживайте поднятие и опускание руки и пальцев. Отводя руку от тела после окончания массажа, делайте это очень плавно, что позволит продлить чувства на довольно длительное время.

На руках имеется много чувствительных и эффективных точек, которые стимулируют взаимодействия во всем теле. Чтобы отыскать первую точку, поверните руку ладонью вверх и найдите «кольца» (кольцеобразные складки) на внутренней стороне запястья. Поместите кончик указательного пальца в середину кольца, ближайшего к ладони. Затем поверните руку ладонью вниз и поставьте кончик большого пальца на вторую точку, которая находится на тыльной стороне руки прямо напротив первой точки. Плотно сожмите запястье между большим и указательным пальцами и сильно надавите. Расслабьте грудь, живот и все другие части тела, в которых вы ощущаете излишнее напряжение; дышите мягко через нос и рот.

Затем перемените положение большого и указательного пальцев, поместив указательный палец на тыльную сторону руки, а большой – на внутреннюю сторону запястья. Сильно надавите и обрабатывайте обе точки одновременно. Постепенно ослабьте давление, ощущая возникающие чувства.

Держа большой палец на той же точке на внутренней стороне запястья, переместите указательный палец по диагонали – вниз по направлению к пальцам примерно на ширину пальца и вбок в сторону мизинца. Эта точка (точка 3, рис. 14) между костями мизинца, и безымянного пальца может быть очень чувствительной. Отыскав эту точку, сильно надавите большим и указательным пальцами и зафиксируйте давление. Медленно и мягко снимите давление.

Затем передвиньте указательный палец в сторону большого пальца к симметрично расположенной точке (точка 4, рис. 14), находящейся внизу примерно на ширину пальца, но по другую сторону по отношению к точке 2. Снова сильно надавите большим и указательным пальцами и зафиксируйте. Вы можете почувствовать сильные ощущения, даже боль. Испытайте эти

чувства, дыша мягко через нос и рот. Постепенно снимите давление.

Далее поверните руку ладонью вверх. Отмерьте от первой точки вниз (по направлению к пальцам) расстояние в два пальца – это будет точка 5; поместите там кончик большого пальца. Затем поместите указательный палец на точке 6 на тыльной стороне руки точно напротив точки 5. Сильно надавите на обе эти точки

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
одновременно. Медленно снимите давление, дыша ровно через нос и рот.

Поместите большой палец на точке 7 в центре ладони. Указательный палец поставьте на соответствующую точку 8 на тыльной стороне руки, между костями среднего и безымянного пальцев. Осторожно надавите на эти две точки одновременно, постепенно усиливая давление. Медленно снимите давление.

После этого поместите большой палец на точке 9 в самом основании большого пальца. Поставьте указательный палец на противоположную точку 10 на тыльной стороне руки. Надавите на эти две точки одновременно, осторожно усиливая и затем снимая давление. Не забывайте дышать мягко через нос и рот.

Затем поместите большой палец на точке 11 в центре бугра в основании большого пальца и осторожно произведите надавливание и трение. Давление может быть сильным.

Остальные десять точек кисти руки (точки 12–21) располагаются рядами параллельно суставам. Пять точек находятся на ладони, а пять – на тыльной стороне кисти. Две пары точек находятся на сторонах кисти, а остальные три пары – между костями суставов. Обрабатывайте эти точки парами, помещая большой палец на точку со стороны ладони, а указательный палец – на соответствующей точке на тыльной стороне руки. Медленно усиливайте и снимайте давление.

Выполните указанным образом массаж точек для надавливания на обеих руках.

Массаж лица

Наша голова обычно загружена больше, чем остальные части тела, и эмоции, которые тесно связаны с мыслями, побуждают сокращаться шею, плечи и мышцы лица. Массируя лицо, почувствуйте движение энергии во всем теле.

Зарядите руки энергией, как описано на с. 59. Как только ладони станут горячими, медленно поднимите их к лицу и мягко поместите поверх закрытых глаз, не оказывая давление на глазные яблоки и не касаясь носа. Держите руки в этом положении несколько минут, ощущая движение жара и энергии в глазах. Следите за влиянием на другие части тела; возможно, вы почувствуете, как жар проходит через глазные яблоки и струится во многие части тела.

Снова потрите ладони друг о друга. Когда они станут горячими, положите одну руку на лоб, а другую – на подбородок. Закройте глаза и почувствуйте течение энергии. Повторите 0 упражнение, переменяя положение рук.

Массируйте участки глазных впадин вокруг глаз, прикасаясь к каждой точке упруго и мягко. Обрабатывайте одновременно оба глаза. Начните с внутренних уголков верхних дуг и найдите там большими пальцами выемки в костях прямо под бровями (точки 1, рис. 16). Надавите вверх, постепенно усиливая давление, и зафиксируйте давление. Голову держите прямо. Закройте глаза и отдайтесь чувствам; они могут быть весьма интенсивными. Очень постепенно снимите давление и переживайте возникшие чувства.

Поставьте указательные или средние пальцы на точки / и переместите их на очень небольшое расстояние под бровями в следующие маленькие долинки, или выемки (точки 2, рис. 16).

Надавите на эти точки и мягко массируйте их. Если хотите, закройте глаза при выполнении этого упражнения.

Затем переместите пальцы под бровями в третью маленькую долинку, или выемку, около свода бровной дуги. Надавите на эти точки и мягко массируйте их, уделив им больше времени. Поэкспериментируйте с различной силой надавливания.

В верхнем внешнем уголке глазной впадины есть новый участок, требующий специального внимания (точки 4). Кончиком указательного или среднего пальца найдите это крошечное углубление в кости и массируйте обе точки 4 одновременно.

Следуя вдоль изгиба глазной впадины вниз, найдите небольшую шишку на кости, на расстоянии одного пальца от уголка глаза (точки 5). Надавите на эти точки указательными пальцами, постепенно усиливая, а затем снимая давление.

Переместите указательный палец в точку 6 на краю внутренней стороны уголка глазной впадины. Осторожно надавите на обе точки 6, дыша мягко через нос и рот.

Пройдите указательными пальцами короткий отрезок к точке 7, расположенной на краю внутренней стороны глазной впадины немного ниже точки 6. Мягко надавите на точки 7.

Следуя по изгибу нижнего края глазной впадины, найдите выемку в кости под

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
центром глаза (точки 8). Надавите на точки 8 мягко и осторожно.

Уделите особое внимание участку, где нижний изгиб глазной впадины пересекается с носовой костью.

Захватите брови с внутреннего края между большими и указательными пальцами. Надавите большими пальцами немного вверх так, чтобы они упирались в кость и обеспечивали опору снизу. Слегка зажмите брови между большими и указательными пальцами и медленно потирайте указательными пальцами назад и вперед. Обрабатывайте таким образом брови по направлению к внешним краям; затем вернитесь к внутренним краям и повторите массаж.

Средними пальцами надавите впадины в висках и потрите их очень медленно круговыми движениями. Обнаружив чувствительный участок, потирайте еще медленней. Сначала надавите очень легко, а затем усиливайте давление. Снимайте давление очень медленно. Затем измените направление круговых движений и продолжайте массаж, позволяя вашим чувствам руководить ритмом и степенью давления.

Для массажа лба поместите пальцы обеих рук друг за другом на левой стороне лба. Медленно проведите руками в горизонтальном направлении по лбу, следя за тем, чтобы контакт между руками и лбом был как можно больше. Медленно двигайте руки вперед и назад несколько раз.

Теперь массируйте боковые стороны носа сверху вниз. Поставьте указательные пальцы на обе стороны носа около уголков глаз и потирайте медленно и тщательно движениями вверх-вниз. Делать это можно двумя или даже всеми пальцами с каждой стороны, однако указательных пальцев вполне достаточно. Медленно перемещайте пальцы вниз по сторонам носа, изменяя степень давления. Уделите особое внимание следующим участкам:

там, где заканчивается носовая кость, примерно в середине носа;

там, где крылья носа встречаются со щеками; и ниже носа, где начинаются зубы (точки 11, рис. 16). В этих участках производите более глубокое надавливание пальцами и затем медленно потирайте вперед и назад. Обратите внимание на любые специфические чувства, которые могут выйти на поверхность. Закончив трение в основании верхних зубов, начните движение и массаж вверх. Выполните это полное движение вверх и вниз два-три раза.

Поместите большие пальцы в уголках носа, где его крылья встречаются со щеками. Руки свисают вниз перед подбородком. Надавлив большими пальцами в уголки, медленно поворачивайте кисти рук, пока пальцы не будут указывать на потолок. Сильно надавив вверх под скулами, очень медленно потирайте большими пальцами вперед и назад область непосредственно под скулами в направлении боковых сторон лица. Хотя давление сильное, движение больших пальцев должно быть легким. Пройдите вдоль линии скул вверх до костного хребта около уха. Дайте вашим ощущениям расшириться и снять незаметные напряжения под кожей.

Указательными пальцами надавите на точки 9 с обеих сторон носа (рис. 16). Постепенно усиливайте давление, дыша через нос и рот, и дайте своим ощущениям расшириться. Не опасайтесь прикладывать сильное давление.

Затем пройдите вдоль линии скул от носа к точкам 10, расположенным сразу за изгибом скуловой кости. Снова сильно надавите, постепенно усиливая, а затем ослабляя давление.

Медленно массируйте поперек щек к точкам в углах челюстной кости (точки 13, рис. 16). Мягко надавите указательными пальцами, слегка искусственно зевните, медленно поднимите локти и разведите их в стороны, так чтобы в груди появилось такое чувство, будто она раскрывается. Не надавливайте сильно на эту точку. Усиьте давление, снова искусственно зевните и раскройте грудную клетку немного больше. Расслабьте мышцы живота и поддерживайте медленное и мягкое дыхание. Затем медленно переведите локти вперед и снимите давление.

Поместите пальцы (кроме больших) под челюстью, а большие пальцы – на подбородок, как показано на рис. 20. Локти направлены в стороны. Одновременно всеми пальцами (кроме больших) надавите под челюстной костью вверх и поработайте таким образом очень тщательно вдоль всей линии челюсти. Не бойтесь давить сильно. Не забывайте снимать давление медленно. Одновременно вы сможете надавливать большими пальцами вдоль верхней стороны челюстной кости. В процессе надавливания дышите мягко через нос и рот.

Поместите большие пальцы под челюстью около горла, а остальные пальцы – на подбородке. Приоткройте рот и мягко надавите большими пальцами под челюстью вверх. Обработайте всю эту область большими пальцами путем медленного нажатия

вверх, особенно около основания языка и миндалин. У вас может появиться неприятное ощущение, будто вы месите что-то густое и липкое; заметьте, не возникает ли у вас нежелание касаться этого участка. Установите диалог между большими пальцами и этими запущенными мышцами и посмотрите, можете ли вы оживить их. Расслабьтесь и погрузитесь в любые чувства, возникающие при надавливании. Мышцы челюсти часто крепко удерживают привычные схемы мышления и поведения, и массаж этой области может высвободить массу разнообразных чувств.

Сохраняя руки в прежнем положении, массируйте пальцами область над челюстью. Улыбнитесь и обработайте уголки рта большими пальцами.

Вы обнаружите привычную зажатость мышц, которую можно снять при помощи этого массажа. Используя трение, вы также сможете массировать десну и основание некоторых верхних зубов через кожу. Закончив трение, очень медленно снимите давление. Ощутите, как чувствует себя ваше лицо.

Теперь, закончив массаж всех основных участков лица по отдельности, вы можете получить особенно большое наслаждение, массируя все лицо несколько иным образом.

Массируйте центральную часть лба снизу вверх и поперек лба до висков.

Затем массируйте от спинки носа через щеки до ушей.

Массируйте лицо от области под носом до ушей.

Массируйте область вокруг рта, ощущая костную структуру под кожей.

Надавливайте указательными пальцами на точки 11 и 12 (рис. 16).

Массируйте лицо, начиная от рта, глубоко обрабатывая жевательные мышцы.

Массируйте вдоль края подбородка до концов челюсти.

Положите одну руку вдоль лба, а другую непосредственно вдоль первой на голове, так что пальцы рук указывают в противоположных направлениях. Одновременно и медленно начните двигать руки в направлениях, указываемых пальцами; затем медленно двигайте их в обратных направлениях. Продолжая двигать таким образом руки вперед и назад, медленно смещайте их вниз по лицу к подбородку, а затем обратно ко лбу. Пусть руки находятся как можно больше в контакте с лицом. Попробуйте выполнить этот массаж после душа.

Затем массируйте одновременно лицо и голову. Положите одну руку вдоль лба, а другую вдоль затылка. (Не забудьте снять очки и ювелирные украшения.) Медленно двигайте руки в противоположных направлениях в горизонтальной плоскости, одну вдоль лица, а другую вдоль затылка; затем двигайте их обратно. У вас может возникнуть ощущение, будто руки вращают голову, хотя голова во время массажа неподвижна. Продолжайте эти движения рук, медленно смещая их вниз, пока не промассируете всю голову. Продолжайте дальше от подбородка к горлу и к задней стороне шеи. Наслаждайтесь полным контактом между руками и головой.

Выполните массаж ушей большими и указательными пальцами. Начните с периферии уха и постепенно, спиральным движением двигайтесь в направлении к центру. Обрабатывайте и массируйте каждый мелкий участок, дыша мягко и ровно через нос и рот, сливая воедино дыхание и чувства. Если уши станут горячими, мягко прекратите массаж.

Непосредственно за мочкой уха есть небольшое углубление. Закройте глаза и указательными пальцами надавите и потрите участки около вершин углублений, очень осторожно и без усилия. (Это точки 14 на рис. 16.) Вы можете почувствовать реакцию в ноздрях. Закройте рот и продолжайте трение очень медленно и не слишком сильно, вдыхая только через нос. Сделайте любые ощущения, которые вы почувствуете, частью массажа. Продолжая надавливание и трение, вдохните немного больше через нос, расширяя ноздри и расслабив нижнюю часть тела. (Этот вид массажа выполняется на вдохе. – Примеч. перев.). Спину держите прямо. Затем замедлите трение до полной остановки, переживая ощущения, возникающие в теле.

Затем положите большие пальцы на указанные точки и слегка надавите, а указательными пальцами медленно потирайте виски круговыми движениями, сначала в одном направлении, а потом в другом. Дышите мягко и ровно через нос и рот во время трения и позвольте энергии дыхания накапливать ощущения и посылать их каждой клетке лица, головы и тела.

Массируйте лицо, обращая особое внимание на то, имеются ли отсутствуют кости на массируемых участках.

Массаж головы

Обычно мы чувствуем лицо лучше, чем другие части головы. Однако на голове есть чувствительные участки и точки, обработка которых может снять тонкие блоки во всем теле и мягко пробудить органы чувств.

Кончиками всех пальцев (кроме больших) массируйте кожу черепа в районе волосяного покрова. Раздвиньте пальцы и поместите их кончики прочно на переднюю часть волосяного покрова, а большие пальцы поставьте по сторонам черепа. Удерживая кончики пальцев на месте, массируйте кожу движениями вперед и назад, так чтобы кожа двигалась относительно черепа. Попробуйте выполнять этот массаж в разном темпе. Обработайте все участки волосяного покрова, перемещая пальцы от

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
передней части до центра затылка.

Начав с макушки, прощупайте и проследите всеми пальцами левой руки (кроме большого) мышцы, идущие вниз по левой стороне затылка. Затем сделайте то же самое на правой стороне правой рукой. При этом голову держите прямо, как вы держите ее обычно. Отведите больше времени на места, вызывающие боль или наслаждение.

Дальнейший массаж головы связан с группой точек для надавливания (рис. 23). Точки 1–6 расположены на средней линии головы, проходящей с лицевой стороны на затылок. Точки 7–12 находятся по сторонам от точек 2, 4, 5 и 6. За некоторыми исключениями, точки отстоят друг от друга на расстоянии в четыре пальца.

Мягко исследуйте эти точки и познакомьтесь с чувствами, которые они стимулируют. Не пренебрегайте боковыми точками. Производя трение и надавливание на них, дышите медленно и ровно через нос и рот, сливая воедино дыхание и ощущения. Глубоко погрузитесь в чувства, стимулируемые каждой точкой, уделяя особое внимание вариациям ощущений в зависимости от степени давления. Особенно внимательно следите за тонкими оттенками чувств, развивающихся при медленном снятии давления.

Ознакомившись с точками, вы, возможно, захотите выполнять длительный массаж, такой, как для точек 3 и 6.

Точка /. Для нахождения этой точки, обычно именуемой «третьим глазом», отмерьте от кончика носа вверх расстояние в четыре пальца. Для этого приложите сложенные пальцы (кроме большого) правой руки к носу таким образом, чтобы мизинец опирался на кончик носа, а указательный палец располагался в районе лба. Держите пальцы сомкнутыми и прямыми. Искомая точка находится как раз над указательным пальцем. Приложив давление к этой точке, вы можете почувствовать легкое углубление и испытать специфическое ощущение, которое указывает на то, что точка найдена правильно.

Положите средний палец на эту точку и произведите трение под некоторым давлением, двигая палец примерно на 2,5 сантиметра вверх и затем обратно вниз. Закройте глаза и расслабленно обратите взор внутрь, сосредоточиваясь на точке. Продолжая трение с закрытыми глазами, вы обогатите чувства, и они будут дольше сохраняться после прекращения трения. Дышите мягко через нос и рот. Ощувив что-то вроде энергии, переместите слои этого чувства к центру тела. Ощувив энергию в центре, медленно распространите это чувство из центра во все тело, позволив ему впитаться в каждую мышцу. Примерно через две минуты мягко остановите трение и посидите спокойно, опустив руки на колени и продолжая переживать возникшие чувства.

Процесс, посредством которого наш ум продуцирует образы, сопровождается возникновением напряжений. Трение середины лба снимает значительную часть напряжения и стимулирует органы чувств, так что чувства, наподобие внутреннего гало, начинают распространяться по всему телу. Телесное осознание и умственное осознание сливаются и соединяются с тонким дыханием.

По мере углубления релаксации продуцируемые нами мысли и образы становятся более сбалансированными и наполненными жизнью, а также приносят больше пользы другим людям. Наши тело и ум получают богатую подпитку и поддержку, и мы становимся способны оказывать действительно ценную помощь другим. Мы способны использовать в каждый момент драгоценную возможность распространения радости жизни и одарения ею других людей; и по мере того как наши радостные чувства передаются другим, они также становятся более уравновешенными.

Надавливание следующей группы точек помогает снять мышечное напряжение во всем теле.

Точки 2, 7 и 8. Отмерьте расстояние, равное ширине четырех пальцев, от точки 1 до точки 2. Указательным и средним пальцами одной руки надавите на эту точку и, не отрывая пальцы от кожи, массируйте выше этой точки на 2,5 сантиметра, а затем опять вниз. Повторите несколько раз.

Используя оба указательных пальца, массируйте точки 7 и 8, которые находятся в 2,5 сантиметра по обе стороны от точки 2. Затем снова массируйте точку 2. Обработайте поочередно точку 2 и точки 7, 8 в течение нескольких минут.

Точка 3. Отмерьте расстояние в четыре пальца от точки 2 и найдите точку 3. Это особое место, которое является центром исцеления всего тела; это также ворота, через которые выходит сознание, когда мы умираем. Посредством массажа и осязательности мы можем осторожно открыть этот центр и научиться исцелять себя.

Используя три пальца, обведите круг вокруг точки 3, потирая и слегка надавливая. В процессе трения ощутите круг диаметром 5 сантиметров. Закройте глаза и медленно поднимите вверх пальцы, мягко коснувшись волос. Очень медленно поднимите пальцы еще выше, на 5–7 сантиметров над точкой 3, а затем медленно опустите их. Продолжайте медленно поднимать и опускать пальцы, пока не почувствуете что-нибудь, например ощущение открытости или холода.

Не беспокойтесь, если вы вначале не почувствуете ничего особенного. Может потребоваться некоторое время для появления ощущений. Просто продолжайте в свободной манере сосредоточивать внимание на этой точке, следя за ощущениями в пальцах. Позже вы сможете почувствовать немного энергии в точке, производя трение кончиком только одного пальца.

Научитесь ощущать круглое отверстие на макушке, а затем полый столб, который начинается с этого отверстия на макушке и простирается до основания туловища. Если вы желаете овладеть этой визуализацией, уделите ей четыре-пять одночасовых занятий.

Научившись четко ощущать полый столб внутри тела, ощутите искрящуюся белую космическую энергию, втекающую в него. Эта чудесная белая, энергия медленно заполняет столб, стекает вниз в области горла, сердца и пупка, достигая самых корней тела. Эта энергия настолько неисчерпаема, что это трудно представить себе. Она приходит сразу со всех направлений, двигаясь по траекториям, подобным проволоке, намотанной по спирали на сердечник.

Упражняясь в этой осязательности в течение недели по 45 минут в день, вы сможете почувствовать особое радостное качество этой целительной энергии. Если вначале вы не испытываете это чувство, попытайтесь вообразить его, и с течением времени вы действительно ощутите его. Тогда вы больше не будете видеть свое тело; будет только прекрасная белая энергия, текущая в полый столб подобно молоку, наливаемому в чистый хрустальный стакан. Все клетки и молекулы впитывают эту целительную энергию, пока они полностью не насытятся.

Точки 4, 9 и 10. Отмерьте расстояние в четыре пальца от середины точки 3 и отыщите точку 4. От точки 4 отмерьте такое же расстояние вниз и в стороны (рис. 23). На правильности нахождения точек снова указывает особое, почти болезненное чувство. Сосредоточивайтесь скорее на боковых точках, затем на точке 4.

Закройте глаза и потрите и надавите точку 9 большим и указательным пальцами левой руки, а точку 10 – большим и

указательным пальцами правой руки. Что бы вы ни почувствовали, отождествитесь с этим чувством и следуйте за ним всюду, куда оно ни поведет. Постепенно снимите давление, дыша ровно через нос и рот, и дайте своим ощущениям распространиться по всему телу.

Плотно зажмите мышцу кожи черепа между большим и указательным пальцами и производите трение на 2,5 сантиметра выше и на столько же ниже середины каждой точки. Энергичное трение этих точек ослабляет напряжение в мышцах шеи.

Точки 5, // и 12. Отмерьте расстояние в четыре пальца от точки 4 и найдите точку 5; от точки 5 отмерьте такое же расстояние вниз и в стороны и найдите боковые точки (рис. 23). Сосредоточьтесь на двух боковых точках. Закрыв глаза, потрите медленно эти две точки средними пальцами, мягко дыша через нос и рот. Производя трение и надавливание, свяжите тонкое дыхание, ум, пальцы и ощущения так тесно, чтобы уже не различать, массирует ли вас рука, ум, чувство или энергия дыхания. Пусть ваше осознание и тонкое дыхание насыщают ощущения до тех пор, пока они не станут такими полными и открытыми наружу, что станут распространяться за пределы вашего тела, стимулируя укрепляющие взаимодействия в окружающем вас мире.

Точка 6. Это самая важная из всех рассматриваемых сейчас точек. Она расположена на тыльной стороне шеи около места соединения черепа и позвоночника, приблизительно на расстоянии в четыре пальца от центра точки 5. Сначала, возможно, будет немного трудно отыскать ее – у разных людей она может располагаться в различных местах. Если вы не сможете найти ее сразу, найдете в другой раз, особенно если вы регулярно работаете с точками для надавливания на голову и лицо.

Вы можете отыскать эту точку, покачивая головой вперед и назад с закрытыми глазами. Держите одной рукой лоб, а двумя или тремя пальцами другой руки надавливайте на тыльную сторону шеи около основания черепа. Искомая точка может находиться в любом месте в 5–7 сантиметрах от вершины позвоночного столба.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Возможно, вы найдете какой-то край или угол, который наведет вас на очень чувствительный участок. Вы можете почувствовать слабый треск внутри. В этой точке имеется особая энергия, что-то вроде глубокой боли, которая легко трансформируется в наслаждение. Иногда это чувство воспринимается как чрезвычайно восхитительное. Если ваше трение производит какое-либо особое или необычное чувство, это значит, что вы определили место правильно.

Расширяйте это чувство насколько сможете. Вдыхайте немного глубже, а выдох пусть происходит плавно сам собой. Прекратите покачивание головой, но продолжайте обрабатывать точку; работайте с ней так, словно она имеет четыре угла, на каждый из которых вы можете производить надавливание и трение. Расслабьте живот, и пусть тело будет спокойным и неподвижным. Вообразите, что вы парите и ваше тело легкое и

воздушное. Погрузитесь глубоко в возникшее чувство. Иногда это чувство может быть таким глубоким и интенсивным, что вам захочется плакать. Распределяйте чувство по всему позвоночнику вплоть до крестца.

Это глубокое чувство оживляет все тонкие ощущения. Множество напряжений оказываются захваченными в этом месте, и его трение освежает все телесные энергии. Чувство омывает позвоночник и лопатки, иногда доходя до сердца.

Точки 1 и 6. Производите одновременное трение и надавливание точек 1 и 6, слегка сосредоточиваясь на точке 6. Если вы не сумели определить точное местоположение точки 6, это не имеет существенного значения. Даже если эти две точки не находятся на прямой линии, одновременное надавливание двух указанных участков стимулирует особую энергию, которая снимает различные чувствительные блоки.

Закройте глаза и потрите сильно обе точки, прикладывая к ним одинаковое давление, около 30 секунд. Затем медленно снимите давление, посидите неподвижно и нефокусированно сосредоточивайтесь на тыльной стороне головы и шеи. Прочувствуйте энергии, движущиеся через лоб, возможно, над глазными яблоками, к тыльной части головы и позвоночнику. Если вы ничего не чувствуете, чуть сожмите глазные яблоки, оставив глаза закрытыми. Потом медленно расслабьте их и следите за любыми ощущениями на тыльной стороне головы и шеи. Возможны ощущения тепла, жара или блаженства. Иногда можно почувствовать, как мышцы шеи становятся теплыми и легкими. Эта теплота имеет мягкое качество, подобное прикосновению к телу новорожденного младенца. Прочувствуйте ее еще интенсивнее, нефокусированно сосредоточиваясь на тыльной стороне шеи и ощущая чувства, текущие вниз вдоль позвоночника и, возможно, в сердце.

Если вы пожелаете овладеть этим видом массажа, занимайтесь им по 45 минут ежедневно в течение по крайней мере двух недель. Если возможно, занимайтесь два раза в день.

Точки 13 и 14. Эти точки находятся примерно в 2,5 сантиметра по обе стороны от точки 6 вдоль основания черепа. Производите трение этих точек средними пальцами, постепенно наращивая усилие до сильного давления.

Точки 15 и 16. Эти точки находятся приблизительно в 2,5 сантиметра от точек 13 и 14 в сторону ушей и немного вниз, около кончика сосцевидного отростка височной кости. Надавливайте на них средними пальцами, пробуя оказывать давление разной степени.

Массаж шеи

По мере того как шея расслабляется, голова и сердце интегрируются все больше и больше и ваши чувства обогащаются.

Средними пальцами найдите шишки на черепе сразу за ушами и начните поглаживать шейную мышцу сверху вниз. (На левой стороне – левой рукой, на правой стороне – правой рукой.) Если хотите, используйте два пальца каждой руки. Поглаживайте, потирайте и надавливайте на эту грудно-сосцевидную мышцу сверху вниз, от шеи до плеч. Затем вернитесь к шишкам за ушами и начните снова.

У плеча мышца разделяется надвое. Постарайтесь почувствовать эту слабую развилку и в процессе массажа попробуйте немного расширить ее. Средними пальцами надавливайте на точку разветвления мышцы, постепенно усиливая и ослабляя давление. Продолжайте массировать эту мышцу по крайней мере 10 минут. Попробуйте также массировать мышцу на левой стороне шеи правой рукой, а затем массируйте мышцу справа левой рукой. Попробуйте прикладывать разные степени давления, всегда помня, что снимать давление следует очень медленно.

Зажмите грудно-сосцевидную мышцу между большим и указательным пальцами и таким образом обработайте ее снизу вверх и сверху вниз. Потом сцепите руки за шеей и разминайте эту мышцу большими буграми ладоней. При массаже дышите мягко и ровно через нос и рот и наполните дыхание осознанным. Пусть мягкое влияние тонкого дыхания заполняет напряженные участки мышц и умственные напряжения и

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
высвобождает питающие чувства.

Указательным и средним пальцами левой руки медленно разминайте, надавливайте и поглаживайте сверху вниз мышцы на левой половине тыльной стороны шеи. Затем повторите ту же процедуру на правой стороне, используя пальцы правой руки. Дайте расслаблению расшириться, сливая воедино телесное осознание, умственное осознание и дыхательное осознание.

Указательным или средним пальцем одной руки надавите на точку сразу над большим позвонком в основании шеи. (В этом месте имеется большая шишка на линии плеч.) Медленно откиньте голову назад и затем сильно надавите на точку. Ваш палец может пройти довольно глубоко. Медленно снимите давление. Затем медленно опустите голову вперед и снова сильно надавите на точку. Мягко дыша, постепенно снимите давление. Медленно поднимите голову.

Левой рукой массируйте левую половину тыльной стороны шеи, поглаживая ее от края к центру косыми движениями с небольшим подъемом вверх. Затем повторите такую же процедуру на правой стороне, используя правую руку. Держите голову прямо и подбородок немного втяните, как в сидячей позе.

Далее следует массаж путем вращательного движения рук с передней стороны шеи на тыльную. Поместите правую руку под подбородком таким образом, чтобы большие бугры руки покоились около ямки на горле, а все пять пальцев охватывали правую сторону шеи. Немного приподнимите подбородок. Медленным скользящим движением двигайте правую руку вокруг шеи вправо и немного вверх к центру тыльной стороны шеи. Ладонь и пальцы должны быть в полном контакте с шеей; пальцы сложены вместе.

Когда правая рука движется вокруг шеи, поместите левую руку под подбородок так, чтобы ее сложенные вместе пальцы указывали вправо, и медленно двигайте в том же направлении, что и правую руку. Закончив вращательное движение левой руки, снова начните с правой. Продолжайте упражнение, пока движение не станет плавным.

Аналогичным образом массируйте левую сторону шеи, переменяя положение рук. Наклоните голову вправо. Проведите сначала левой рукой (держа пальцы вверх), а затем правой рукой по левой стороне шеи снизу вверх вдоль линии от основания горла чуть выше грудной кости до участка сразу за ухом, и далее вдоль основания черепа к центру затылка. Таким образом вы пройдете по контуру грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Выполняйте этот массаж несколько минут, добиваясь плавного и равномерного поглаживающего движения рук.

Поглаживая, дышите мягко и ровно, через нос и рот. Дайте энергии дыхания расплавить контуры руки и шеи и слить их воедино. Мягко закончите поглаживание; затем наклоните голову влево и выполните аналогичный массаж на правой стороне шеи.

Далее следует поочередное поглаживание горла и тыльной стороны шеи. Обхватите основание горла правой рукой: большим пальцем с одной стороны, а остальными пальцами – с другой. Хватка рук должна быть плотной, почти что твердой. Поместите левую руку на тыльную сторону шеи; все ее пальцы сложены вместе, большие бугры руки покоятся на левой стороне шеи, а пальцы охватывают правую сторону.

Начинайте массаж медленным поглаживанием горла снизу вверх правой рукой, приоткрыв рот при поглаживании. В этом массаже должна участвовать вся рука: вся ладонь и все пальцы должны быть в контакте с кожей. Поглаживайте таким образом горло, а затем продолжайте поглаживать нижнюю часть подбородка, подняв подбородок при поглаживании, пока рука не соскользнет с края челюстной кости. В процессе поглаживания поддерживайте голову левой рукой.

Затем верните правую руку в основание горла, поддерживая ею голову спереди, и начинайте поглаживание тыльной стороны шеи левой рукой. При этом голова наклонится вперед. Продолжайте поглаживание, пока рука не достигнет начала основания черепа, а затем верните левую руку к основанию шеи и снова начните поглаживание горла снизу вверх правой рукой. Массаж должен быть очень мягким, осторожным и спокойным; дайте себе возможность прочувствовать ощущения, возникающие во всем теле. Выполните полный цикл поглаживаний по крайней мере три раза.

Положите руки на тыльную сторону шеи вдоль основания черепа пальцами друг к другу. Медленно двигайте руки поперек мышц, производя поглаживание от

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
позвоночника к сторонам шеи. Используйте все пальцы, включая большие. Сильно надавливайте при поглаживании.

Достигнув сторон шеи, верните руки в исходное положение в область позвоночника и повторите движение немного ниже, чем в первый раз. В третий раз ваши руки будут двигаться уже по всему периметру шеи. Выполняйте массаж несколько минут, дыша мягко через нос и рот и расширяя чувства и ощущения. Расслабьте живот и область вокруг глаз.

Руками обхватите шею так, чтобы большие пальцы помещались под подбородком, а остальные – на тыльной стороне шеи. Медленно поглаживайте шею сверху вниз на всем ее протяжении, обеспечивая возможно более полный контакт между руками и шеей. Выполняйте по крайней мере одну минуту.

Положите правую руку под подбородком: большой палец покоится на мышцах горла с одной стороны, средний палец – с другой, а остальная часть руки как можно более плотно прилегает к горлу. Приоткройте рот и приподнимите подбородок. Производите очень медленное поглаживание шеи сверху вниз. Подключите к поглаживанию и левую руку, как только для нее освободится место под подбородком. Поглаживайте сверху вниз переднюю сторону шеи обеими руками, которые следуют одна за другой так тесно, что второе поглаживание начинается еще до окончания первого. Выполняйте упражнение, чередуя руки, несколько минут, дыша мягко через нос и рот.

Если захотите, выполняйте полный или частичный массаж шеи в разное время на протяжении дня, когда вы почувствуете напряжение. Трудные проблемы и ситуации, как кажется, наваливаются на нас как раз тогда, когда у нас меньше всего времени для их разрешения. В результате накапливается напряжение, часто сосредоточивающееся в шее, а также в мышцах, соединяющих шею с плечами и головой.

Когда вы чувствуете особенно сильное напряжение, обратите внимание, не держится ли оно в шее. Расслабляйтесь несколько минут, даже если вам кажется, будто у вас совсем нет времени для этого. Медленно начните потирать шею. Если хотите, сначала производите лишь очень легкое трение. Легко сосредоточьтесь на облегчающих чувствах, распространяющихся от шеи вниз по позвоночнику и во все члены тела. Дайте теплым, подпитывающим ощущениям проникнуть и в голову. Эти чувства сделают все тело легким и снимут напряжение в уме, так что вы будете способны мыслить намного ясней. Когда ум и тело расслаблены, они работают лучше; проблемы разрешаются сами собой, и ваша обыденная жизнь становится легче и светлее.

Массаж плеч

Наши плечи часто бывают напряжены от чувств, не нашедших выхода. Если мы мягко снимем эти напряжения, установятся более плавные потоки чувств между грудью и шеей, а также между передней и задней сторонами тела.

Если вы беременны или у вас имеется травма в области шеи, исключите из данного массажа вращение головой.

Скрестите руки на груди и поместите ладони на противоположные плечи около шеи. Сохраняя это положение рук, массируйте средними пальцами плечевые мышцы круговыми движениями. (В этом месте имеется точка, показанная на рис. 55, с. 127). Двигайте пальцы очень медленно и надавливайте сильно. При этом также очень медленно вращайте голову по часовой стрелке, закрыв глаза и дыша мягко через нос и рот.

Координируйте массаж и вращение головы. После трех поворотов по часовой стрелке сделайте три поворота против часовой стрелки. Помните, что движения должны быть очень медленными, а дышать нужно мягко и ровно через нос и рот. К концу вращений медленно снимайте давление. Посидите спокойно несколько минут.

Средним и указательным пальцами одной руки надавите сзади на противоположное плечо около руки, в месте отделения лопатки. (Эта точка показана на рис. 55.) При надавливании медленно поворачивайте плечо сначала в одном направлении, а потом в другом, мягко дыша через нос и рот. Постепенно усиливайте и ослабляйте давление. Повторите этот массаж на другом плече.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Массируйте плечи так, как вам кажется лучше всего, обрабатывая вершины плеч и лопатки сверху вниз и двигаясь от боков к позвоночнику. Затем обработайте плечи в противоположном направлении, т. е. к вершинам плеч, используя зажимание и вращение. Сильная трапециевидная мышца, покрывающая плечо и верх спины, имеет много напряженных, даже болезненных участков; медленно обрабатывайте тугие и чувствительные участки, пока они не станут более расслабленными. Уделите этому массажу по крайней мере 10 минут.

Массаж грудной клетки

Массаж грудной клетки улучшает дыхание и кровообращение и помогает открыть сердце для чувств. Напряжение в этой области особенно часто накапливается у женщин.

Одним или двумя пальцами медленно надавливайте вдоль ключицы от основания шеи к плечу. Затем надавливайте вдоль каждого ребра грудной клетки и между ребер от грудной кости к сторонам грудной клетки и, где возможно, под рукой. Вдоль этих линий имеется много чувствительных точек. Работайте тщательно и вдумчиво, посылая энергию дыхания в массируемую область. Уделите особое внимание точкам 1–5 (рис. 35). (Точка 1 находится сразу над грудной костью, точка 4 – между сосками и точка 3 – посередине между точками 1 и 4.)

Указательным или большим пальцем надавите на точку, находящуюся сразу над грудной костью (точка 1, рис. 35), при этом выгните позвоночник и шею назад, но не напрягайтесь.

Голова не должна быть полностью запрокинута. Продолжайте сильно надавливать на точку одну минуту. Дышите мягко через нос и рот. Затем медленно снимите давление и выпрямите позвоночник и шею.

Данный массаж предназначен для грудной клетки и живота. Положите левую руку к основанию горла, так чтобы большой палец охватывал одну сторону горла, а остальные пальцы – другую; правую руку положите с левой стороны талии. Обе

руки должны находиться в полном контакте с телом. Очень медленно двигайте левую руку вниз по груди и животу к левой стороне талии и одновременно правую руку вверх по горлу. Выполняйте этот массаж несколько минут, добиваясь устойчивого ритма и уделяя внимание любым возникающим чувствам. Соедините чувства с тонким дыханием; затем сделайте их орудием массажа и дайте им углубить качество ритма.

Мягко закончите поглаживания; затем поместите правую руку у основания горла, левую – с правой стороны талии и выполняйте несколько минут массаж на правой стороне тела.

Положите правую руку около вершины левого плеча, а левую – около вершины правого плеча. Держа ладони все время в контакте с грудной клеткой, двигайте одновременно, обе руки по направлению друг к другу, а затем в разные стороны. Дви

гайте ими медленно и ритмично вперед и назад, пока не покроете всю поверхность грудной клетки. Выполняйте упражнение по крайней мере 1 минуту, дыша мягко через нос и рот.

Положите руки пальцами вниз по бокам груди как можно ближе к подмышкам. Вначале это может быть немного трудно. Плотно прижимая руки к телу, медленно двигайте их вниз по бокам к бедрам. Контакт между руками и телом должен быть

как можно более полным. Дышите мягко через нос и рот. Выполняйте упражнение несколько минут.

Массаж живота

Когда живот действительно расслаблен, мы освобождаемся от алчности. Массаж этой области особенно важен для мужчин, так как у них здесь обычно накапливается напряжение.

Этот массаж лучше всего делать вечером, по крайней мере* через час после приема пищи, и без одежды. Лягте на спину и закройте глаза. Раздвиньте ноги на удобное расстояние, согните их в коленях и немного придвиньте ступни к телу. Расслабьте живот. Положите правую руку на нижнюю половину живота, а левую – на верхнюю. Контакт между руками и животом должен быть как можно более полным. Медленно начните массировать живот широкими круговыми движениями, двигая правую* руку вверх по правой стороне тела, а левую вниз по левой стороне. Когда кисть

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
левой руки встречается с правой рукой,, контакт между ними должен быть как можно более полным..

Сначала массируйте с очень легким давлением; постепенно усиливайте давление до среднего и, наконец, до сильного. Особенно глубоко надавливайте на левую сторону.. Затем ослабляйте давление, постепенно проходя все стадии ослабления,, пока давление не станет таким слабым, что вы почти не будете чувствовать прикосновение рук к животу. Отведите на этот массаж по крайней мере 5 минут. Движение рук здесь следует изгибам тонкой кишки.

Постепенно передвиньте одну руку к верхней границе живота, а другую – к его нижней границе около лобковой кости. Поставьте ребра рук на тело ладонями друг к другу. Сделайте вдох и задержите немного дыхание, но без усилия. Медленно сближайте ладони, сминая живот и придавая его передней?, стенке форму полушария. Поддерживайте расслабление в верхней части тела, особенно в груди и шее. Не забудьте сделать задержку дыхания. Медленно выдохните, затем повторите упражнение несколько раз.

Положите левую руку на живот таким образом, чтобы ее пальцы указывали вправо. Немного расширьте живот и поддерживайте его в этом положении, дыша мягко через нос и рот. Ребром ладони и кончиками пальцев массируйте живот медленными круговыми движениями, глубоко надавливая на живот, особенно на левой стороне. Выполняйте упражнение несколько минут, добываясь устойчивого ритма и соединяя ритм с дыханием.

Продолжайте массировать поверхностные мышцы живота так, как вам хочется. Массируйте снизу вверх по правой стороне брюшной полости, справа налево под ребрами и сверху вниз по левой стороне. Затем массируйте глубже, мягко разминая все внутренние органы и ткани, начиная с области под ребрами и двигаясь к тазовой области. Снова пройдите вниз по левой' стороне и вверх по правой. Обнаружив напряженный участок уделите ему больше времени. Дышите легко, и пусть энергия дыхания размягчит и расплавит внешние границы вашего напряжения. Дайте энергии дыхания проникнуть в самый центр напряжения, неся с собой смягчающие чувства, которые будут умиротворять и подпитывать вас.

Когда вы почувствуете, что пора остановиться, добавьте естественную концовку, повторив первое упражнение данного* цикла: круговые поглаживания одновременно двумя руками. Затем несколько минут полежите спокойно, дыша мягко через нос и рот.

Массаж живота может быть особенно полезен, когда вы находитесь вне дома, возможно, в напряженной или эмоционально сгущенной ситуации, создающей затруднения для вас. Вы можете обнаружить, что он вызывает чувства глубокого расслабления, которые растекаются из живота, воздействуя на весь ваш внешний вид, давая возможность мыслить ясно и действовать эффективно. То, что представлялось неприятным, может теперь даже приносить наслаждение. Вы можете делать массаж живота даже тогда, когда вы не можете прилечь. Для выполнения этого массажа в сидячей позе поддерживайте низ спины одной рукой, а другой потирайте живот по часовой стрелке.

При выполнении данного упражнения сидя средним пальцем одной руки сильно надавите на пупок (там есть точка для надавливания), выгнув назад позвоночник и шею. Голова не должна быть полностью запрокинута. Поместите другую руку на колено. Зафиксируйте эту позу на одну минуту, дыша мягко через нос и рот. Затем медленно выпрямите позвоночник и одновременно снимите давление. Испытайте чувства, вызванные этим массажем.

Массаж рук

Массаж рук улучшает дыхание и кровообращение, так что они становятся ритмичными и сбалансированными. Мышцы тела укрепляются, и качество свежести и чистоты тонких энергий усиливается.

Массируйте предплечье, обрабатывая последовательно кольцевые участки в ширину руки. Для этого обхватите левое запястье кистью правой руки так, чтобы ее большой и средний пальцы сомкнулись на внутренней стороне запястья. Медленно-поворачивайте кисть правой руки вокруг неподвижной левой руки в одном направлении, пока не сделаете максимально полный круг. При повороте кисти массируйте руку, плотно сжимая и сдавливая ее. Затем переместите кисть вверх по левому предплечью на ширину руки и поверните кисть в другом направлении, обработав таким образом второй кольцевой участок. После того как вы обработаете четвертый кольцевой участок, вы покроете все левое предплечье до локтя или чуть ниже.

Дальнейший массаж предплечья ориентирован на точки для надавливания, показанные на рис. 42. Массирование этих точек вызывает целую гамму ощущений.

Для нахождения точки / согните левую руку в локте так, чтобы рука показывала

на потолок. На обратной стороне верх

ней половины руки отмерьте расстояние в три пальца от локтя вверх (в направлении подмышки). Указательным пальцем правой руки сильно надавите на эту точку. Надавливая, немного выпрямите шею. Затем медленно вытяните перед собой левую руку ладонью вверх и продолжайте надавливать на точку и обрабатывать ее. Уделите некоторое время переживанию возникающих чувств. Потом медленно обрабатывайте обратную сторону руки вниз к запястью, словно вы чертите прямую линию, исходящую из точки /. Медленно производите трение и надавливание, двигаясь вниз по руке. Почувствовав легкую боль или обнаружив чувствительный участок, отведите на него больше времени. В конце концов вы сможете определять местоположение определенных нервов в руке.

Опять найдите точку /, а затем отмерьте от нее расстояние примерно в два пальца влево и в два пальца вправо. Таким образом вы получите две следующие точки. Точка 2 расположена ниже, а 3 – выше. Обе точки находятся на обратной стороне верхней половины руки. Найдя эти точки, мысленно разделите обратную сторону руки на три продольные части, представив себе линии, исходящие из каждой из трех точек и идущие из-под локтя к обратной стороне запястья. Выпрямите руку и начните медленно и равномерно надавливать на точку 2. Постепенно усиливайте давление и, наконец, надавливайте сильно. Снимайте давление постепенно. Затем медленно пройдите вниз по воображаемой линии к запястью и вернитесь вверх к точке 2. Повторите то же применительно к точке 3.

На передней стороне предплечья также есть три точки, от которых можно вести обработку к запястью. Для нахождения точки 4 выпрямите руку ладонью вверх и надавите в середине складки или кольца с внутренней стороны локтя. Используйте один или два пальца для надавливания. Надавите очень сильно. Затем, не снимая давления, медленно проведите пальцем или пальцами воображаемую линию к внутренней стороне запястья. Надавливайте равномерно. Уделите особое внимание точке на запястье (точка /, рис. 14). Затем медленно вернитесь к точке 4.

Точка 5 находится примерно на расстоянии в два пальца от точки 4 вниз. Если вы не найдете ее в указанном месте, согните руку в локте и положите палец на внутренней стороне руки там, где оканчивается локтевая складка. Затем выпрямите руку и одним или двумя пальцами надавите на точку. Эта точка может быть немного болезненной. Глубоко вдавите палец в мышцу. Затем медленно пройдите по воображаемой линии к запястью. Надавите немного сильнее и позвольте ощущениям, которые вы чувствуете, расширяться. При выполнении массажа дышите мягко и легко через нос и рот. Медленно пройдите обратно к точке 5.

Точка 6 находится на расстоянии в два пальца от точки 1 на верхней стороне руки. Эта точка может оказаться самой чувствительной в группе из трех точек. Медленно надавите на нее и потирайте вперед, назад и в стороны. Продолжая медленное трение, обратите внимание на качество возникающих чувств. Трение в этом месте может высвободить ощущения в области сердца, в шее и, возможно, в кишечнике. Медленно пройдите вниз по воображаемой линии к запястью. Достигнув запястья, пройдите чуть ниже самой дальней складки запястья. Там находится особое место около кости. Надавите на этот участок поочередно всеми пальцами, кроме большого, держа руку почти полностью выпрямленной. Затем медленно массируйте руку обратно по направлению к точке 6, обращая особое внимание на ощущения в области сердца.

Выполните указанным образом полный массаж предплечий обеих рук.

Массируйте верхнюю половину руки последовательными кольцеобразными участками от локтя до плеча. (См. первое упражнение для массажа предплечья, с. 106).

Массируйте, начиная поочередно от каждой из трех точек для надавливания на обратной стороне руки, вверх к плечу и затем обратно к локтю. Выполните такой же массаж, начиная от трех точек для надавливания на передней стороне руки.

Мягко массируйте дельтовидную мышцу на вершине плеча и бицепс на передней стороне верхней половины руки, пока в них не останется тугих и болезненных мест. У мужчин эти мышцы обычно чрезмерно развиты. Нужно соблюдать непрерывный переход от одной мышцы к другой, но каждая мышца должна быть способна двигаться отдельно.

Положите одну руку на колено, выпрямите ее и мягко массируйте бицепс другой рукой. Выпрямление руки поможет увеличить длину и повысить подвижность бицепса.

Выполните указанным образом полный массаж верхней половины обеих рук.

Массаж спины

Массаж спины помогает высвободить чувства радости и любви и дает всем ощущениям жизнь и силу.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Начните массировать подмышки и двигайтесь к середине спины. В этой области находятся большие мышцы, поэтому уделите достаточно времени, чтобы тщательно промассировать их. Поработайте вокруг лопаток и над ними. Обработайте сначала одну сторону спины, а затем другую.

Сразу над нижним закруглением лопаток находятся две точки для надавливания (точки 1, рис. 43). Средними пальцами надавливайте на эти точки одновременно либо поочередно. Установите экспериментальным путем, какой способ лучше для вас. Медленно усиливайте и ослабляйте давление.

Точки 2 (рис. 43) расположены на мышце примерно на уровне почек и находятся точно напротив точек 5 грудной клетки (рис. 35). Средними пальцами надавите на обе точки спины, постепенно развивая сильное давление. Медленно снимите давление. Затем одним указательным пальцем надавите на точку спины, а другим – на соответствующую точку грудной клетки. Глубоко погрузитесь в ощущения, вызываемые надавливанием на обе точки. Затем аналогично обработайте другую пару точек.

Большими пальцами надавливайте на три точки на крестце (точки 3, 4 и 5 на рис. 43), постепенно усиливая и ослабляя давление. (Можно надавливать на эти три точки парами: сначала надавить двумя большими пальцами на точки 3 и 4, потом 4 и 5, потом 5 и 3. –Примеч. перев.) Используя большие пальцы, где возможно, или средние пальцы там, куда большие пальцы не могут достать, сильно надавливайте на точки между позвонками, начиная от основания позвоночника и подряд до основания черепа.

Лягте на спину на коврик или мягкий ковер. Раздвиньте ноги на удобное расстояние, согните их в коленях и опустите ступни на пол. Приподнимите таз над полом, перенеся вес на плечи. Обеими руками массируйте бока по направлению к спине.

Описываемое ниже качание назад массирует верхнюю часть спины, которую ваши руки не могут достать. Сядьте, согните ноги в коленях и поместите их на удобном расстоянии от себя, упираясь ступнями в пол. Обхватите левое колено левой рукой и правое колено – правой. Не меняя положение ног, медленно откиньтесь назад, пока руки не выпрямятся и небольшая часть спины не будет соприкасаться с полом. Затем медленно придвиньте ступни по полу к себе и благодаря этому (потеряв равновесие. – Примеч. перев.) покатайтесь на спине назад, распрямляя при этом ноги в коленях. Качнитесь вперед, чтобы вернуться в сидячее положение. Старайтесь, чтобы лишь небольшая часть спины соприкасалась с полом во время качания. Выполните качание несколько раз.

Выполните качание назад, как описано выше, и останьтесь лежать на спине. Подтяните колени поближе к груди, обхватите их руками и немного покачайтесь из стороны в сторону, массируя спину как можно полнее. Покачивайтесь медленно и мягко с небольшой амплитудой – не настолько большой, чтобы потерять равновесие.

Описанный массаж и качание назад снимают напряжение на всем протяжении позвоночника. По мере того как мышцы вдоль позвоночника расслабляются и удлиняются, высвобождаются ощущения благополучия и радости. Питайте себя этими чувствами; дайте им проникнуть до глубины вашего сердца. При выполнении массажа движения должны быть такими мягкими и плавными, чтобы тело потеряло ощущение определенной формы: вы становитесь частью чувства радости. Ваше ощущение не заперто в каком-то одном уголке тела; оно простирается во все части тела. Это ощущение может стать настолько обширным и полным, что будет простираться за рамки тела и вы станете частью ощущения, разлитого по всей вселенной. Границы между вами и окружающим вас миром растворятся.

Теперь лягте на живот и массируйте бока и спину, двигая руками к середине спины. В этой области хорошо использовать костяшки пальцев для массажа.

Массаж боков

Массаж боков поможет стимулировать чувства и энергии, заблокированные из-за недостатка упражнений.

Лягте на пол на правый бок; ноги должны быть достаточно прямыми, левая нога впереди правой. Массируйте обеими руками сначала талию, затем левые бок и ягодицу в направлении ноги. Попробуйте массировать также и кулаками. Небольшие круговые движения костяшками помогут снять напряжение.

Обнаружив чувствительные участки, тщательно промассируйте их, напитывая ощущения энергией дыхания и раскрывая чувство релаксации как можно шире. Если сначала у вас возникает мало ощущений, просто продолжайте наполнять массаж' дыханием и осознанием; тогда в вас могут проснуться ощущения» Выполните следующую часть этого массажа перед массировании правого бока.

Подложите одну руку под голову как подушку, а другой рукой упритесь о пол около груди. Выпрямите ноги и положите левую ногу на правую. Медленно поднимите обе ноги примерно на 15 сантиметров от пола. Не опуская ноги, согните их в коленях и прижмите икры к бедрам как можно плотнее. Подержите так короткое время, а затем подтяните колени к груди. Осознавайте давление правого бока на пол. Затем медленно выпрямите ноги, плавно опустите их на пол и отдохните. Медленно выполните упражнение три раза.

Изучите чувства, вызванные массажем. Почувствуйте поток энергии от бока к ногам и ступням; затем почувствуйте также поток ощущений к верхней части тела. С переживания ощущений в боку переключитесь на чувствование ощущений в остальных частях тела. Массируя бок, вы сможете распространить целительные и укрепляющие чувства по всему организму.

Теперь повернитесь на левый бок и повторите обе части этого массажа на правой стороне.

Массаж ног

Недостаток упражнений не позволяет свободно течь чувствам не только в бедрах, но и в ногах, поэтому массаж ног может способствовать пробуждению спящих энергий. Если вы упражняетесь регулярно, массаж ног может выровнять потоки ощущений и снять тонкие блоки.

Сядьте на коврик или подушку, согните левую ногу в колене и опустите ступню на пол. Производите трение между большим и вторым пальцами ноги и пройдите участки между сухожилиями вверх к лодыжке. Продолжайте обрабатывать ногу дальше вдоль большой берцовой кости до колена при помощи большого и указательного пальцев по обе стороны от кости. Попутно надавливайте на точки /-6, показанные на рис. 47. Если вы обнаружите небольшие очаги напряжения или боли, время от времени возвращайтесь к ним и потирайте их малыми •круговыми движениями, пока все тугие участки не расслабятся и, может быть, рассосутся. При трении дышите мягко через нос •и рот. Повторите этот массаж на правой ноге.

Обеими руками обхватите ногу непосредственно над лодыжкой; одну руку поместите над другой, большие пальцы разместите на задней стороне ноги. Одновременно обеими руками •сожмите ногу и вращайте руки вправо-влево; обработайте таким образом ногу снизу вверх вдоль голени до коленной чашечки. При вращении сжимайте ногу плотно, добиваясь как можно более полного контакта между руками и ногой.

Измените положение рук так, чтобы большие пальцы оказались перед голенью, и повторите упражнение.

Массируйте область вокруг колена, в четырех углах коленной чашечки, по бокам колена и под коленом. Большими пальцами надавливайте четыре группы точек на колене и вокруг колена (точки 7-10, рис. 47). Если вы сначала не найдете эти точки, не огорчайтесь; вы непременно найдете их, если погрузитесь в свои чувства и позволите им вести вас. Работая пальцами, дышите ровно через нос и рот. Обнаружив какую-либо точку, попробуйте разные степени давления; снимайте давление медленно.

Большим пальцем сильно надавите на точку, расположенную примерно в 14 сантиметрах вниз от середины коленной чашечки на внешней стороне ноги. Снимайте давление очень медленно.

Для массажа бедренных мышц положите одну руку на заднюю, а другую на переднюю часть бедра. Потирайте из стороны в сторону большими размашистыми движениями и надавливайте как можно сильнее. При трении вся ладонь должна находиться в контакте с ногой. Двигайте обе руки сначала в одном направлении, потом в противоположных направлениях. После этого положите одну руку на внутреннюю, а другую на внешнюю сторону бедра и продолжайте движения рук. Прощупав пальцами мышцы вверх от области колена, определите тугие и болезненные участки. Произведите круговое трение четырьмя пальцами во всех обнаруженных вами

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
напряженных участках. Уделите особое внимание местам, где мышцы бедер соединяются с боками и коленями.

Перемените положение ног и повторите массаж на правой ноге.

Сядьте, вытяните ноги перед собой, ладонями слегка обопритесь о пол рядом с боками. Расслабьте ноги как можно больше. Согните правую ногу в колене и поставьте ее пяткой на левую ногу около паха. Массируйте правой ногой и ее подошвой левую ногу, совершая движения вокруг, вверх и вниз по всей длине левой ноги и по ее бокам. Выполняйте массаж несколько минут. Затем перемените положение ног и таким же образом массируйте левой ногой правую.

Массаж ступней

Как и массаж кистей рук, массаж стоп может нормализовать и оживить все тело.

Сядьте на коврик или подушку, выпрямите спину и свободно скрестите ноги, положив левую ногу в стороне от правой. Поднимите левое колено, переплетите пальцы рук и обхватите ими подушку левой стопы под ее пальцами. Распрямите ногу и вытяните ее перед собой как можно дальше. Зафиксируйте на короткое время эту позу и прочувствуйте натяжение в ноге и подушке. Затем медленно опустите ногу на пол. Повторите это упражнение на правой ноге.

Скрестите левую ногу над правой так, чтобы левая голень покоилась на правом бедре. Правой рукой поддерживайте пятку, а левой захватите пальцы ног. Энергично вращайте пальцы ног по кругу сначала в одном направлении, потом в другом. Затем расширьте круги, так чтобы во вращении участвовали не только пальцы ног, но и подушка. Вся верхняя часть стопы может принять участие в этом круговом движении. Меняйте ритм, вращая как медленно, так и быстро.

По-прежнему держа все пальцы левой ноги рукой, сгибайте их вперед и назад несколько раз. Затем увеличьте размах движения, так чтобы не только пальцы ноги, но и подушка принимала участие в сгибании. Во время этих движений стопа должна быть очень расслабленной.

Теперь пальцами обеих рук начните массировать пальцы левой ноги. Надавливайте на подушечки пальцев. Затем массируйте поочередно каждый палец от основания до подушечки. Массируйте пальцы не только спереди и сзади, но и по бокам. Наряду с надавливанием можете использовать вращательные

движения. Потяните осторожно каждый палец, чтобы немного растянуть его.

Большим пальцем или костяшкой массируйте участки, где пальцы ног соединяются с подошвой. Надавливайте на четыре пары точек между косточками, показанные на рис. 51 (точки /–8), используя большой палец со стороны подошвы и средний на верхней стороне стопы.

Перейдите к подушке стопы; большими пальцами обеих рук сильно прощупайте каждый сустав. Надавливайте глубоко между буграми подушки. Вы не повредите себе, поэтому не бойтесь надавливать как можно сильнее. Обнаружив чувствительное место, немного прощупайте его и составьте представление о нем. Прикосновение к определенным чувствительным местам может пробудить воспоминания.

Уделите особое внимание точке 9 на подушке стопы непосредственно за выпуклостью большого пальца ноги, применяя здесь давление от среднего до сильного. Снимайте давление очень медленно. Положите большой палец руки на точку 9, . указательный – на точку 10 на верхней стороне стопы, и обрабатывайте эти две точки одновременно.

Положив большие пальцы рук на подушку стопы, остальными пальцами надавливайте на верхнюю сторону стопы. Затем передвиньте большие пальцы рук во впадину в середине подошвы и продолжайте производить вращательное надавливание на все части верхней стороны стопы, включая точки //, 12, 13 и 14 (рис. 51).

Теперь вернитесь к подошве стопы. Костяшками и кулаком правой руки надавливайте по всей подошве, включая точку 15 в середине подошвы (рис. 51).

Большими пальцами поглаживайте подошву по диагонали от внутреннего угла пятки до участка подушки у мизинца ноги. Чередуйте большие пальцы, создавая ритм непрерывного «подметания». При выполнении этой части массажа важно не прерывать контакт между рукой и стопой. Затем поглаживайте по диагонали от другого внутреннего угла пятки до участка подушки у большого пальца ноги. Вы можете ощущать различные чувство-тона, причем некоторые из них могут быть немного-болезненными. Пошлите энергию дыхания в боль, и пусть она углубится и превратится в подпитывающее ощущение на выдохе. Производите поглаживание очень медленно, полностью переживая ощущения, расслабив мышцы живота. Пусть дыхание и поглаживание сольются с ощущениями.

Левой рукой выгните пальцы ноги назад и выставите пятку вперед. Тогда

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
посередине подошвы образуется долина. Костяшками или кулаком правой руки крепко надавливайте на различные точки вдоль этой долины. Сухожилие на этом участке может быть очень тугим и болезненным. При надавливании вы можете почувствовать неожиданный прилив энергии или наплыв тепла в районе сердца. Внимательно разберитесь в ощущениях, наполняя осознанием все, что вы чувствуете.

Обхватите одну сторону подушки стопы левой рукой, а другую – правой. Потяните в разные стороны, как будто вы хотите сделать подошву выпуклой. При этом контакт между руками и стопой должен быть как можно больше. Затем потяните обе стороны стопы к себе, словно вы хотите сделать подошву вогнутой.

Перейдите к пятке; пощипывайте и зондируйте все ее участки. Сильно надавите на точки 16 и 17 (рис. 51).

Захватите пальцы левой ноги правой рукой, а левую руку положите на левую ногу сразу над лодыжкой. Расслабив стопу, медленно вращайте лодыжку по кругу сначала в одном направлении, а потом в другом. Работать должна только рука; стопа должна быть полностью расслабленной. Почувствовав тугое место, обследуйте его, замедлив движения и мягко дыша. Пусть напряжения во всем теле ослабятся. Выполняйте вращения несколько минут, пока они не станут плавными и легкими.

Пощипывайте и энергично потирайте ахиллово сухожилие снизу стопы.

Надавливайте все точки на лодыжке и вокруг нее, включая точки 12 и 13 на рис. 47 (с. 117) и точки 18–21 на рис. 51 (с. 122).

Поставьте стопу так, чтобы было удобно массировать ее верхнюю часть. Потирайте между пальцами ног и пройдите участки между сухожилиями вверх до лодыжки. Массируйте также боковые стороны стопы.

Повторите массаж стопы, но на этот раз немного медленнее. Если надавливание на какие-либо точки вызывает изменение чувства, продолжайте надавливание и постарайтесь погрузиться в чувство и расширить его как можно больше. Если массаж выявляет болезненное место, мягко массируйте его, но не задерживайтесь на нем.

После этого попробуйте выполнить следующую простую проверку. Встаньте и распределите свой вес равномерно между обеими стопами. Какие ощущения возникают в месте контакта

стоп с полом? Замечаете ли вы какие-либо отличия? Чувствуется ли в одной стопе легкость, а в другой – тяжесть? Не кажется ли вам, что одна ступня исполнена энергии и жизненной силы, в то время как другая остается вялой и бесчувственной?

После этого выполните аналогично массаж правой стопы.

На рис. 55 показаны все точки для надавливания, упомянутые в данной главе. Схема этих точек, равно как все упражнения и массаж Кум нье, является картой, с помощью которой вы исследуете внутренние богатства, заключенные в ваших теле, уме и сфере ощущений. По мере ознакомления с этими точками и с особыми качествами чувства, вызываемого надавливанием на точки, ваше понимание сущности воплощения углубится. В ходе вашего исследования вы сможете открыть дополнительные точки для надавливания (даже внутренние). По мере успешной практики вы сможете составить карты, основанные на ваших собственных переживаниях в сфере тела и ума, и использовать эти карты для помощи другим.

РУКОВОДСТВО К ЗАНЯТИЯМ

Когда вы вкусите внутреннее расслабление, ваше тело станет вашим самым верным руководителем

Подлинные и чистые упражнения, объединяющие тело и ум, действительно оживляют наши энергии и поддерживают нас в нашей повседневной жизни. Мы освобождаемся от всего отрицательного, от неудовлетворенности и беспорядка, так как мы сами становимся источником своего удовлетворения и больше не предаемся мечтам о несбыточном.

Упражнения Кум нье активизируют положительный исцеляющий процесс, который подпитывает нас не только физически, но и в умственном и эмоциональном отношениях. Эти упражнения направлены на достижение контакта всего тела с умом и на интеграцию всех его сторон. Они стимулируют телесное осознание, чувственное осознание и умственное осознание и оказывают влияние не только на физические системы тела, но также на тонкоэнергетические и эмоциональные

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
системы. Каждое упражнение ослабляет физическое и психологическое напряжение и стимулирует чувства, которые ведут к физическому и умственному равновесию.

Обогадив свои ощущения и интегрировав их с телом, мы сможем расширить их через посредство наших органов чувств и мыслей. Наполнив каждое чувство энергией дыхания и осознанием, мы превращаем его в целительную и укрепляющую силу. Сначала, возможно, мы не достанем до корней каждого чувства, но, когда чувства обогащаются, они быстро вырастают. Если возникает «отрицательная» эмоция, такая как обида или страх, мы можем смешать ее со своими положительными ощущениями и воспоминаниями, словно добавляя молоко в чай. Мы можем сделать ее изысканной, придав ей больше аромата, пока положительное и отрицательное не станут тождественны и равноправны.

Как только мы стимулировали поток чувства, объединяющий все стороны тела и ума, каждое упражнение становится благоприятной возможностью переживания легкости, характеризующей гармоничные отношения между телом, дыханием, сферой ощущений, умом и окружающей средой. Ум и дыхание поддерживают сферу ощущений, а сфера ощущений поддерживает тело, дыхание и ум. Тело и ум становятся едины.

По мере того как наши умственные и физические энергии становятся жизненными и питательными, наши ясность и уверенность возрастают. Наше общение становится более живым. Мы становимся способны жить энергично и самоотверженно, наши возможности наслаждения будут постоянно возрастать. Мы познаем красоту естественного существования и сможем увидеть измерение опыта, к которому мы обычно не имели доступа.

Сосредоточение нашего внимания приобретает качество легкости, почти парения, и благодаря ему нам открываются более широкие горизонты опыта. Наш внутренний космос становится единством, которое нельзя отделить от внешнего космоса. Мы понимаем, что не существует различных отдельных пространств, и все пространство становится открытым и доступным нам. По мере углубления нашего опыта равновесия мы развиваем отношение открытости, доброжелательности и приятия по отношению к каждой стороне жизни. Все наши действия выражают целостное отношение, и будни становятся яркими.

Это непрерывное упражнение тела, ума и сферы ощущений, это взаимодействие и есть то, что мы имеем в виду под воплощением: живой, непрерывно длящийся процесс наслаждения, которым исполнена вся наша деятельность. По мере того как мы начинаем глубоко чувствовать ощущение внутренней теплоты, густое и насыщенное, как свежие сливки, развивается качество сладости, глубокое, нежное качество, которое продолжает возрастать и возобновляться само собой, наполняя и питая нас и тех, кто вокруг нас. Мы можем расширять это качество наслаждения больше и больше, пока каждое движение, каждое слово и каждый взгляд не станут тонким взаимодействием, своего рода упражнением.

Идеальный способ практиковать Кум нье – это заниматься два раза в день, выполняя дыхательные и двигательные упражнения утром, а массаж вечером. Ниже описаны две группы упражнений, которые помогут вам в планировании утренних занятий в течение первых нескольких месяцев. (Во второй части этой книги содержится гораздо больше двигательных упражнений.) Если вы желаете заниматься только один раз в день, добавьте какие-нибудь виды массажа к выбранным двигательным упражнениям.

Каждая группа включает в себя десять упражнений. (Упражнения первой группы соответствуют по трудности упражнениям первой ступени во второй части книги, а упражнения второй группы – упражнениям второй ступени.) Можете отвести по два-три месяца занятий на каждую группу. Для освоения упражнений первой группы вы можете сначала выбрать два-три упражнения из числа десяти и выполнять каждое из них ежедневно 15 минут. Через несколько недель можно ввести одно-два новых упражнения вместо старых, так, чтобы общее число выполняемых каждый день упражнений по-прежнему равнялось двум-трем.

Освоив упражнения первой группы за два-три месяца, можете затем добавлять упражнения второй группы (по одному-два за раз); это лучше, чем полностью переключаться на новый комплекс упражнений. Когда вы вкусите внутреннее расслабление, ваше тело станет вашим самым верным руководителем.

Пусть тело само направляет ваши занятия и определяет необходимые упражнения. Если вы не привыкли упражняться, будьте особенно осторожны и не перегружайте себя упражнениями. Помните, что самое важное – качество движения. Если вы беременны, делайте дыхательные и мягкие двигательные упражнения 18, 22, 24 и 30. При наличии травмы в области шеи не рекомендуется делать упражнение 17. Если у вас имеется травма спины, возможно, лучше не делать упражнения со сгибанием позвоночника вперед или назад. Впрочем, это остается на ваше усмотрение; однако, если вы делаете одно из этих упражнений, движения должны быть очень мягкими и осознанными. Если вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев, работайте над более мягкими упражнениями типа тех, которые упомянуты

выше.

При выполнении упражнений движения должны быть очень медленными и плавными. Это позволит вам быть настороже и поддерживать чувствительность к переменам в ощущениях и происходящих в теле процессах. Совершенствуйте качество занятий: делайте все движения осознанно, а не механически или рассеянно. Дышите ровно через нос и рот, чтобы ваши энергии были постоянно сбалансированы и ваши ощущения стимулировались в условиях равновесия.

Пусть ощущения, чувства, тонкое дыхание и осознание входят в ваше тело и движутся вместе с телом. Вместо того

чтобы смотреть вокруг, глядите внутрь глазами ощущения на чувства или напряжения. Тогда ощущения постепенно станут осознанными. Излишняя серьезность может привести к зажатости, поэтому старайтесь выработать качество практики, являющееся комбинацией легкости и внутреннего осознания. По мере того как вы погружаетесь глубже в чувства, ваше переживание расслабления будет расширяться, а увеличивающаяся бдительность и способность наслаждения придадут устойчивость вашей жизни. Питая тело ощущениями, эмоционально вы становитесь здоровее и в ваших ощущениях развивается качество возвышенности.

ПЕРВАЯ ГРУППА

Перед тем как приступить к этим упражнениям (а также время от времени в процессе их выполнения на протяжении нескольких следующих месяцев), будет полезно перечитать главу «Подготовка». После этого прочитайте описание упражнений данной группы и, выбрав одно из них, начинайте выполнять его. Возможно, вы захотите выполнить несколько упражнений, но затем остановитесь на двух-трех особенно понравившихся вам упражнениях и работайте над ними несколько недель, перед тем как добавить новые. Помните, что спешить не следует. Упорно работайте над упражнением, пока оно не откроет дверь к вашим ощущениям и не пробудит чувства, исцеляющие тело и ум.

Хорошо заниматься 45 минут, хотя и 20 минут принесут результаты. Вначале уделяйте каждому упражнению 15–20 минут. Выполняйте каждое упражнение три раза по 2–3 или более минуты; затем посидите спокойно 5–10 минут. Позже можете увеличить время выполнения упражнения. Если вы чувствуете сильные эмоции, перед началом выполнения упражнений посидите спокойно несколько минут и расслабьтесь. Если вы не чувствуете себя вполне хорошо, не перегружайте себя.

Вы увидите, что упражнения этой группы снимают напряжение в верхней части тела, особенно в плечах, шее, голове и позвоночнике. Упражнения на растягивание (19, 20 и 21) особенно приятно делать по утрам. Не делайте растягивание очень сильно или очень быстро; это может привести к растяжению мышц и вызвать тяжелое, инертное состояние ума. Выполняйте растягивание медленно и плавно, дыша ровно через нос и рот, и вырабатывайте качество легкости. Тогда чувства и энергия перераспределятся по телу, и вы станете испытывать больше чувств в сердце.

Эти простые упражнения помогают естественным образом раскрыть неисчерпаемое богатство наших внутренних ресурсов. Даже если во время занятий ничего особенного не случается, качество вашей обыденной жизни будет претерпевать постепенное изменение. Каждая сторона опыта будет становиться прозрачнее и интенсивнее. Вся деятельность органов чувств – обоняние, зрение, слух, осязание – будет становиться насыщеннее, полнее и живее. Жизнь станет ярче.

Упражнение 15. Раскрепощение

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите их. Глядя перед собой и дыша легко через нос и рот, очень медленно двигайте плечами: правое плечо как можно дальше вперед, а левое как можно дальше назад. При этом правая рука остается выпрямленной, а левая немного сгибается в локте. Уделите около 15 секунд этому движению. Затем медленно двигайте левое плечо вперед, а правое назад, выпрямляя левую руку и сгибая правую в локте. Смотрите прямо перед собой, так, чтобы движение плеч не влияло на голову. Сначала это покажется вам несколько необычным, так как мы привыкли двигать голову и плечи вместе. Выполняйте движения очень медленно, ощущая чувства, пробуждающиеся в теле. В конце каждого движения прочувствуйте растяжение в спине и шее; возможно, вы почувствуете там ощущение тепла.

Выполните полный цикл движений в обоих направлениях три или девять раз. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, распределяя ощущения, пробужденные этими движениями, по всему телу, а также за его пределы, в окружающее пространство.

Это упражнение расслабляет верхнюю часть спины, особенно мышцы лопаток. Оно

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
также расслабляет бока.

Упражнение 16. Соприкосновение с чувствами

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени. Расслабьте мышцы живота. Вдохните и медленно поднимите плечи как можно выше, в случае необходимости сдвигая руки. Подняв плечи до максимального уровня, задержите их в этом положении и расслабьтесь; тогда, возможно, вы обнаружите, что можете поднять их еще немного. Шея располагается между плечами.

Затем ненадолго задержите дыхание и без усилия сосредоточьте внимание на задней стороне шеи, представляя себе, что она свежая и теплая, как у счастливого младенца. . . Потом очень медленно выдохните и очень медленным движением начинайте вращать плечи назад и вниз, прислушиваясь к ощущениям на задней стороне шеи и в позвоночнике. Мышцы живота держите расслабленными. Пусть руки и кисти рук также будут очень расслабленными – вы можете почувствовать в них ощущения теплоты и мягкости. Медленно продолжайте вращать плечи – вперед, вверх, назад и вниз – три или девять раз. Каждому вращению уделите по крайней мере 1 минуту. Затем в процессе движения найдите момент, когда вам будет удобно изменить направление вращения, и сделайте три или девять вращений в противоположную сторону. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения и чувства.

Это упражнение можно также делать стоя. При вращении плеч в плечевых суставах руки расслаблены и свисают вдоль туловища.

Упражнение 17. Облегчение мыслей

Если вы беременны или у вас имеется травма шеи, воздержитесь от выполнения этого упражнения. Делайте его особенно медленно, если шейные мышцы тугие. При выполнении упражнения дышите очень медленно и ровно через нос и рот. Это имеет важное значение, так как при слишком быстром или неровном дыхании это упражнение может вызвать тошноту или потерю чувства ориентации.

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени. Слегка приоткройте рот и дышите мягко. Очень медленно опустите подбородок на грудь; затем очень медленно поднимайте подбородок до тех пор, пока он не будет направлен в потолок. Повторите это очень медленное опускание и поднятие подбородка несколько раз.

Затем очень медленно наклоните голову к правому плечу, а потом к левому. Повторите несколько раз.

Мягко закройте глаза и медленно начните вращать голову по часовой стрелке, описывая макушкой правильный круг. Расслабьте плечи, они не должны двигаться вместе с головой. Пусть мышцы шеи распустятся и удлинятся, не слишком растягиваясь. Опишите круг как можно больше и полнее, но без натуги – пусть уши проходят мимо плеч, а подбородок около груди. Дойдя до тугого или болезненного места, очень медленно подвигайте головой вперед и назад, дав возможность мышцам расслабиться и удлиниться. У вас может появиться мысль, ассоциированная с тугим местом. Замедлите скорость вращения, а также мысли, дыхание и чувства, пока движение не станет почти незаметным. Осознавайте все тело, даже пальцы ног и кончики пальцев рук.

Во время вращения сосредоточивайтесь нефокусированно на месте под затылком, где соединяются череп и позвоночник. Вы можете почувствовать здесь особую энергию, создающую ощущение, близкое чувству покоя, которое вы чувствуете, находясь у себя дома. Углубляйте это чувство и расширяйте его как можно больше. Используйте позвоночник как канал для распределения этого чувства по всему телу. Расширяйте чувство настолько, чтобы оно вышло за рамки тела и продолжало расширяться все дальше и дальше за пределы тела.

Выполните вращение три или девять раз по часовой стрелке. Затем в процессе движения найдите момент, когда вам будет удобно изменить направление вращения, и сделайте три или девять вращений против часовой стрелки. При выполнении упражнения дышите ровно через нос и рот.

На последнем вращении двигайте головой все медленней и медленней, пока она наконец не остановится. Затем отдохните в сидячей позе 10 минут, продолжая расширять чувства и энергию.

Это упражнение снимает напряжение в шее, голове и плечах и облегчает тяжелые мысли и образы.

Упражнение 18. Магия рук

Это упражнение принесет наибольший эффект, если выполняется после массажа рук или зарядки их энергией.

Сядьте, скрестив ноги, и положите руки на колени. Медленно поднимите руки на уровень груди, ладонями вниз, согнув их в локтях. Расслабьте локти и немного отодвиньте их от тела. Дыша мягко и ровно через нос и рот, очень медленно двигайте руками вверх и вниз на 7–10 сантиметров. Совершайте движения мягко, медленно и бессистемно, пока не почувствуете под руками жар, как бы малый огонь. Используя периферийное зрение, наблюдайте полуприкрытыми глазами за движениями. Расслабьте плечи и двигайте руками все медленнее и медленнее, пока почти не перестанете замечать движение. Посмотрите, не чувствуете ли вы жар в ладонях, на задней стороне шеи, на задней стороне позвоночника (т. е. в позвоночнике со стороны спины. – Примеч. перев.), в груди.

Если вы не чувствуете жара, это может означать, что ваши движения слишком быстры. Дайте рукам свисать вниз от за пястей; расслабьте локти. Совершайте движения очень легко, словно вы пробуете на ощупь текстуру пространства. Уменьшите размах движений и сделайте их мягкими и плавными. Еще больше замедлите движения, пока они не станут подобны почти незаметной пульсации, мягкому жужжанию пчелки. Не стало ли ладоням горячо? Не чувствуете ли вы чего-нибудь на верх ней и нижней стороне пальцев? Может быть, какое-то особое покалывание?

Как только вы почувствуете что-то в ладонях или пальцах, задержите руки перед собой и медленно поверните их ладонями вверх, держа их так, будто они поддерживают воздушную массу. Прижмите локти к бокам и слегка выпятите грудь. Держа руки ладонями вверх, медленно сближайте их и прочувствуйте ощущения жара и энергии; перед тем как они готовы соприкоснуться, медленно двигайте их в разные стороны и разведите их как можно дальше друг от друга. Чувствуете ли вы все еще энергию? Локти все время остаются в исходном положении, будучи плотно прижаты к бокам. Выполните эту часть упражнения три или девять раз.

Затем, держа руки ладонями вверх и прижимая локти к бокам, двигайте руки друг к другу и обратно очень быстро, ко

роткими и сильными движениями. Расслабьте мышцы живота и позвольте силе переходить из плеч в кисти рук. Шея должна быть прямая и сильная; трясите руками как можно быстрее. Выполняйте эту часть упражнения 30–60 секунд.

Постепенно замедляйте движения рук и дайте им прийти в состояние покоя на коленях, так что тыльная сторона кисти одной руки покоится на ладони другой руки и голова слегка наклонена вперед. Расслабьте плечи. Ощущайте, будто у вас на руках покоится большой шар энергии. Посидите 5–10 минут и расширьте ощущения в теле. Выполнив это упражнение десять раз в течение одной-двух недель, переходите к следующим упражнениям.

Сядьте, скрестив ноги, и положите руки на колени. Дышите мягко и ровно через нос и рот. Медленно поднимите руки на уровень груди и начинайте двигать ими одинаково, как хотите, ощущая энергию в ладонях. Попробуйте двигать медленно вверх-вниз или из стороны в сторону. Возможно, вы ощутите холод или тепло. Прочувствуйте энергию различными способами. Например, поднимайте руки так, словно вы держите в них что-то очень тяжелое, наподобие свинца, или опускайте их вниз так, словно вы преодолеваете большое сопротивление. При этом вы можете ощутить что-то вроде чувство-формы, энергетический сгусток определенных очертаний. Вы можете даже почувствовать внутри себя эту энергетическую форму.

Затем начните медленно манипулировать энергетической массой. Скручивайте ее, вытягивайте, собирайте вместе, рассеивайте, придавайте ей твердые формы – короче, делайте с ней все, что вам хочется. При этом пусть ум сливается с чувствами, пока не останется ничего, кроме этих энергетических ощущений.

Затем прижмите локти к бокам, поверните руки ладонями друг к другу пальцами вперед и начинайте быстро вибрировать руками вперед и назад. (Пальцы каждой руки держите вместе.) Вначале расстояние между руками пусть будет большим; затем сближайте руки, сбивая энергетическую массу в комок, делая ее плотнее и интенсивнее. Пусть сила приходит из плеч в руки, так что руки становятся тяжелее. Чувствуйте энергию разного веса и разной текстуры. Ваши руки находятся в контакте не только с энергией, но и с воздухом, за которым как раз и находится энергия. Прочувствуйте различные качества энергии, например качество, напоминающее ношение прекрасной одежды, или качество, похожее на питье воды.

Затем постепенно замедлите движения и поднесите руки к различным участкам тела (не прикасаясь к ним руками) – макушке, горлу, груди, области ниже пупка. Двигайте руки очень медленно и прочувствуйте различные качества энергетических полей. Затем постепенно замедлите движения рук и медленно положите их на колени. Посидите спокойно несколько минут и прочувствуйте энергии этой «магии рук».

Сделайте это упражнение по 10 минут двадцать пять раз в течение нескольких

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
недель. Благодаря этому вы познакомитесь с различными качествами энергии.

Выполнив одно из предыдущих упражнений и почувствовав энергию в руках, энергично потрите ладони друг о друга и распределите горячую энергию, вызванную этими движениями, по остальным частям тела, в каждый орган. Производите трение очень быстро и сильно с легким сосредоточением внимания. Поднимите руки вверх к подбородку и смотрите прямо на них в процессе трения, дыша мягко через нос и рот. Трите быстрее и быстрее и посылайте энергию в тело.

Затем замедлите движения и сделайте их тяжелее. Медленно прикройте глаза ладонями, но не кладите их на глаза. Чувствуйте энергию, текущую в глаза. Посидите спокойно 3–5 минут с ладонями поверх глаз и ощущайте движения энергии внутри. Вы можете чувствовать ощущения, возникающие во многих частях тела. Пусть энергия дыхания сольется с этими ощущениями и усилит их.

Отнимите руки от глаз, очень медленно откройте глаза и посмотрите вокруг мягким, открытым взглядом. Замечаете ли вы какое-нибудь отличие, например какое-то новое чувство или качество? Каково качество вашего дыхания?

Упражнение 19. Оживление энергии

Сядьте на пол, а не на коврик или подушку, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на удобное расстояние, положите руки на колени. Изогните лодыжки так, чтобы пальцы ног указывали по направлению к лицу, и держите их в таком положении во время всего движения. Медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч ладонями вниз. Очень медленно подайтесь вперед по направлению к пальцам ног, опуская голову между руками. Когда вы наклонились вперед, насколько возможно без напряжения (не имеет значения, насколько именно), очень и очень медленно двигайтесь назад, держа руки вытянутыми перед собой и поднимая голову, пока вы не отклонитесь немного назад.

Затем снова очень медленно подайтесь вперед к пальцам ног, не напрягаясь. Назад двигайтесь еще медленнее и расширяйте возникающие ощущения. Ощутите качества пространства и времени. Не забывайте дышать мягко и ровно через нос и рот во время движений.

Выполните упражнение три или девять раз. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, дыша мягко и усиливая ощущения, пока они не заполнят окружающее пространство.

Упражнение 20. Соприкосновение с энергией тела

Это упражнение не рекомендуется, если вы беременны или у вас имеется травма в области спины или шеи.

Станьте прямо, расставьте ноги на удобное расстояние, выпрямите спину и уравновесьте тело. Дыша мягко через нос и рот, медленно поднимайте руки перед собой вверх, пока они не окажутся над головой ладонями вперед. Поддерживая ноги расслабленными и выпрямленными в коленях, но не сдвигая колен, медленно наклоняйте вперед туловище от талии вверх вместе с руками. При этом спина будет вначале слегка выгнута назад. Продолжайте наклоняться вперед и вниз, очень медленно и плавно; голова, туловище отделяются от головы. Наклоняясь вниз, снимайте напряжение в груди, мышцах живота и нижних энергетических центрах.

Не позволяйте голове задавать движение; расслабьте шейные мышцы, чтобы голова свисала свободно с шеи. Прислушайтесь к ощущениям на задней стороне тела, особенно в позвоночнике и на задней стороне ног. Колени должны быть прямыми. Когда пальцы приблизятся к полу, задержитесь в этом положении на короткое время и слегка сосредоточьте внимание на спине. Не двигайтесь. Медленно разведите пальцы. Полностью выдохните, снимая напряжение с живота, чтобы поток энергии не был заблокирован.

Затем, дыша ровно и мягко, очень медленно начинайте поднимать туловище, держа голову между руками. При этом сосредоточьте внимание на горле – вы можете ощутить, что там что-то открывается. Достигнув вертикального положения, продолжайте немного отклоняться назад, держа руки очень близко к голове. Совершайте эти движения очень мягко; при этом колени должны быть прямыми, а мышцы живота и нижние органы расслабленными. Отклонитесь назад совсем немного, не напрягаясь. Задержитесь в этом положении, обращая внимание на мягкость выдохов, и позвольте передней стороне тела почувствовать ощущение раскрытия, особенно в районе живота, груди и горла.

Медленно выпрямите шею и спину, сосредоточив внимание на основании черепа; возможно, вы почувствуете там теплоту или ощущение согласия и покоя, словно вы наконец очутились дома. Снова наклонитесь вперед, как прежде, двигаясь возможно более мягко и медленно и расслабив мышцы живота, шеи и спины. Усиливайте

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
целительное качество движения вперед, особенно в нижней части позвоночника. Ощущайте раскрытие и освобождение позвонков. На первой стадии наклона вперед вы, возможно, будете больше осознавать верхнюю часть спины. При дальнейшем наклоне вы можете почувствовать, как раскрывается средняя часть спины, а доставая руками пол, целительную энергию можете ощутить сильнее всего в нижней части спины.

Начав подниматься, двигайтесь так медленно и незаметно, чтобы можно было ощутить тонкие напряжения, которые все еще держатся в вашем теле. Заметив напряженный участок, исследуйте его своими чувствами как можно тщательнее. Возможно, вы обнаружите, что напряжение мышц связано с какой-либо установкой или стороной вашего образа «я». Полностью прочувствовав напряжение, вы затем сможете снять его. Во время движения объединяйтесь со своими чувствами; позвольте им задавать ваше движение, распространяя их энергию к каждой молекуле тела, пока наконец «вы» не перестанете существовать, так что останется только одно чувство. Выполните упражнение три или девять раз. Затем отдохните

в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения, разбуженные этим движением. Это упражнение снимает напряжение в затылке, в позвоночнике и на задней стороне ног и способствует перераспределению энергии и чувств по всему телу.

Упражнение 21. Исцеление тела и ума

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 30 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки

вдоль туловища и расслабьте их. Вдохните через нос и рот и медленно поднимите руки перед собой, пока они не окажутся над головой ладонями вперед. Выдыхая, медленно наклонитесь вправо, не меняя положение рук относительно туловища и держа ноги выпрямленными, но не смыкая колени.

При наклоне пусть таз движется слегка влево, чтобы вес равномерно распределялся между обеими ногами и тело изгибалось длинной изящной дугой. Ослабьте мышцы талии, шеи и плеч и позвольте левому бедру и ребрам на левой стороне раскрыться, как вееру. Пусть левая рука приблизится к уху, а правая рука отклонится немного к полу. Держите рот приоткрытым и позвольте дыханию струиться ровно.

Выдыхая, медленно выпрямитесь и затем без перерыва, выдыхая, наклонитесь в противоположную сторону. Живот должен быть расслабленным и как бы пустым. Двигайтесь как можно более плавно и постепенно, прислушиваясь к ощущениям в теле. Выполните полный цикл движений вправо и влево три или девять раз, каждый следующий раз расслабляясь все больше и больше. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя чувства, вызванные упражнением. Это упражнение можно также выполнять с ладонями, обращенными внутрь друг к другу.

Это упражнение снимает напряжение в мышцах по бокам тела.

Упражнение 22. Полет

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 10 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Медленно поднимайте руки в стороны, пока они не окажутся прямо над головой, причем тыльные стороны ладоней почти касаются, а пальцы выпрямлены. Закройте глаза и ощутите энергию в теле. Расслабьте бедра и сведите до минимума сгибание позвоночника назад. Медленно разводите руки, двигая их сбалансированно и синхронно, и очень постепенно опустите к туловищу. Отведите целую минуту на опускание рук. При движении сосредоточивайте внимание на чувство-тонах, так, словно вы смотрите на них внутренними глазами ощущений. Пусть энергия течет к сердечному центру. Вы можете почувствовать жар и энергию вокруг рук и кистей.

Затем отведите еще одну минуту на подъем рук снова вверх. Исследуйте потоки энергии; можно попытаться направить энергию

из сердечного центра наружу через пальцы. Нарращивайте поток энергии в постоянном медленном ритме. Когда руки окажутся прямо над головой, слегка потянитесь вверх, поддерживая бедра и ноги как можно более расслабленными. Это потягивание очищает и нормализует ум; в этот момент погрузитесь глубоко в свои ощущения.

Выполните упражнение девять раз. Попробуйте еще больше замедлить движения, затрачивая две минуты на движение в каждом направлении. Окончив упражнения, отдохните в сидячей

позе 5 минут или больше и, слив дыхание, тело и ум воедино, продолжайте ощущать потоки энергии.

Это упражнение способствует прекращению беспорядочного потока мыслей и порождает чувство в сердечном центре.

Упражнение 23. Уравновешивание тела и ума

Станьте босиком на пол или землю, расставьте ноги на удобное расстояние и выпрямите спину. Медленно поднимите левую

ногу, согнув ее в колене. Обхватите внутреннюю сторону ноги около лодыжки левой рукой и подтяните подошву к внутренней стороне правого бедра под промежностью. Слегка уприте пятку в бедро, чтобы зафиксировать ее в выбранной позиции. Отставьте левое колено в сторону, медленно положите руки на бока, –устремите мягкий взгляд перед собой, уравновесьте себя в этом положении и слегка сосредоточьтесь. Перераспределите часть веса на левое колено и ослабьте мышцы живота. Оставайтесь в этом положении 1–3 минуты. Не меняя положения и не теряя равновесия, медленно ослабьте давление левой ноги на правое бедро, пока оно не станет почти нечувствительным.

Затем медленно отнимите ногу от бедра и поставьте ее на пол, уделяя особое внимание ощущениям, возникающим непосредственно перед соприкосновением ноги с полом. Медленно восстановите исходное положение стоя с опорой на обе ноги, затем повторите движение на другой стороне тела. Отметьте, на какой стороне легче соблюдать равновесие.

Выполните упражнение полностью сначала на одной стороне, а потом на другой три раза. Затем посидите 10–15 минут и позвольте расшириться ощущениям, вызванным описанной позой. Попробуйте проследить процесс возвращения ума к обычному состоянию. Возвращаетесь ли вы в него уравновешенным образом?

Если вы регулярно выполняете это упражнение (или любое другое упражнение из второй части книги, в котором вы балансируете на одной ноге), вы обнаружите, что различные исходные состояния чувств вызывают различные чувство-тоны при балансировании. Возможно, вы увидите, что вам труднее поддерживать равновесие, если вы эмоционально возбуждены, а зажатость тела может привести к потере равновесия. Расслабьтесь при выполнении упражнения и глубоко погрузитесь в чувства, пробужденные внутри вас.

Это упражнение растягивает мышцы верхней части ног и стимулирует энергию в крестце и позвоночнике.

Упражнение 24. Бытие и тело

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Дышите мягко через нос и рот. Закройте глаза и дайте напряжению уйти из всего тела, особенно из груди и горла. В течение нескольких минут ощущайте, как тонкая настройка мышц и энергии воздействует на ваше равновесие.

Затем медленно откройте глаза, устремите взгляд прямо перед собой и начинайте очень медленно ходить мелкими шажками (длиной максимум 5–10 сантиметров). Шагайте как можно медленнее. А затем еще замедлите шаги.

Каждое поднятие и опускание ноги может стать благоприятной возможностью для того, чтобы чему-то научиться. Перед поднятием ноги расслабьте мышцы живота и груди. Делая шаг, расслабляйте колени, мышцы живота и груди. Расслабьте также пальцы рук и ног, кожу, даже кости – пусть каждая часть тела станет спокойной и теплой. Шагайте очень легко и в каждый момент поддерживайте равновесие... уравнивайте боковые стороны тела, уравнивайте сосредоточение внимания, уравнивайте дыхание. Тогда, возможно, вы увидите, что ваше тело мягко движется само собой.

Между поднятием и опусканием ноги имеется пауза – момент покоя. Напряжение в энергетических центрах, особенно в горловом центре, может блокировать это качество покоя. Поэтому в момент поднятия ноги с пола расслабьте горло, а также живот, колени, плечи, кисти рук и позвоночник. Расслабьте также свой способ поддержания осознания, чтобы ваша концентрация не была слишком сильной или сфокусированной. Тогда в критический момент между поднятием и опусканием ноги вы будете уравновешенны, расслаблены и ощутите покой.

Уделите равное внимание и равное количество времени каждой фазе движения: поднятию ноги, переносу вперед и опусканию. Раскройте свои органы чувств таким образом, чтобы ни одно из них не получало преимущества. Вы осознаете то, что видите, не больше, чем то, что слышите. Дайте такую же силу чувствам, как глазам, ушам и мыслям. Чувствуйте в такой же степени, как вы мыслите. Придайте всем сторонам вашего опыта равный вес и позвольте телу и ощущениям действовать как единому целому. При ходьбе сосредоточивайте внимание на мантре ОМ А ХУМ. Не нужно произносить ее вслух; достаточно слышать ее внутри себя.

Упражняйтесь в этой медленной ходьбе 45 минут, двигаясь так медленно, чтобы вы прошли расстояние около 9 метров туда и обратно всего четыре раза. В следующий раз ходите вдвое медленней, покрывая это же расстояние туда и обратно всего два раза за 45 минут.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Позанимавшись в общей сложности 3 часа этой медленной уравновешенной ходьбой, попробуйте видоизменить ее. Представьте себе, что вы находитесь в своем учреждении и ваш рабочий день уже закончился. Вы торопитесь попасть домой. Закройте глаза и ощутите: «Я должен попасть домой поскорее». Затем походите с этим ощущением. Как вы двигаетесь? Как чувствует себя тело? После этого ходите очень медленно одну минуту. Отметьте любые отличия на уровне ощущений внутри тела.

Теперь попробуйте по-другому. Вообразите, что вам необходимо срочно попасть в аэропорт – вы летите на важное семейное мероприятие, и вы просто обязаны успеть на него. Ваш ум

страшно занят и работает очень быстро, и вы хотите сделать все побыстрее, но ваше тело движется очень и очень медленно. Походите очень быстро и очень медленно,, стараясь прочувствовать одновременно беспокойство и промедление.

Затем нагнетайте беспокойство до такой степени, что вы чуть не начинаете трястись. Вы хотите попасть на самолет, но уже не успеваете. Ваш ум чрезвычайно возбужден, потому что вы не можете получить то, что хотите. Пусть у вас появится сильное умственное беспокойство, смесь разочарования и обиды, почти гнева. Замедлите ходьбу еще больше. Какие части тела наиболее напряжены? Ослаблены ли руки, грудь и желудок? Расслабьте напряженные места, не снимая сильное умственное давление. Способны ли вы поддерживать ровное дыхание?

Затем попробуйте ходить очень быстро, так что ваше тело спешит, в то время как ум, осознание и дыхание очень спокойны и движутся очень медленно. Дыхание и осознание почти не функционируют. Вы не делаете попыток дышать или осознать.

Затем замедлите темп ходьбы и походите спокойно. Можете ли вы уравнивать скорости тела, дыхания и осознания? Могут ли ваше тело, дыхание и осознание быть в равной степени безмолвными и медленными, не акцентированными? Каково качество энергии, которую вы чувствуете?

ВТОРАЯ ГРУППА

На этой стадии вашей практики вы уже начали соприкоснуться с ощущениями и развивать ощущения, которые расслабляют вас, подпитывают и приносят удовлетворение. Упражнения второй группы помогут вам углубить эти переживания, а также познакомят вас с новыми чувство-тонами, которые могут быть расширены и обогащены.

В ходе практики продолжайте уделять внимание специфическим оттенкам чувства, стимулируемым каждым упражнением. Пусть ваше тело само подскажет вам, как скомбинировать упражнения и в каком порядке их выполнять. Не пытайтесь подыскивать наименования или определения для чувство-тонов ваших переживаний; просто ощущайте их. Познакомьтесь с их качествами: их текстурой и весом, сопряженным с ними ощущением времени. Несмотря на то, что у вас может не найтись слов для описания этих тонких чувство-тонов, вы можете переживать их.

Потратив несколько недель на эти упражнения, вы можете почувствовать себя готовыми познакомиться с некоторыми упражнениями из второй части книги. Упражнения первой и второй ступеней из второй части предназначены для углубления процесса релаксации, который вы уже начали; упражнения третьей ступени дадут вам представление о том, как Кум нье может быть развита дальше. Однако не торопитесь переходить ко второй части и не выполняйте слишком много упражнений сразу. Добавляйте по одному-два новых упражнения к упражнениям второй группы и полностью осваивайте их перед тем, как идти дальше. Тогда ваша практика будет обладать качеством последовательности и устойчивости и у вас будет вырабатываться доверие к вашему опыту.

Упражнение 25. Успокоение внутренней энергии

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, выпрямите спину и поставьте руки на бока. Медленно начинайте совершать круговые движения верхней частью тела. Медленно отклоните тело влево в талии, дыша ровно через нос и рот; голова и шея расслаблены, и голова свободно свисает с шеи. Затем медленно вращайте тело вперед так, чтобы голова задела левое колено, прошла близко над полом и затем задела-правое колено. Вращайте далее тело на правой стороне, затем, продолжая вращение, немного отклоните его назад, глядя в потолок. Не останавливаясь, продолжайте двигать тело влево, делая это очень медленно и сохраняя равновесие. Рот должен быть расслаблен и приоткрыт. В положении наклонившись вниз полностью выдыхайте, а на остальных стадиях вращения дышите обычным образом.

Выполнив девять вращений по часовой стрелке, медленно измените направление и выполните девять вращений против часовой стрелки. Это упражнение может привести

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

вас в очень спокойное состояние, где у вас будет очень мало мыслей или вообще не будет их. Если это произойдет, замедлите движение еще больше и расширяйте это чувство. Закончив упражнение, отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте переживать и расширять ощущения, стимулированные движениями.

Данное упражнение можно также выполнять стоя. Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 30 сантиметров, поставьте руки на бедра, выпря

мите ноги, не смыкая колени, и распрямите спину. Ощутите столб энергии в теле. Медленно наклоняйтесь в талии вперед, до уровня талии или немного ниже; голова свободно свисает вниз. Затем очень медленно начните вращать тело по часовой стрелке вокруг внутреннего столба энергии. Вращение должно быть полным и непрерывным; впрочем, в процессе вращения вы неизбежно будете отклоняться назад значительно меньше, чем вперед. Не напрягайтесь; расслабьтесь и позвольте силе тяжести увлекать ваше тело вниз. Живот, шея, плечи и челюсть

должны быть очень расслабленными. Дышите легко через нос и рот.

Очень медленно сделайте три или девять кругов по часовой стрелке, затем три или девять кругов против часовой стрелки. Легко сосредоточьте внимание на ощущениях, распространяющихся вниз по позвоночнику во время движения; почувствуйте их интенсивнее. Расширьте сферу сосредоточения и включите в нее таз – легкое сосредоточение на нем поможет поддержать тело и усилить поток энергии. Чувствуйте уравнивание внутреннего столба. Закончив вращение, отдохните в сидячей позе 5–10 минут и исследуйте ощущения, стимулированные движением.

Другой вариант этого упражнения таков.

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 30 сантиметров, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Медленно поднимайте руки в стороны, пока они не окажутся над головой, и поверните ладони друг к другу. Вообразите, что ваши руки держат большой шар энергии. Не меняя положения рук относительно туловища и сохраняя образ шара энергии, поддерживаемого руками, наклонитесь вперед примерно до уровня талии и начинайте медленно вращать верхнюю часть тела по часовой стрелке. Дышите легко через нос и рот, легко сосредоточивая внимание на тазе и на ощущениях, текущих вниз по позвоночнику.

Почувствуйте, как энергия вытекает из шара, струится в тело через кисти, руки и голову и плывет вниз по позвоночнику. Станьте шаром энергии, безмолвно движущимся в пространстве. Сделайте три или девять очень медленных кругов по часовой стрелке, а затем три или девять очень медленных кругов против часовой стрелки. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширяйте чувства внутри и вокруг тела.

Эти упражнения успокаивают внутренние органы и нервную систему.

Упражнение 26. Стимулирование внутренней энергии

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите спину. Перенесите внимание на область пупка и медленно начинайте совершать частичное вращение живота по кругу: вверх на правой стороне и вниз на левой. Выполняйте движение очень медленно и погрузитесь в сти

мулированные им ощущения. Грудь также должна совершать круговое движение.

Дышите мягко через нос и рот и позвольте медленным круговым движениям живота и груди стать полнее и глубже, чтобы движение производило массаж не только боков, но и всех внутренних органов. Выполняйте упражнение несколько минут, пока чувства, вызываемые массажем, не станут почти осязаемыми. После этого сделайте несколько круговых движений в противоположном направлении.

Затем замедлите движения еще больше, чтобы массаж сти-мулировался больше чувство-тоном, чем движением. Пусть тело, дыхание и ум сольются воедино. Затем постепенно замедляйте движение еще больше до полной остановки. Посидите спокойно, и пусть массаж при помощи чувства распространится на все тело и длится как можно дольше. Чем больше расширяется чувство-тон, тем дальше массаж распространяется за пределы тела, стимулируя взаимодействия с окружающей вселенной. Когда чувство-тон начинает угасать, поэкспериментируйте со способами стимуляции массажа живота и груди без использования физических движений. Используя тонкое дыхание, попробуйте вращать им живот, как шар. Попробуйте также опускать и поднимать живот с помощью тонкого дыхания. Затем активизируйте массаж, используя только сосредоточение внимания, как если бы сфера ощущений производила внутри трение самой себя.

Упражнение 27. Соприкосновение с питающим чувством

Сядьте удобно на коврик или подушку, скрестив ноги и широко раздвинув колени,

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru и выпрямите спину. Положите руки на верхние части бедер пальцами вперед. Находясь в этом положении, медленно надавите руками на бедра, распрямляя руки и поднимая плечи как можно выше. Когда, по вашему мнению, плечи подняты до предела, расслабьте тело, и тогда вы увидите, что плечи могут подняться еще немного выше. Шея покоится между плечами, подбородок почти касается груди. Дышите легко через нос и рот, расслабив мышцы горла и живота как можно больше. Оставайтесь в этой позе 3–5 минут (время можно измерять, считая выдохи) и поднимайте энергию из области живота в грудь. Зафиксируйте энергию там уравновешенным образом.

Через 3–5 минут очень медленно начинайте опускать плечи. Не вращайте плечами; просто снимайте напряжение мало-помалу, и пусть плечи сами опускаются в исходное положение. Руки согнутся в локтях при расслаблении. Отведите на эту процедуру по крайней мере 1 минуту. Чувствуйте энергию, струящуюся вниз по всему позвоночнику от шеи до нижней части спины и крестца. Когда вы впервые делаете это упражнение, энергия будет течь вниз по позвоночнику, затем вперед и далее вверх внутри тела к горлу, затем назад и снова вниз по позвоночнику. Позднее вы сможете направлять энергию в любом направлении, во все части тела.

Теперь немного модифицируйте упражнение. Надавите руками на бедра, распрямите руки в локтях и поднимите плечи, как раньше, но на этот раз слегка втяните живот и немного напрягите заднюю сторону позвоночника (т. е. позвоночник со стороны спины. – Примеч. перев.). Это может выглядеть так, словно вы собираетесь задержать дыхание; но вы на самом деле продолжаете дышать медленно через нос и рот. Оставайтесь неподвижно в этом положении 3–5 минут. Если вы почувствуете слабую боль в шее, вверху плеч или внизу спины, медленно слегка подвигайте плечами, чтобы энергия там могла течь беспрепятственно.

Через 3–5 минут очень медленно снимайте напряжение и переживайте возникающее при этом глубокое острое чувство. Пусть напряжение полностью уходит из рук естественным путем, очень постепенно и медленно. Время остается на ваше усмотрение. Вы можете почувствовать теплоту в груди и на задней стороне шеи или ощущение раскрытия в груди, горле и голове, чувство расширения за пределы тела. Выполните упражнение три или девять раз. Будьте как можно более расслаблены и открыты, ни на чем не задерживаясь и ни на чем специально не фокусируя внимание.

В заключение отдохните в сидячей позе 10–15 минут и расширьте ощущения, вызываемые фиксацией и снятием напряжения.

Это упражнение растягивает мышцы и связки между костями верхней части тела, особенно верхней части позвоночника, и способствует циркуляции энергии к позвоночнику и суставам. Его можно также выполнять стоя.

Упражнение 28. Тело знания

Если у вас имеется травма в области спины или шеи либо если вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев, выполняйте движения в этом упражнении осторожно и в менее полном объеме, чем указано.

Сядьте на коврик или подушку так, чтобы таз был выше уровня ног, и скрестите ноги. Положите руки на колени пальцами внутрь, сложив все пальцы каждой руки вместе. Локти обращены в стороны. Медленно наклоните голову вперед и вниз, так чтобы подбородок двигался к груди.

Находясь в этом положении, сгибайтесь в талии и наклоняйтесь вперед как можно медленнее, сильно надавливая руками на колени и немного смещая локти вперед. Мягко втяните живот внутрь в сторону позвоночника и прочно держите его в этом положении, дыша мягко и ровно через нос и рот.

На каждом выдохе позволяйте всем отделам позвоночника – между лопатками, посреди спины, внизу спины, в крестце – раскрываться и расширяться. Вы можете почувствовать, словно открывается пространство между каждой парой позвонков и даже внутри каждого позвонка. Когда вы наклонитесь вперед как можно дальше без напряжения, легко сфокусируйте

внимание на основании позвоночника; вы можете ощутить отверстие и там почувствовать тепло.

Расширяйте эти чувства, насколько сможете, вверх по позвоночнику и по всему телу. Оставайтесь в этом положении 3–5 минут. (Можете измерять время, считая выдохи.)

Перед подъемом перемените положение рук так, чтобы все пальцы указывали вперед. Поднимаясь, сильно надавливайте руками на ноги. Это напряжение может вызвать слабую дрожь; направьте внимание на дрожь и отмечайте, что вы

чувствуете.

Дрожь может еще продолжаться, но ваше дыхание станет спокойным и мягким. В этот момент ваш ум приобретает качество кристальной ясности.

Очень медленно снимите напряжение и посидите спокойно 5 минут, расширяя чувства, стимулированные упражнением. Выполните упражнение три или девять раз, делая пятиминутные перерывы на спокойное сидение. В заключение посидите 10–15 минут и продолжайте расширять ощущения внутри и вокруг тела.

Развивая это упражнение дальше, можно продлить пребывание в согнутом положении до 20 минут (в таком случае выполняйте упражнение только один раз) и столько же спокойно сидеть, выполнив его.

Это упражнение снимает напряжение глаз и общую усталость. Оно также помогает наращивать мышцы и улучшать функционирование связок.

Ниже описывается более трудный вариант данного упражнения. Сядьте на коврик или подушку и свободно скрестите ноги. От положения ног будет зависеть ваше равновесие при выполнении упражнения, поэтому вы, возможно, захотите попробовать различные способы скрещивания ног, пока не найдете позу, позволяющую сохранять максимальное равновесие.

Переплетите пальцы рук (кроме больших) и поместите их на заднюю сторону шеи локтями в стороны. Надавливая на шею руками, наклоните голову вниз и переместите подбородок ближе к груди. Сохраняя это положение головы и рук, медленно наклоняйтесь вперед, сгибаясь в талии. Втяните живот и дышите легко и ровно через нос и рот. Выдыхая, позвольте каждому отделу позвоночника раскрыться и расшириться. Наклонившись как можно дальше вперед без напряжения, легко сфокусируйте внимание на основании позвоночника, и пусть возникающие там ощущения распространяются во все стороны, подобно ореолу.

Затем, не задерживаясь в указанном положении, как можно медленнее поднимайтесь обратно. По мере того как позвоночник распрямляется, удерживайте некоторую силу в мышцах груди, как бы направляя поток энергии через грудь вверх к горлу. Потом медленно опустите руки на колени и посидите несколько минут, дыша мягко и ровно через нос и рот.

Выполните это упражнение три или девять раз, делая короткие перерывы для спокойного сидения. В заключение посидите 5–10 минут и продолжайте расширять ощущения, возникшие в основании позвоночника, груди и горле, пока они не

распределятся по всему телу и не станут частью окружающего пространства. Пусть чувства распространяются подобно мандале.

Упражнение 29. Ясный свет

Выполняйте это упражнение очень осторожно, если вы беременны, если у вас имеется травма в области спины или шеи

либо если вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев.

Сядьте на край ровного стула, ступни поставьте на пол на расстоянии примерно 15 сантиметров пятками внутрь и пальцами в стороны. Положите руки на стуле за собой пальцами назад. Дыша легко через нос и рот, надавите руками на стул и сгибайте позвоночник и шею назад; при этом рот непроизвольно откроется. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 3 минут; затем очень и очень медленно распрямляйте шею и спину и прислушивайтесь к ощущениям, стимулированным сгибанием. Вы можете почувствовать жар на задней стороне шеи и в основании позвоночника. Положив руки на колени, посидите несколько минут и распределяйте эти ощущения по всему телу. Затем выполните упражнение еще два раза и в заключение посидите спокойно 5–10 минут.

Другой вариант этого упражнения состоит в том, что руки помещаются сбоку туловища по обе стороны стула и пальцы указывают вперед.

Это упражнение может снять боли желудка и исцелить язвы, а также снять психологические напряжения.

Упражнение 30. Расширение осознания

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки между коленями ладонями вверх, правую руку на левой. Ослабьте мышцы живота и груди, разместите шею между плечами и расслабьте напряжение в позвоночнике. Изящным движением поднимайте руки вверх, пока они не окажутся над головой ладонями вперед. Вообразите перед собой большой шар энергии. Медленно раздвиньте руки и опускайте их вниз дугообразными движениями, очерчивая ими контуры шара энергии. Ощущайте энергию в кистях и руках.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Обводя нижнюю сторону шара ладонями вверх, поместите правую кисть над левой, не соприкасая их, и, продолжая движение, поверните обе кисти ладонями вперед. Продолжая держать руки в той же плоскости, немного сблизьте их. Не прерывая движение, медленно и изящно поднимайте руки перед собой – сначала правую руку, а потом левую, когда появится место для нее; при этом локти и кисти рук должны быть расслаблены. Продолжайте синхронно поднимать руки до тех пор, пока они не вытянутся над головой. После этого движение начинается снова.

Выполните непрерывно три или девять движений. С каждым новым движением расслабляйтесь еще глубже и позволяйте ощущениям, пробужденным движением, распространиться по всему телу. Дышите очень мягко через нос и рот, расслабив живот и грудь. Последнее движение завершите иначе, плавно кладя руки на колени. Посидите 5–10 минут и продолжайте распространять ощущения энергии внутри и вне тела.

Это упражнение расширяет осознание и сосредоточение

внимания и снимает напряжение в верхней части спины и в плечах. Попробуйте выполнить его снова после того, как посидите 10–15 минут.

Упражнение 31. Познание полного блаженства

Опуститесь на колени на ковер или на землю и приведите бедра в вертикальное положение. Поднимите правое колено и

поставьте носок правой ноги на пол так, чтобы ее пальцы находились в 5–10 сантиметрах справа от левого колена. Сядьте на левую пятку и опустите правую пятку на пол. (На протяжении всего движения правая ступня будет стоять на полу.) Ладонями упритесь о пол – левая ладонь в 5–10 сантиметрах слева от левого колена, а правая – в 5–10 сантиметрах справа от правой ступни, так что ладони, колено и ступня находятся на одной линии. Затем опустите голову и поднимите таз, опираясь на пальцы левой ноги. Во время выполнения упражнения внимательно следите за состоянием пальцев левой ноги, чтобы не перегрузить их излишним весом.

В таком положении, упираясь руками о пол, поднимите грудь как можно выше и смотрите вверх в потолок. Задержитесь в этой позе 15–30 секунд, дыша мягко через нос и рот и легко сосредоточиваясь на спине. Затем медленно опустите голову и позвольте ей свободно свешиваться. Немного поднимите таз и сильно надавите обеими руками, левым коленом и правой ступней на пол. Задержитесь в этой позе 15–30 секунд, дыша легко через нос и рот. Медленно снимите напряжение, выпрямите левую ногу и отдохните в сидячей позе несколько минут.

Затем перемените положение ног и повторите упражнение. Выполните полное движение сначала на одной стороне, потом на другой по три раза, недолго отдыхая в перерыве между упражнениями. В заключение посидите спокойно 5–10 минут и расширяйте ощущения, стимулированные внутри и вне вас.

Это упражнение снимает напряжение в шее и стимулирует энергию в нижней части спины, текущую затем вверх по спине • и через шею.

Упражнение 32. Соприкосновение с телом, умом и энергией

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Медленно поднимите руки перед собой на высоту немного выше уровня плеч; кисти рук отстоят друг от друга примерно на 5 сантиметров, тыльные стороны ладоней повернуты друг к другу, пальцы выпрямлены. Представьте себе, что перед вашими ладонями находятся стальные прутья, и начинайте медленно двигать руки в стороны, как бы раздвигая прутья. Двигайте вытянутые вперед руки с силой,

пока они не окажутся чуть сзади плеч. Дышите легко и ровно через нос и рот. Живот, грудь и бедра расслаблены; легко сосредоточивайтесь на основании позвоночника. Если вы ощущаете болезненную напряженность в мышцах сверху и посреди спины, производите движения более мягко.

Теперь представьте себе, что стальные прутья находятся перед тыльными сторонами ладоней, и двигайте медленно руки вперед, как бы стараясь сблизить прутья. Отметьте иное качество движения в этом направлении. Несфокусированно сосредоточивайтесь на основании позвоночника и ощущайте энергию, обволакивающую кисти и руки.

Очень медленно снимите напряжение рук и опустите их вдоль туловища. Пойдите 2 минуты и расширяйте ощущения энергии. Затем снова выполняйте упражнение.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Выполните его три или девять раз, стоя с опущенными руками в перерыве между упражнениями. В заключение посидите 5 минут или больше и ощущайте потоки энергии в теле.

Это упражнение усиливает кровообращение и осознание и наполняет вас бодростью, если вы устали либо чувствуете сонливость или вялость.

Упражнение 33. Наполнение энергией нижней части тела

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, широко расставив ноги и слегка вывернув пальцы ног в стороны, и выпрямите спину. Поставьте руки на бедра большими пальцами внутрь. Дышите мягко через нос и рот; расслабьте плечи и устремите взгляд вперед, держа спину прямо. В этой позе сгибайте ноги в коленях и опускайте таз, пока не найдете определенное положение, в котором энергия сильно активизируется в ногах (они могут при этом начать дрожать). Для определения этого положения вам, возможно, придется немного подвигать туловище вверх и вниз или раздвинуть ноги шире либо сдвинуть их ближе. Распределите вес равномерно между обеими ногами и держите спину прямо.

Наклоняясь, вы можете заметить, что напряжение в каком-то месте не дает вам двигаться дальше. Найдите это место, мягко снимите напряжение и продолжайте наклон туловища. Используйте это упражнение для выявления тонких напряжений, которые препятствуют равновесию и ровному течению энергии в теле.

Найдя нужное положение, задержитесь в нем на 15 секунд, раскрыв и расслабив область половых органов и заднего прохода и мягко дыша. Вы почувствуете давление на колени. Через 15 секунд медленно выпрямите ноги, сдвиньте ступни ближе, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их и стойте или посидите несколько минут, расширяя чувства, возбужденные упражнением.

Выполните упражнение три раза, отдыхая в перерыве между ними; затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте усиливать и расширять ощущения в теле. Хорошо освоив это упражнение, попытайтесь делать более длительную задержку в указанном положении. Попробуйте также вдыхать при опускании и выдыхать при подъеме.

Это упражнение помогает устранить энергетические блоки в нижней части тела.

Упражнение 34. Внутреннее золото

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 15 сантиметров, и выпрямите спину. Переплетите пальцы и поместите их на задней стороне шеи, чтобы они поддерживали голову. Медленно надавите шеей на сложенные руки, разведите локти как можно шире, слегка согните ноги в коленях и поднимите грудь. Нижняя часть позвоночника должна быть как можно больше расслаблена, в то время как верхняя часть отклонена назад. В этом положении очень медленно и глубоко выдыхайте как можно дольше. Почувствуйте натяжение мышц под руками и по бокам груди. Погрузитесь в ощущения, возникающие в груди.

Затем, вдыхая, медленно и равномерно надавливайте руками на заднюю сторону шеи, наклоняйте шею вперед и опускайте локти, пока подбородок не окажется около груди, а локти близко друг к другу. Достигнув этого положения, ненадолго задержите дыхание и расслабьте мышцы плеч и верхней части спины. Затем, продолжая вдыхать, медленно надавливайте шеей на руки, разводите локти в стороны и поднимайте грудь в сторону потолка, позволяя ей открыться. Выдохните в этом открытом положении.

Выполните это движение – открытие и сгибание – три или девять раз как можно медленнее, согласовывая его с дыханием. Затем отдохните в сидячей позе 10 минут и расширяйте ощущения, стимулируемые упражнением.

Ощув физически более высокую степень открытости в области сердца, вы можете испытать глубокое и открытое чувство любви, которое может быть распределено во все части тела и распространено за пределы тела в окружающий мир. Это упражнение также снимает боль и напряжение в области желудка.

Чувства любви и открытости питают и обновляют нас, и излучаются в окружающую среду

Часть вторая ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОЙ ЧАСТИ

Упражнения, предлагаемые во второй части книги «Релаксация Кум нье»,

Страница 50

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru разрабатывались на протяжении десяти лет на основе классов и программ в Институте нингмы в Беркли. Кум нье представляет собой целостную систему, которая оживляет тело, ум и чувства посредством дыхательных упражнений, самомассажа и определенных движений. Массаж и упражнения, включенные в эту книгу, учат нас, как развить особые подпитывающие качества релаксации и внедрить эту релаксацию в нашу повседневную жизнь. Кум нье – это не сложная или эзотерическая система упражнений, а простой метод открытия чувств для переживания внутренних ощущений удовлетворения и полноты. По мере расширения этих ощущений развивается понимание единства всего, что мы испытываем, и повседневная жизнь приобретает качество естественности и уравновешенности.

Упражнения, описываемые во второй части, будут наиболее эффективны, если они выполняются после того, как понимание Кум нье уже начало укореняться в теле. Сначала выполняйте дыхательные упражнения и массаж, описанные в первой части; затем начните выполнять некоторые из упражнений второй части. Не надо думать, что вы должны изучить все упражнения; вполне достаточно выполнять лишь некоторые из них, но как следует.

Книгу «Релаксация Кум нье» можно использовать не только как личное руководство для достижения равновесия и интеграции тела и ума, но и как учебное пособие для классных занятий, каждая часть которого рассчитана на один семестр. Эта книга содержит изложение только основ Кум нье. Кум нье включает в себя также визуализацию и дыхательные и терапевтические упражнения, которые нуждаются в более специфических указаниях, чем те, которые могут быть даны в книге подобного рода. Специалисты, интересующиеся преподаванием

Т7ГГ

Кум нье или применением Кум нье в своей работе, должны обратиться в Институт нингмы в Беркли за информацией о классах и тренировочных программах по Кум нье.

Читатели, интересующиеся медитацией, найдут эту книгу полезной, так как Кум нье естественным образом приводит к медитации. Однако поскольку Кум нье не ориентирована специально на духовное совершенствование, читатели, заинтересованные в освоении методов медитации, найдут более полную информацию в двух других моих книгах: «Жест равновесия» и «Ум открытости».

Я хотел бы поблагодарить всех, кто терпеливо ожидал появления данной книги. Я хотел бы также выразить сердечную благодарность моим ученикам и друзьям из издательства «Дхарма пабблишинг» и типографии «Дхарма пресс», которые вложили огромный и вдохновенный труд в публикацию книги. Все стадии публикации – редактирование, подготовка иллюстраций, оформление, набор и печатание – требовали высокого уровня сотрудничества, за которое я глубоко признателен. Без их труда опубликование этой книги вряд ли было бы возможно.

Тартанг Тулку

УПРАЖНЕНИЯ

Уравновешивание и интегрирование тела, ума и чувств

Первая ступень

Упражнение 35. Раскрепощение ума 185

Упражнение 36. Пробуждение сферы ощущений 187

Упражнение 38. Наслаждение ощущениями 191

Упражнение 39. Плавание в пространстве 191

Упражнение 40. Осознание в сфере ощущений . . . 193

Упражнение 41. Алертность тела 195

Упражнение 42. Уравновешивание тела 195

Упражнение 43. Ощущение энергии тела 198

Вторая ступень

Упражнение 44. Соприкосновение со сферой ощущений, 199

Упражнение 45. Уравновешивание внутренней энергии 201

Упражнение 46. Освежение энергии 203

Упражнение 47. Интегрирование тела и ума 205

Упражнение 48. Наслаждение пространством 205

Упражнение 49. Упражнение в пространстве 208

Упражнение 50. Взаимодействие тела и ума 209

Упражнение 51. Соприкосновение с алертностью 211

Упражнение 52. Оживотворение энергии 212

Упражнение 53. Уравновешивание энергии 215

Упражнение 54. Раскрепощение образа «я» 215

12 Заказ № 123177

- Упражнение 55. Уравновешивание ума и сферы ощущений217
Упражнение 56. Координирование тела и ума 210
Третья ступень
Упражнение 57. Открытие сердца 221
Упражнение 58. Координирование энергии в ее целостности22\$
Упражнение 59. Трансформация эмоций 225
Упражнение 60. Снятие негативности'227
Упражнение 61. Расширение энергии тела230
Упражнение 62. Повышение выносливости 231
Упражнение 63. Объятие пространства233
Упражнение 64. Повышение психологического равновесия235
Упражнение 65. Тождество внутреннего и внешнего236
Упражнение 66. Повышение внутреннего равновесия239
Стимулирование энергий Первая ступень
Упражнение 67. Ощущение энергии244
Упражнение 68. Устранение хаотичности247
Упражнение 69. Ясный ум247
Упражнение 70. Легкая энергия249
Упражнение 71. Снятие напряжения250
Упражнение 72. Воплощение252
Упражнение 73. OM А ХУМ254
Упражнение 74. Благотворная жизненная энергия255
Упражнение 75. Тело энергии 256Вторая ступень
Упражнение 76. Накопление силы и уверенности259
Упражнение 77. Поток энергии261
Упражнение 78. Стимулирование энергии тела263
Упражнение 79. Целительная энергия264 .
Упражнение 80. Углубление удовлетворенности266
Упражнение 81. Стимулирование данного тела267
Упражнение 82. Внутренний массаж270
Упражнение 83. Стимулирование жизненной энергии270
Упражнение 84. Стимулирование жизненной субстанции272
- Упражнение 85. Бытие и энергия273
Упражнение 86. Стимулирование чувства здоровья274
Упражнение 87. Претворение отрицательных энергий276
Упражнение 88. Стимулирование внутренних энергий тела277
Упражнение 89. Трансформация энергии 280
Упражнение 90. Живое дыхание282
Упражнение 91. Активизация целительной энергии284
Упражнение 92. Направление энергии тела в сферу ощущений . . . , ' 285
Третья ступень
Упражнение 93. Освежение сферы ощущений287
Упражнение 94. Усиление энергии тела289
Упражнение 95. Стимулирование внутренней энергии290
Упражнение 96. Всеобъемлющая радость293
Упражнение 97. Соприкосновение со временем293
Упражнение 98. Сущностное бессмертие энергии295
Упражнение 99. Соприкосновение с положительными чувствами ...297
Упражнение 100. Благотворная энергия 299
Упражнение 101. Соприкосновение с данной энергией299
Упражнение 102. Текстура радости302
Упражнение 103. Жизненная сила•304
Упражнение 104. Священная энергия305
Упражнение 105. Золотая нить сердца307
Упражнение 106. Троиединство дыхания, энергии и осознания . . .309
Упражнение 107. Расширение внутренней энергии311
Упражнение 108. Соприкосновение с данным телом313
Упражнение 109. Энергия в ее целостности314
Упражнение ПО. насыщение тела и ума энергией316
Упражнение 111. Круговращение энергии317
Упражнение 112. Стимулирование равновесия энергии320
Упражнение 113. Вкушение блаженства 322
Упражнение 114. Использование расширения энергии323
Упражнение 115. Тело и ум в их целостности324

УРАВНОВЕШИВАНИЕ И ИНТЕГРИРОВАНИЕ ТЕЛА, УМА И ЧУВСТВ

Равновесие есть естественное состояние потоков чувств и энергии, которые пронизывают все тело и ум

Когда речь идет о равновесии, мы обычно подразумеваем физическое равновесие, или устойчивость. Однако такое понимание равновесия является ограниченным, и его можно расширить посредством определенных упражнений и движений, которые научат нас приводить дыхание, ощущения и осознание в равновесие с телом и умом. Мы можем сделать весь наш организм уравновешенным, ибо равновесие есть естественное состояние потоков чувств и энергии, которые пронизывают все тело и ум. Такое равновесие и является целью Кум нье.

Основой равновесия и интеграции тела и ума является релаксация (расслабление). Мы склонны подразумевать под релаксацией состояние дремотности, угашение осознания и жизненной силы; или отключение от жизни; или выпадение из времени. Однако подлинная релаксация является на самом деле равновесием. Когда мы расслаблены, мы можем открыть новые области и измерения ощущений, расширить ощущения и чувства, соединяющие тело и ум. Мы учимся вырабатывать и накапливать энергию и используем ее таким образом, чтобы тело и ум работали согласованно, будучи подвижны и открыты. Мысли и ощущения текут гладко, потому что ум полон энергии и ясен, а тело жизнедеятельно и энергично. Если мы действительно расслаблены, уже нет никакого «я», которое переживает опыт, – мы становимся тождественны опыту. Мы больше не являемся «владельцами» наших ощущений, тела и ума, так как они полностью вовлечены в процесс переживания.

Однако часто наши ум и тело не согласованы, и мы не способны подпитывать их надлежащим образом. Тогда мы не можем поддерживать жизнеспособность, сосредоточение внимания или осознание; поэтому мы действуем неэффективно и становимся подверженными нарушениям умственного и физического равновесия. Многие психологические проблемы и многие заболевания, включая заболевания, обусловленные стрессом, связаны с этими нарушениями тонкоэнергетического равновесия в теле, уме или сфере ощущений. Наши ощущения становятся спутанными, наша энергия рассеивается и делается неровной. Будучи лишены жизнеспособного осознания, наши тело и органы чувств становятся подобны нежилым домам... умственное, физическое и чувственное осознание угасает. Яростные эмоции еще больше ухудшают положение.

Интеграция и уравновешивание физических и умственных энергий освобождают нас от этих схем. Мы становимся способны следовать течению переживаний, позволяя им питать и удовлетворять нас. Наше видение мира меняется, и мы учимся видеть вещи в новом свете; мы видим, что как плохие, так и хорошие переживания преходящи, и мы становимся менее подверженными эмоциональным крайностям. Мы не пытаемся сдерживать наши переживания или укладывать их в жесткие рамки, ибо мы обладаем знанием, основанным на том, что мы открываемся навстречу каждой ситуации в нашей жизни и приветствуем ее как благоприятную возможность для роста. Мы открываемся навстречу благотворной стороне всякого переживания и благодаря этому становимся способны видеть, что каждое явление жизни драгоценно и исполнено благодати. Наша внутренняя умиротворенность позволяет нам видеть гармонию всего сущего, и ни одно явление не кажется нам неуместным или несообразным. Мы учимся ценить каждую личность и ситуацию, каждое ощущение и чувство в нашей жизни, даже те, которые мы именуем «отрицательными».

Когда наши отношения с миром становятся более текучими и полными, наша способность к общению возрастает и мы становимся менее зависимы от других с точки зрения поддержания ощущения благополучия и счастья. Мы охотно выходим за ограниченные пространственно-временные рамки нашей «индивидуальности», а также расширяем за их пределы наши ощущения, чувства, мысли и осознание. В результате мы открываем, что существует беспредельное знание, доступное нам, которое само – может быть расширено и которое дает нам ключ к пониманию красоты, богатства и ценности наших внутренних ресурсов.

Упражнения в этой главе разделены на три ступени. Они даны в определенной последовательности как в пределах каждой ступени, так и при переходе от одной ступени к другой. Если желаете, выполняйте упражнения в том порядке, в каком они даны; однако не чувствуйте себя связанными этим порядком. Одни упражнения подойдут вам больше, чем другие, так что вы вполне можете выполнять упражнения данной ступени в другой последовательности либо выполнять некоторые упражнения второй или даже третьей ступени до овладения всеми упражнениями первой ступени. Свободно экспериментируйте с различными сочетаниями упражнений. Пусть ваше тело само укажет вам те упражнения, которые стимулируют у вас наиболее благотворные жизненные чувства; варьируйте порядок и сочетание упражнений таким образом, чтобы ваша практика была увлекательной и уравновешенной.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Если можете, уделяйте занятиям 45 минут в день; если вы не можете тратить на них так много времени, 20–30 минут будет достаточно для получения результатов. Начните с двух–трех упражнений в день и выполняйте каждое упражнение три раза. Выберите три–четыре упражнения, которые вам нравятся, и делайте их до тех пор, пока не будете уверены, что вы вошли в глубокий контакт со своими чувствами. Это может потребовать две–три недели. Затем на протяжении следующих шести–восьми недель постепенно увеличивайте количество упражнений примерно до десяти. Выполняйте как упражнения сидя, так и упражнения стоя; если хотите, добавляйте иногда к двигательным упражнениям также массаж или какое-нибудь дыхательное упражнение.

Какие бы порядок и сочетание упражнений вы ни выбрали, никогда не торопитесь. Количество и скорость не имеют существенного значения. Помните, что эти упражнения отличаются от обычных физических упражнений; они предназначены не только для улучшения физической деятельности тела. Они будут выполнять и эту функцию; но, если они выполняются правильно, они будут также пробуждать ощущения и стимулировать определенные чувство–тона, которые, будучи развиваемы и расширяемы, улучшают деятельность всего организма: тела, ума и сферы ощущений.

Каждое упражнение является символом, который ведет нас к особым энергиям, или чувство–тонам. Выполняя упражнение, развивайте качества чувств как можно полнее. Будьте чувствительны к своим переживаниям. Если ваши чувства или ощущения не согласуются с теми, которые описаны в книге, не беспокойтесь: эти описания служат лишь указаниями на то, что вы можете почувствовать. Наполните каждое чувство энергией дыхания и осознанием и дайте его специфическим тонам пропитать тело и ум.

По мере расширения чувств вы познакомитесь с различными стадиями релаксации. Начиная выполнять упражнение, вы можете заметить, что наблюдаете со стороны за тем, как делаете упражнение; вы отделяете себя от своих ощущений. По мере того как релаксация углубляется и вы становитесь способны одновременно следить за движением с легким сосредоточением внимания, дышать ровно и расширять ощущения, стимулируемые упражнением, ваши переживания обогащаются и делаются более реальными по своему качеству; приходит чувство, что «упражнение выполняется само собой».

Тогда каждое повторение упражнения становится благоприятной возможностью более полно исследовать чувства, активизируемые движением, и объединить тело, ум и сферу ощущений. Умственные и физические энергии вступают в контакт друг с другом и интегрируются. Позднее ощущение «я» может полностью исчезнуть и останется только постоянно расширяющееся осознание!

Вы можете обнаружить, что одни упражнения приносят немедленный эффект, в то время как другие оказывают постепенное влияние. Некоторые упражнения могут вообще не давать ощутимого эффекта даже после нескольких занятий. Если вы видите, что какое-то упражнение не вызывает заметного пробуждения чувств или энергии, это может означать, что у вас где-то держится напряжение, которое блокирует поток ощущений. Возможно, вы слишком жестко удерживаете определенное положение тела. Попробуйте немного сместить тело в этом положении; напряжение может исчезнуть и высвободить новое качество энергии. Если упражнение продолжает оставаться малоэффективным, временно откажитесь от него. Позже вы можете вернуться к нему и обнаружить, что оно уже дает эффект.

Продолжайте внимательно исследовать чувства в сидячей фазе каждого упражнения. Сидячая поза, описанная в первой части книги, т. е. семь жестов, будет способствовать ровному течению чувств во всем теле. Если хотите, посидите также перед упражнениями. Сидя, двигайтесь внутри чувств; развивайте медитационное осознание. После занятий совершайте все дела также в духе Кум нье. Расширяйте свои чувства во время еды, ходьбы или даже когда просто смотрите. Пусть релаксация наполнит каждое переживание, и тогда вся ваша жизнь станет процессом расширяющейся, распространяющейся медитации.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Упражнения следует выполнять в свободной удобной одежде или трико; плотно облегающая (особенно вокруг талии) одежда будет ограничивать свободу движений и мешать вам ощущать чувства, вызываемые упражнениями. Снимите обувь, часы, ювелирные украшения, очки или контактные линзы. Если вы едите перед занятиями, пища должна быть легкой; занятия следует начинать по крайней мере через час после еды.

Одни упражнения выполняются в положении сидя, другие в положении стоя. Для сидячих упражнений вам понадобится коврик или подушка, чтобы таз располагался выше ног. Возможно, вы захотите попробовать различные способы сидения и скрещивания ног, пока не найдете положения, обеспечивающего наибольшую свободу движений. Если сидение со скрещенными ногами очень неудобно для вас, сидите на стуле, поставив ступни на пол.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Многие упражнения этой ступени снимают напряжение в верхней части тела – плечах, груди, спине, руках, шее и голове. По мере ослабления напряжения в этих участках тела развивается способность переживать чувства в сердце. Эти упражнения вызывают ценные целительные энергии, так что погружайтесь хотя бы в некоторые из них. Вы найдете их особенно эффективными, если уже освоили массаж и какие-то упражнения из первой части данной книги.

Занимайтесь как можно регулярнее. Однако если вы пропустили один-два дня, не волнуйтесь: это не отразится на занятиях. Не теряйте уверенности и возобновите занятия. Если вы очень заняты, делайте какое-нибудь упражнение хотя бы 5–10 минут во время перерыва в работе – даже это принесет благотворный эффект.

Иногда вы можете обнаружить, что не в состоянии соприкоснуться с чувствами при выполнении упражнения. Это может служить указанием на то, что ваше тело и ум слишком возбуждены или напряжены и поэтому не могут вступить в надлежащий контакт друг с другом. Ум может быть переполнен мыслями и образами, так что вы не в состоянии четко ощущать свои чувства. Вы можете быть расстроены или подавлены, так

что вы не в состоянии дышать мягко и ровно, что способствует пробуждению подпитывающих чувств. Такое неустойчивое состояние ума очень часто вызывает нарушение и физического равновесия.

Когда вы чувствуете себя «выведенными из равновесия», посидите спокойно некоторое время перед упражнениями и легко сосредоточьте внимание на дыхании. Пусть ваше дыхание станет легким и мягким. Почувствовав некоторое расслабление и спокойствие, медленно приступайте к упражнениям. По мере углубления релаксации может возникнуть волнообразное чувство текучести и движения; оно может быть плавным и текучим, почти магически сладостным. Регулярные занятия помогут расширить это чувство и углубить релаксацию, пока вы не заметите, что этот текучий ритм распространился, на все ваши повседневные дела.

Упражнение 35. Раскрепощение ума

Если вы беременны или у вас есть травма шеи, воздержитесь от выполнения этого упражнения.

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и выпрямите спину. Медленно поднимайте руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Закройте глаза. Дыша мягко через нос и рот, очень медленно начинайте вращать голову по часовой стрелке. Закончив первое вращение, начинайте также вращать правую руку – вверх, назад, вниз и вперед. Координируйте оба круговых движения и следите за тем, чтобы они были широкими и полными.

Это движение вначале может показаться неудобным или даже трудным, так как мы не привыкли двигать голову и руки подобным образом. Ваш ум может быть настроен на привычную схему движений, и вы можете ощутить нежелание изменить ее. Тогда используйте это движение для того, чтобы «упражнять» чувство нежелания, пока оно не превратится в естественный поток чувства и энергии. Расслабьте мышцы живота и дайте дыханию стать очень ровным. Соедините движения с этим ровным дыханием, чтобы вращение стало плавным и просторным.

Сделайте три медленных скоординированных вращения головы и правой руки; затем найдите такой момент движения, когда вам будет удобно изменить направление круговых движений, и сделайте три медленных вращения в противоположном направлении. Левую руку все это время держите вытянутой

той в сторону на уровне плеч; это облегчает выполнение движения.

Глубоко погружайтесь в ощущения, вызываемые движением, и объединяйте тело, дыхание и ум. Вы можете почувствовать очень приятную теплоту в руках и на задней стороне шеи. Пусть эта теплота струится вниз по позвоночнику и распространяется по всему телу.

Закончив вращения, медленно опустите руки на колени. Отдохните несколько минут, продолжая расширять чувства внутри

и вокруг тела. Если хотите, можете также опустить руки на колени и немного отдохнуть перед изменением направления вращений.

Повторите описанную последовательность вращений, используя голову и левую руку. После этого отдохните несколько минут, дыша мягко и ровно.

Наконец снова повторите всю серию вращений, но на этот раз и голова и рука должны двигаться в противоположных направлениях: когда голова движется по часовой стрелке, рука будет двигаться вперед, вниз, назад и вверх. Сначала выполните движение головой и правой рукой, отдохните несколько минут, положив руки на колени, а затем выполните движение головой и левой рукой. Не забывайте дышать мягко и ровно и объединяйте энергию дыхания с ощущениями. В заключение

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
посидите спокойно 5–10 минут, усиливая и расширяя ощущения и чувства.

Упражнение 36. Пробуждение сферы ощущений

Если вы беременны или имеете травму шеи, воздержитесь от выполнения этого упражнения.

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и выпрямите спину. Поднимите руки в стороны на 7–10 сантиметров ладонями назад. Таз должен располагаться достаточно высоко, чтобы руки в процессе поднятия не касались пола.

Мягко закройте глаза и очень медленно начинайте вращать правое плечо–вверх, назад, вниз и вперед. При этом правая рука также движется по кругу. Закончив первый круг, начинайте вращать также и голову по часовой стрелке. Координируйте оба движения и делайте круги как можно более полными. Во время движений дышите мягко через нос и рот и легко сосредоточивайтесь на задней стороне шеи. Выполните три скоординированных вращения, затем мягко измените направление вращения плеча и головы и выполните еще три вращения в противоположном направлении. Закончив, положите руки на колени и немного отдохните, позволяя чувствам, пробужденным медленными вращениями, струиться вниз по позвоночнику и распределиться по всему телу.

Затем снова, как прежде, поднимите руки в стороны на несколько сантиметров ладонями назад и очень медленно вращайте левое плечо – вверх, назад, вниз и вперед, координируя это движение с вращением головы по часовой стрелке. Сделайте три вращения; затем мягко измените направление вращения

и выполните еще три вращения в противоположном направлении. Закончив эти движения, положите руки на колени и отдохните несколько минут, продолжая расширять ощущения.

После этого повторите всю серию вращений, но на этот раз вращайте плечо и голову в противоположных направлениях: когда плечо движется вверх, назад, вниз и вперед, голова будет двигаться против часовой стрелки. Начните с правого плеча и головы, отдохните несколько минут, положив руки на колени, и повторите движение с левым плечом и головой. Совершенствуйте форму движения, обращая особое внимание на верхнюю и нижнюю точки (когда голова находится в самом высоком положении, а плечо в самом низком, и наоборот), и на точки, в которых голова и плечо ближе всего друг к другу или дальше всего друг от друга. Позвольте чувствам, вызываемым движением, пропитать его форму, пока вы не начнете переживать «чувство-форму».

Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя и углубляя ощущения внутри и вокруг тела.

Это упражнение снимает напряжение на задней стороне шеи, в плечах, в верхней части спины, и иногда в нижней части спины.

Упражнение 37. Уравновешивание сферы ощущений

Если вы беременны или имеете травму шеи, воздержитесь от выполнения этого упражнения.

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите спину. Поднимите руки перед собой на уровень груди; руки свободно согнуты в локтях, кисти рук расслаблены, ладони обращены вниз, пальцы указывают вперед. Мысленно нарисуйте перед собой два больших часовых циферблата бок о бок, лицом к вам. Представьте, что ваша левая рука касается цифры «три» на левом циферблате, а правая – цифры «девять» на правом. Руки находятся на расстоянии 7–10 сантиметров.

Теперь начинайте обеими кистями рук и руками одновременно и очень медленно описывать круги по часовой стрелке, причем левая рука начинает с цифры «три» и движется по направлению к цифре «шесть», а правая рука начинает с цифры «девять» и движется по направлению к цифре «двенадцать». Делайте как можно более широкие круги, но не перекрещивайте их.

Когда вы отработаете эти движения и они будут происходить в плавном ритме, добавьте к ним очень медленное вращение головой по часовой стрелке с закрытыми глазами. Координируйте и уравновешивайте все три движения, происходящих одновременно, расслабив мышцы живота и дыша очень мягко и плавно через нос и рот. Выполняйте упражнение 2 минуты, потом постепенно замедлите движения до полной остановки. Опустите руки на колени и посидите 2 минуты, расширяя ощущения, стимулированные этими круговыми движениями.

Затем повторите упражнение, на этот раз совершая движения против часовой стрелки обеими руками и головой (левая рука движется от цифры «три» по направлению к цифре «двенадцать» на левом циферблате, а правая – от цифры «девять» к цифре «шесть» на правом). Выполняйте упражнение 2 минуты, потом посидите спокойно 5 минут, продолжая расширять ощущения внутри и вокруг тела.

тело и ум в процессе координирования трех различных движений, выполняемых одновременно, чувства также придут в равновесие, и на фоне этого равновесия возникнут ощущения.

Упражнение 38. Наслаждение ощущениями

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на 7–10 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Дышите мягко и ровно через нос и рот, расслабьте мышцы живота. Свободно и энергично потрясите плечами, как вам хочется. Расслабьте заднюю сторону шеи и легко сосредоточьтесь на ней, свободно свесив голову. Туловище и нижняя часть тела остаются неподвижными. Выполняйте упражнение 3 минуты, «вытряхивая» напряжение мышц. Затем отдохните в сидячей позе 5 минут, расширяйте ощущения, вызванные этими движениями, и распределяйте их по всему телу.

Вы можете почувствовать глубокое ощущение тепла на задней стороне шеи, которое стекает вниз по позвоночнику и, может быть, будет распространяться на грудь и руки. Поток чувства через шею в голову может стать более свободным от помех.

Упражнение 39. Плавание в пространстве

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину и вытяните руки перед собой на высоте плеч ладонями вниз. Дышите легко через нос и рот, расслабьте мышцы живота. Одновременно поднимайте одну руку и опускайте другую; руки при этом должны быть прямыми и расслабленными.

Совершайте движения очень медленно. Сначала амплитуда движений рук будет невелика; постепенно увеличивайте ее до максимально возможного предела. В крайних точках движения расслабляйте заднюю сторону шеи и голову. Уделяйте внимание особому ощущению пространства, возбуждаемому этим упражнением; вы можете испытывать ощущение как при плавании.

Выполняйте движения рук с полной амплитудой 3–5 минут, затем постепенно уменьшайте размах движений до полной остановки вытянутых рук на уровне плеч. Медленно опустите

руки вниз к туловищу и постоит спокойно несколько минут, расширяя ощущения и чувства.

Затем медленно поднимите руки перед собой, пока они не окажутся над головой ладонями вперед. Руки все время должны быть прямыми и параллельными друг другу. Приведя в движение руки, голову и туловище, сгибайте туловище в талии и наклоняйтесь вперед, пока кончики пальцев почти не коснутся пола; затем медленно разгибайтесь, пока спина снова не станет прямой, а руки не окажутся над головой.

Выполните три или девять таких медленных сгибаний и разгибаний. Следите за тем, чтобы руки были прямыми во время движений. В заключение опустите руки вдоль тела и отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения, вызванные движениями.

Первая часть этого упражнения помогает снять напряжение в спине, горле, шее и на задней стороне головы. Вторая часть помогает распределить по всему телу чувства, возникшие при выполнении первой части упражнения.

Упражнение 40. Осознание в сфере ощущений

Это упражнение отличается от предыдущего положением рук. Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Поверните руки внутрь таким образом, чтобы ладони были вывернуты в стороны, и отставьте большие пальцы рук так, чтобы они также указывали в стороны. Сохраняя такое положение кистей рук, медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч. Дышите легко через нос и рот и держите мышцы живота расслабленными.

Затем, держа руки прямыми, но расслабленными, очень медленно начинайте поднимать одну руку и опускать другую. Отклоняйте их сначала на небольшое расстояние, сосредоточиваясь на чувствах, возникающих в руках и вокруг них по мере их медленного перемещения в пространстве. Постепенно, по мере расширения чувств, увеличивайте размах движений рук, пока они не станут двигаться вверх–вниз как можно дальше. Полностью расширяйте особые качества ощущения, вызываемого этими движениями, поддерживая мышцы живота расслабленными, а дыхание мягким, ровным и медленным.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Выполняйте движения 3–5 минут, затем медленно сокращайте размах движений до полной остановки рук перед собой на уровне плеч. Медленно опустите руки вниз к туловищу, расслабьте кисти и постоит спокойно несколько минут, расширяя ощущения, порожденные движениями.

Снова поверните руки внутрь таким образом, чтобы ладони были вывернуты в стороны, и отставьте большие пальцы так, чтобы они тоже указывали в стороны. Сохраняя такое положение кистей рук, медленно поднимайте руки перед собой вверх, пока они не окажутся над головой; руки при этом должны быть прямыми и параллельными друг другу. Затем

сгибайтесь в талии и медленно наклоняйтесь вперед, пока кончики пальцев почти не коснутся пола.

Пусть голова свободно свисает между руками. Расслабьте мышцы живота и дышите легко через нос и рот. Затем медленно поднимайтесь в исходное положение с руками над головой, держа голову между вытянутыми руками. Выполните медленное сгибание и разгибание три раза, глубоко переживая особое качество пространства, стимулируемое этим положением рук и кистей.

Медленно начинайте убыстрять сгибания и разгибания, давая чувствам сливаться с ритмом тела. Двигаясь быстрее, не забывайте сохранять мышцы живота расслабленными, а движения и дыхание плавными и ровными. Если вы начинаете терять качество чувства, вызываемое движениями, замедлите темп, пока ощущения не станут сильнее; затем опять медленно наращивайте скорость. Выполните таким образом еще девять сгибаний и разгибаний. Вы можете почувствовать особое ощущение покалывания в руках.

Затем из вертикального положения медленно опустите руки вдоль тела, расслабьте кисти и спокойно постоит одну минуту. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, дыша ровно и мягко. Позвольте ощущениям распределиться по всему телу и расшириться за пределы тела в окружающее пространство.

Упражнение 41. Алертность тела

Станьте прямо, обратите лицо вперед, расставьте ноги на 5–10 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Вдыхайте через нос и рот и медленно поднимайте руки перед собой ладонями вниз до уровня плеч. Голова и грудь неподвижны. На выдохе очень медленно двигайте обе руки вправо как можно дальше; при этом остальные части тела, особенно грудь, расслаблены и неподвижны. Правая рука является ведущей; она выпрямлена, в то время как левая рука немного сгибается в локте.

Затем на вдохе очень медленно возвращайте руки в положение перед собой и не останавливаясь продолжайте движение влево на выдохе. При движении влево левая рука будет ведущей; она выпрямлена, а правая рука немного сгибается в локте. При выполнении движений мышцы живота расслаблены, тело выпрямлено и хорошо уравновешено.

Выполните полный цикл движений в обе стороны три или девять раз. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и переживайте чувства, пробужденные упражнением.

Упражнение 42. Уравновешивание тела

Это упражнение выполняется босиком. Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, поместив руки на бедра и расставив ноги на 5–10 сантиметров, выпрямите спину и приподнимите

грудь. Дышите мягко через нос и рот. Медленно поднимайте правую пятку, не отрывая от пола пальцы правой ноги. Затем медленным непрерывным движением, сохраняя контакт обеих ног с полом, опускайте правую пятку на пол и одновременно поднимайте левую пятку. Продолжайте выполнять упражнение в медленном плавном ритме, одновременно опуская одну пятку и поднимая другую. Тело будет опираться в основном на пальцы и подушечки ног и за счет этого поддерживать равновесие.

Заострите внимание на фазе движения, в которой вы опираетесь только на пальцы ног, и усложните движение: на той стороне, где пятка движется вверх, привстаньте и вытянитесь на носках, а на той стороне, где пятка движется вниз, подайте бедро назад и вниз, как бы присаживаясь в низкое кресло на согнутых ногах. Спину

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
держите прямо. Обратите внимание на изменение чувство-тона при увеличении амплитуды движений вверх-вниз.

Продолжайте выполнять эти движения, пока они не станут плавными и уравновешенными, а дыхание медленным и ровным. Затем (но не раньше) совершайте движения немного быстрее", но не слишком быстро, чтобы не потерять ощущение чувство-тона. Наконец замедляйте движения до полной остановки. Затем отдохните 5–10 минут в сидячей позе, расширяя ощущения, стимулированные в теле, уме и сфере ощущений.

Это упражнение способствует равновесию тела и стимулирует энергию в носках, коленях, бедрах и бедренных суставах.

Упражнение 43. Ощущение энергии тела

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Закройте глаза и в течение некоторого времени расслабляйтесь и ощущайте свои внутренние переживания. Каково ваше эмоциональное состояние? Чувствуете ли вы спокойствие, беспокойство, усталость? Занят ли ваш ум мыслями?

Затем очень медленно откройте глаза и медленно начинайте совершать любые произвольные движения, не нарушающие состояние расслабления. Дышите мягко через нос и рот и расслабьте мышцы живота. Вы можете раскачиваться, вращаться, мягко сгибаться, наклоняться или покачиваться. Пусть чувство расслабления направляет и уравнивает ваши движения. Дайте чувству расслабления распространиться по всему телу – в челюсть, шею, плечи, верхнюю часть спины, руки, локти, запястья, пальцы, среднюю часть спины, нижнюю часть спины, таз, бедра, колени, лодыжки и пальцы ног. Прислушивайтесь к каждому суставу и совершайте любые движения, усиливающие чувство расслабления. Выполняйте эту часть упражнения 5 минут.

Затем постепенно переключитесь на движения другого качества – короткие, быстрые и легкие. Эти движения должны быть не тяжелыми, наподобие наносимых ударов, а скорее, похожими на ритмичное трясение. Вы можете начать движение с ног и рук, а затем распространить его на остальные части тела, пока все тело не будет принимать участие в движении. Заметив напряженный участок, позвольте тряске мягко открыть его. Выполняйте эту часть упражнения несколько минут, а затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и переживайте чувства, стимулированные движениями.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

Упражнения второй ступени способствуют дальнейшему снятию напряжений в верхней части тела и приводят внутренние энергии в равновесие, так что чувства могут течь свободнее и тело и ум могут вступить в контакт друг с другом. Упражнения 52 и 55 заряжают энергией нижнюю часть тела.

Некоторые из этих упражнений включают в себя фиксацию какой-либо позы на определенное время. Если хотите, можете измерять время фиксации, считая выдохи. Перед началом упражнений произведите подсчет дыханий в течение нескольких минут и рассчитайте среднее число выдохов в минуту.

Снимать напряжение после фиксации позы нужно очень медленно. Благодаря этому осознание энергии возрастает, легче поддерживать чувства и распределять их по всему телу. Быстрое снятие напряжения пресекает чувства стимуляции и оживления.

Полностью исследуйте каждое выбранное вами упражнение, пока вы не получите представление о диапазоне стимулируемых им ощущений и об особых качествах сопряженного с ним равновесия. Не пытайтесь продвигаться очень быстро или выполнять очень много упражнений. Если вы почувствуете, что не в состоянии совладать с обилием возможностей, открываемых вам упражнениями, задержитесь на этом чувстве и сделайте его объектом своих занятий. Пусть ограничения, наложенные вами самими, раскроются и преобразуются в более глубокое чувство и ощущение; расширяйтесь все больше и больше, пока не увидите, что все ограничения являются произвольными и вашими собственными, и тогда сфера ваших переживаний сможет стать такой же необъятной, как сама вселенная.

Упражнение 44. Соприкосновение со сферой ощущений

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите спину. Непрерывным координированным движением вращайте плечи спереди назад, как при вращении педалей велосипеда в обратном направлении. Двигайте плечами быстро и немного грубо. При этом плечи должны быть очень свободными, а голова неподвижной. Мысленно представляйте, как движение лопаток массирует позвоночный столб и пространство между позвонками. Выполняйте 1 минуту.

Затем постепенно измените качество движений так, чтобы они стали мягче, длительнее и медленнее, производили более глубокое успокаивающее и массирующее действие. Пусть этот массаж стимулирует чувства, снимает напряжение и пробуждает ощущения даже между кожей и мышечной тканью. Могут также возникнуть ощущения в сердечном центре, которые, возможно, вызовут чувство томления. Выполняйте этот массаж 3–5 минут, а затем такое же время посидите спокойно, расширяя чувство-тон, пробужденный этим упражнением.

Для дальнейшего углубления этого упражнения попробуйте следующий вариант. Вращайте левое плечо спереди назад двадцать один раз, затем повторите то же с правым плечом. Посидите 2 минуты, переживая ощущения, стимулированные движениями.

Снова вращайте левое плечо двадцать один раз, как указано выше, но на этот раз медленнее. Повторите то же с правым плечом. Затем посидите 2 минуты, переживая чувства.

Повторите движения, сначала левым, а потом правым плечом, на этот раз еще медленнее. Затем посидите 5 минут, переживая чувства и ощущения, вызванные движениями.

Эти упражнения можно также выполнять стоя.

Упражнение 45. Уравновешивание внутренней энергии

Если вы беременны, вам лучше воздержаться от выполнения этого упражнения. Если у вас имеется травма спины или шеи либо вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев, выполняйте его осторожно.

Это упражнение включает в себя круговые движения подбородка. Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и расслабьте их, дышите ровно и мягко через нос и рот. Медленно выпятите подбородок прямо перед собой и выдвиньте его как можно дальше. Не опасайтесь выдвигать его с напряжением (за исключением случая, когда у вас имеется травма спины или шеи; тогда делайте это очень осторожно). Грудь и шея должны оставаться прямыми, и толь-, ко челюсть и подбородок выдвигаются вперед; в этом случае движение приобретает большую силу и энергию и придает определенное качество расслаблению.

Поддерживая подбородок выдвинутым вперед с напряжением и дыша очень и очень мягко через нос и рот, медленно наклоняйте подбородок к груди. Когда подбородок окажется около груди, медленно подтяните его как можно ближе к шее. Мышцы на задней стороне шеи напрягаются и могут начать немного дрожать. Поддерживая это усилие в шейных мышцах, расслабьте руки и живот и продолжайте круговое движение, медленно поднимая подбородок как можно выше и оттягивая мышцы шеи от плеч. Затем медленно выпятите подбородок вперед и завершите круг.

Снимите напряжение очень медленно, чтобы осознать тонкие качества чувства, и посидите спокойно несколько минут, мягко дыша и расширяя ощущения по телу. Выполните упраж-

нение еще два раза. В промежутке между упражнениями сидите спокойно несколько минут, а в заключение посидите 5–10 минут, ощущая и расширяя чувства, вызванные этими движениями.

Важно ослабить шейные мышцы после окончания упражнений. Дыша мягко и плавно, медленно подвигайте головой вперед и назад, покрутите ее из стороны в сторону и наклоняйте ее в стороны (так, чтобы уши двигались в сторону плеч). Не забывайте делать эту растяжку мышц всякий раз после выполнения упражнений. Если хотите, можете также мягко помассировать шейные мышцы.

На первый взгляд это упражнение может показаться не особенно вдохновляющим. Движения, которые оно включает в себя.– выпячивание подбородка и втягивание его обратно,– могут показаться непривлекательными. Кроме того, это движения такого рода, которые мы обычно не совершаем. Однако, если вы выполните это упражнение несколько раз, вы можете обнаружить, что оно очень эффективно снимает напряжение в области шеи и возбуждает чувства, доставляющие необычное расслабление. Попробуйте выполнять его не только в период, отведенный для ежедневных занятий, но и в другое время, когда вы чувствуете особую усталость или напряжение.

Это упражнение снимает напряжение в шее, голове, плечах, груди и позвоночнике, нормализует и уравновешивает энергии в этих областях.

Упражнение 46. Освежение энергии

Желательно воздержаться от выполнения этого упражнения, если вы беременны. Делайте его осторожно, если у вас имеется травма в области шеи или спины либо если вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев.

В этом упражнении подбородок описывает кривую, состоящую из двух полукругностей, поставленных рядом, что-то вроде опрокинутой влево буквы 3. Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги. Дышите мягко через нос и рот.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Медленно и с некоторым усилием выпятите подбородок вперед. Грудь держите прямо.

В этом положении медленно опишите подбородком дугу, двигая им вверх и вправо. Когда подбородок приближается к правому плечу, смотрите в потолок. Когда подбородок окажется над правым плечом, медленно опускайте его к плечу, продолжая смотреть вверх. Держите плечи чуть назад и расслабьте мышцы живота. Когда подбородок опустился, медленно поднимайте его к потолку и медленно описывайте им ту же дугу в обратном направлении, справа налево. Когда голова повернется прямо, медленно опустите подбородок к груди.

Не останавливаясь, повторяйте все движение в левую сторону. Закончив движение, очень медленно поднимите подбородок от груди, снимите напряжение и ощущайте качества чувства, стимулируемого упражнением. Посидите спокойно несколько минут, а затем начинайте выполнять упражнение снова.

Выполните упражнение очень медленно три или девять раз, в промежутке между упражнениями сидя спокойно некоторое время. В заключение посидите 5–10 минут, позволяя расширяться чувствам, стимулированным движениями.

После этого мягко расслабьте шейные мышцы тремя способами: совершая головой движения вперед и назад, из стороны в сторону и наклоняя голову к плечам. Обязательно выполняйте эти движения каждый раз после упражнений. Можете также произвести легкий массаж шеи.

Подобно предыдущему, это упражнение снимает напряжение в шее, голове, плечах, груди и позвоночнике и нормализует энергии в этих участках тела.

Упражнение 47. Интегрирование тела и ума

Желательно воздержаться от выполнения этого упражнения, если вы беременны. Делайте его осторожно, если у вас имеется травма в области шеи или спины либо если вы перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев.

Сядьте на коврик или подушку, свободно скрестив ноги так, чтобы они обе покоились на коврике или полу. Положите руки на колени, немного поднимите плечи и подайте их чуть назад, чтобы руки были выпрямлены.

Медленно и с некоторым усилием выдвигайте челюсть вперед, но не слишком далеко. Потом, дыша мягко через нос и рот, медленно опускайте подбородок к груди. Оставайтесь в этом положении 1–3 минуты, поддерживая легкое и ровное дыхание.

Затем медленно поднимите подбородок и очень медленно ослабьте напряжение в челюсти, плечах и шее, ощущая тонкие качества возникающего чувства. Позвольте этим чувствам распространиться по всему телу.

Отдохните несколько минут; затем выполните упражнение еще два раза, отдыхая несколько минут после первого повторения и 5–10 минут в конце.

Каждый раз, заканчивая эти упражнения, мягко расслабляйте шейные мышцы. Медленно подвигайте головой вперед и назад, из стороны в сторону и наклоняйте ее к плечам. Можете также произвести легкий массаж шеи.

Подобно двум предыдущим, это упражнение помогает снять напряжение в шее, голове, плечах, груди и позвоночнике и уравнивает энергообмен между этими участками тела.

Упражнение 48. Наслаждение пространством

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на 5–10 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Дышите ровно через нос и рот. Поднимите кисти рук и локти на уровень сердца, сплетите пальцы

и тяните с усилием руки в стороны, как бы стараясь разъединить руки. (Ногти должны быть короткими!) Плечи немного оттяните назад. Смотрите прямо перед собой, взгляд должен быть мягким и неподвижным, ноги прочно опираются о пол и выпрямлены, колени не соприкасаются. Из этого исходного положения очень медленно поворачивайтесь вправо как можно дальше. Уделите этому движению около 1 минуты. Затем очень медленно вернитесь в исходное положение и не останавливаясь медленно поворачивайтесь влево.

На протяжении всего движения мышцы живота и бедер расслаблены и дыхание легкое; в то же время необходимо поддерживать напряжение в кистях рук, руках и плечах. Затем медленно вернитесь в исходное положение и очень медленно ослабляйте напряжение, погружаясь в ощущения, пробужденные в теле, особенно в позвоночнике и плечах. Медленно опустите руки вдоль туловища и немного отдохните в стоячей или сидячей позе, продолжая расширять ощущения в теле.

Выполните это упражнение три раза, отдыхая короткое время в промежутке между упражнениями и посидев спокойно 5–10 минут в заключение.

Это упражнение можно также выполнять сидя.

Упражнение 49. Упражнение в пространстве

Станьте прямо, расставьте ноги на удобное расстояние, выпрямите спину и уравновесьте тело. Дышите легко и ровно через нос и рот. Положите руки как можно более плотно на бедра. Ноги прочно опираются о пол и выпрямлены, колени не соприкасаются.

Из этого исходного положения очень медленно поворачивайте только верхнюю часть тела вправо, поворачивая голову и глаза вместе с плечами, руками и грудью. Локти должны быть расставлены в стороны; помогайте руками тазовой области оставаться неподвижной, надавливая вперед на правое бедро и назад на левое. Уделите этому движению около 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение, снова надавливая руками на таз для поддержания его неподвижным, и продолжайте поворачивать верхнюю часть тела влево.

Таз должен быть почти полностью неподвижен; если он все же движется, прервите упражнение и начните его сначала. Возможно, будет полезно сначала поворачивать верхнюю часть туловища, не поворачивая голову, а затем добавить движение головы. По мере приобретения опыта в этом упражнении вы научитесь отдельно поворачивать верхнюю и нижнюю части тела. В данном упражнении участие в поворотах принимает только верхняя часть тела, а нижняя часть покоится неподвижно и прочно, сохраняя качество сильной сосредоточенности. Сочетание этих двух качеств сообщает телу очень своеобразное равновесие.

Выполните упражнение три или девять раз. Затем отдохните в сидячей позе 5 минут, ощущая особый характер энергии, вызванной упражнением.

Это упражнение помогает снять мышечное напряжение в груди, верхней и средней части спины и шее, а также способствует расслаблению области живота.

Упражнение 50. Взаимодействие тела и ума

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Поверните левую ступню влево, а правую подвиньте вперед примерно на 30 сантиметров и слегка отверните ее в сторону, чтобы линия правой ступни проходила через левую пятку. Поднимите руки в стороны до уровня плеч, согните их в локтях и поместите кисти рук на плечи таким образом, чтобы большие пальцы размещались со стороны спины, а остальные спереди. Плотно прижмите руки к плечам для возможно большего контакта между ними.

Не закрывая глаз, начинайте очень медленно вращать верхнюю часть туловища. Задавая движение левым локтем, поворачивайте туловище как можно дальше влево, но не напрягаясь, затем наклоняйтесь в сторону, свободно свесив голову. Не останавливаясь и не поднимая верхнюю часть туловища, продолжайте вращение вправо и затем медленно выпрямитесь на правой стороне. Поднимая туловище, смотрите в потолок. Затем медленно выполняйте следующее вращение. На

01п

протяжении вращений дышите легко через нос и рот и продолжайте прижимать руки к плечам.

Выполните очень медленно три или девять вращений. Затем перемените положение ступней, так чтобы правая ступня была повернута вправо, а левая подвинута вперед примерно на 30 сантиметров. Исходя из этого положения, очень, медленно выполните три или девять вращений вправо. Закончив упражнение, отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширяйте ощущения, стимулированные этими движениями.

Это упражнение снимает головную боль, а также напряжение в спине, плечах и ногах.

Упражнение 51. Соприкосновение с alertностью

Это упражнение окажет максимальный эффект, если вы уже сняли напряжение в мышцах спины и шеи посредством массажа и некоторых упражнений первой ступени.

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, и выпрямите спину. Медленно поднимите руки на уровень плеч и, держа их на этом уровне, сложите их крест-накрест перед собой, поместив кисти на локоть другой руки. Руки должны быть хорошо уравновешены в плечевых суставах – они не должны выдаваться чересчур далеко вперед или быть втянуты чересчур далеко назад.

Глядя перед собой, два раза качните скрещенные руки вправо, начиная второй толчок в той точке, где окончился первый. На каждом толчке выдыхайте как можно полнее через нос и рот.

Во втором толчке руки отклоняются вправо как можно дальше. В движении

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru принимают участие только руки и плечи; голова и туловище остаются неподвижными. Вы можете услышать хруст в средней части спины или на задней стороне шеи, обусловленный тем, что мышцы, идущие вдоль позвоночника, перегруппировываются. Эти движения и выдох должны быть сильными, но не резкими и не напряженными. Совершайте движения легко и естественно.

После выполнения толчков медленно верните руки в положение перед собой и вдохните медленно и полно. Затем расслабьте плечи, мышцы спины и живота и выполните движение в левую сторону. Выполните полный цикл движений, вправо и влево, три раза. Затем отдохните в сидячей позе 5 минут и переживайте ощущения и чувства, возникшие в теле.

Это упражнение помогает снять напряжение в плечах и средней части спины. Благодаря энергичным выдохам облегчаются спазмы в нижней части тела.

Упражнение 52. Оживотворение энергии

Согните правую ногу в колене и опуститесь на нее, так чтобы пальцы ноги указывали назад; левую ногу отставьте перед собой как можно дальше вперед. Положите правую руку на

правое бедро, а левую на левое колено. Смотрите вперед и спину держите прямо. В этой позе, не меняя положение левой ступни, переносите свой вес вперед и сгибайте левую ногу в колене до тех пор, пока не почувствуете растяжение бедренных мышц. Ноги должны быть широко расставлены. Расслабьте руки, кисти и грудь и сохраняйте эту позу около 30 секунд, дыша мягко через нос и рот и переживая ощущения, вызванные растяжением.

Затем очень медленно перенесите вес обратно на правую ногу, медленно распрямите левую ногу и медленно согните лодыжку так, чтобы пальцы левой ноги смотрели в потолок. Следите за тонкими качествами чувства, вызванного растяжением ноги. Затем медленно расслабьте левую ногу и ступню и станьте на оба колена. Немного отдохните, продолжая переживать ощущения, вызванные растяжениями.

Потом перемените положение ног и рук и повторите упражнение.

Выполните все упражнение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза, делая короткий отдых в промежутке между упражнениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя чувства, вызванные упражнением.

Упражнение 53. Уравновешивание энергии

Станьте прямо, расставив ноги на удобное расстояние. Заложите руки за спину и переплетите пальцы таким образом, чтобы они лежали на ладонях. Медленно сгибайтесь в талии и наклоняйтесь вперед, массируя костяшками пальцев большие мышцы, идущие вдоль позвоночника. (Этот массаж можно производить через одежду, но лучше на голом теле.)

Оставайтесь в наклонном положении, сохраняйте полное расслабление тела и медленно продолжайте массаж. При этом голова свободно свисает с шеи. Этот массаж можно делать в разном темпе и с различными степенями давления. Можно начать с нижнего отдела позвоночника и медленно производить трение одного участка, пока напряжение не начнет исчезать. Затем можно продвигаться вверх по позвоночнику, производя трение в тех местах, где костяшки нащупали чувствительные мышцы. Продолжайте продвигаться вверх по позвоночнику, пока можете.

Закончив массаж, расслабьте руки и очень медленно разогнитесь, мягко дыша и перенося вес на ноги. Затем спокойно постоит несколько минут..

Это упражнение снимает напряжение, уравновешивает дыхание и устанавливает ровный поток энергии во всем теле. Оно особенно полезно после тяжелых нагрузок, особенно на нижнюю часть тела. Обычно достаточно выполнить его один раз.

Упражнение 54. Раскрепощение образа «я»

Станьте прямо, хорошо уравновесив тело, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Скрестите руки на груди так, чтобы правая рука находилась поверх левой, кисти рук обхватывали плечи и локти свисали вниз. Скрестите правую ногу перед левой и поместите правую ступню рядом с левой. В этой позиции, дыша мягко через нос и рот, очень медленно сгибайте туловище в талии и наклоняйтесь вперед как можно ниже, но без напряжения; при этом голова

свобод

но свешивается вниз. Затем очень медленно разгибайтесь и слегка выгнитесь назад, сосредоточиваясь на ступнях.

Выполните движение в этой позиции три или девять раз; затем скрестите левую руку поверх правой, левую ногу перед правой и повторите упражнение три или девять раз. Обращайте внимание на различие качеств чувства, вызванное сменой позиции. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширьте ощущения, стимулированные движениями.

Если вы захотите удлинить упражнение, попробуйте выполнить его три раза, скрестив правую руку поверх левой и левую ногу перед правой. Затем перемените положение рук и ног и повторите три раза. После этого посидите 5–10 минут.

Возможен другой вариант этого упражнения. Станьте прямо, расставьте широко ноги и скрестите руки за спиной, обхватив кистями предплечье противоположной руки чуть выше локтя. В этой позиции очень медленно сгибайте туловище в талии и наклоняйтесь вперед; при этом голова свободно свешивается вниз. Очень медленно разгибайтесь и слегка выгнитесь назад. Выполните движение три или девять раз, затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширяйте чувства, вызванные этим вариантом упражнения.

Эти упражнения стимулируют кожу и активизируют новые умственные и мышечные схемы.

Упражнение 55. Уравновешивание ума и сферы ощущений

Станьте босиком на пол или землю, расставьте ноги на 5–10 сантиметров, выпрямите спину, опустите руки вдоль туловища и уравновесьте тело. Медленно поднимайте левую ногу, сгибая ее в колене, обхватите колено переплетенными пальцами рук, подтяните его вверх к груди и согните левую лодыжку так, чтобы пальцы ноги были направлены в потолок. Расслабьте таз и слегка оттяните плечи назад. Смотрите прямо перед собой мягким взглядом и держите равновесие в этом положении 1–3 минуты в расслабленной и свободной манере, дыша мягко через нос и рот. Сначала держите колено крепко, затем медленно ослабляйте усилие (не меняя положение левой ноги), пока руки не расслабятся. При этом грудь должна быть расслабленной.

Затем, продолжая держать руками колено, очень медленно опускайте левую ногу до того момента, когда вы почувствуете, что контроль над движением может легко перейти к ноге. Тогда мягко и свободно расцепите руки и опускайте ногу на пол. Отслеживая те моменты, когда какие-то мышцы принимают на себя контроль над движением, мы научимся совмещать расслабление и контролируемое движение. В каждой фазе упражнения – поднятие ноги, сохранение равновесия, опускание ноги и расцепление рук – следует поддерживать свободную (как бы небрежную), отрешенную манеру выполнения. Тогда вы сможете поддерживать чувствительность к тонким изменениям состояния мышц и энергии.

Медленно поставьте левую ступню на пол, обращая внимание на особое чувство-тона, появляющиеся непосредственно перед соприкосновением ступни с полом. После этого выполните упражнение на другой стороне, поднимая правую ногу и балансируя на левой. Выполните все движения (сначала на одной стороне, потом на другой) три или девять раз, затем посидите 5–10 минут и расширьте чувства, вызванные упражнением.

Это упражнение стимулирует несколько различных видов энергии в нижней части тела.

Упражнение 56. Координирование тела и ума

Лягте на правый бок, положив левую ногу поверх правой и вытянув правую руку вдоль головы ладонью вниз. Голову положите на правую руку, а левую руку вытяните вдоль тела

ладонью вниз. Убедитесь, что тело вытянуто по прямой линии.

Сохраняя ноги прямыми, согните лодыжки так, чтобы пальцы ног указывали в сторону головы. Медленно растягивайте левую руку и левую ногу, как бы пытаетесь удлинить их. Затем, поддерживая растяжение, медленно поднимайте левую руку и ногу, пока рука не окажется в вертикальном положении, а нога не поднимется как можно выше без значительного неудобства. Держите лодыжки согнутыми. Дышите мягко и ровно через нос и рот и координируйте движения руки и ноги таким образом, чтобы они оказались в конечном положении одновременно.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Затем, двигаясь как можно медленнее, для того чтобы почувствовать как можно больше, мягко опускайте руку и ногу, поддерживая их растяжение. Расслабьтесь и отдохните 1 минуту, затем повторите движение два раза, отдыхая после каждого повторения. После этого перекайтесь на левый бок и выполните движение три раза на левой стороне, отдыхая между упражнениями.

В заключение повернитесь на спину и отдохните 5–10 минут. Используйте время отдыха для погружения в ощущения, вызванные движениями.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

Эта группа упражнений немного труднее упражнений предыдущих ступеней. Это не обязательно означает, что физические движения труднее для выполнения (хотя некоторые из них действительно требуют большего физического усилия). Имеется в виду, что требуется более глубокое сосредоточение внимания для вступления в контакт с соответствующими чувство-тонами и для их развития.

После нескольких месяцев занятий Кум нье вы можете почувствовать, что вы готовы к выполнению некоторых из этих упражнений. Однако если выполнение какого-то упражнения дает незначительный эффект, отложите его на некоторое время и вернитесь к нему позже. К последним упражнениям этой ступени следует приступать только после приобретения основательного опыта практики Кум нье.

Полностью познакомившись с каким-либо упражнением (это относится и к упражнениям первой и второй ступеней), попробуйте выполнять его более длительное время, например

целый час. Можете также поэкспериментировать с различными темпами и различными степенями напряжения. Попробуйте выполнять, упражнение медленнее, затем еще медленнее; потом выполняйте его быстрее и т. д., отмечая различные качества чувства в зависимости от скорости выполнения. Все упражнения, выполняемые с напряжением, можно также делать в «свободной» манере, а «свободно» выполняемые упражнения можно делать с напряжением. Можете попробовать заниматься в разное время и в разных местах.

Во многих из этих упражнений необходимо фиксировать некоторое положение тела на определенное время. (Для измерения времени можно использовать счет выдохов). Изучите качество этой фиксации и сделайте ее максимально расслабленной, но не делайте это слишком целенаправленно. Не забывайте, что выходить из зафиксированного положения следует очень медленно, чтобы ощущения, вызванные упражнением, длились дольше и были богаче. Чем дольше длится чувство-тон, тем дальше он может быть продлен за пределы тела, стимулируя взаимодействия с окружающим «пространством».

По мере расширения чувства сливайте воедино дыхание, движение, чувство и ум. Уравновешивайте дыхание, уравновешивайте сферу ощущений, уравновешивайте осознание, уравновешивайте тело. Тогда ваша практика по своему качеству будет свободной от задержек и заикливания, и вы откроете радость выполнения упражнений без усилий.

Упражнение 57. Открытие сердца

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и обопритесь правой рукой о пол, поместив ее на удобном расстоянии от тела. Рука не должна выдаваться слишком далеко вперед или назад. Поместите левую руку над левым ухом локтем вверх. В этом положении медленно выгибайтесь вправо, держа правую руку прямой. Прочно опирайтесь правой рукой о пол, чтобы левая сторона тела была уравновешена и вместе с тем максимально выгнута. Держите колени как можно ниже. Ребра поднимаются вверх и раскрываются как веер на всем протяжении от таза до подмышки; промежутки между костями бедер и грудной клетки и в мышцах под рукой увеличиваются. Фиксируйте это положение 1–3 минуты, дыша мягко и ровно через нос и рот.

Очень медленно ослабляйте натяжение (отведите на это примерно 1 минуту), погрузившись в ощущения, вызванные фиксацией. Затем поместите правую руку над правым ухом, ОП1

обопритесь левой рукой о пол около тела и медленно выгибайтесь влево. Выполните полное упражнение (выгибаясь сначала в одну сторону, потом в другую) три или девять раз, затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и наслаждайтесь качеством чувства релаксации.

Это упражнение открывает сердечный центр, улучшает дыхание и кровообращение и производит массаж внутренних мышц.

Упражнение 58. Координирование энергии в ее целостности

Станьте босиком, выпрямите спину, расставьте широко ноги пальцами вперед, положите руки на бедра. Тело и ум должны быть хорошо уравновешены и сосредоточены. Поворачивайте правую ступню вправо, пока она не окажется под прямым углом к левой, согните правую ногу в колене и поверните туловище вправо, чтобы лицо было повернуто в том же направлап

лении, что и правая ступня. Держите левую ногу и спину прямо. Смотрите перед собой на какую-нибудь точку на стене под потолком, откинув голову чуть назад, слегка втянув подбородок, высоко подняв грудь и расставив локти в стороны. Расслабьте мышцы живота и дышите плавно через нос и рот.

Из этого исходного положения опускайте тело, увеличивая сгиб правого колена и ослабляя таз. Двигаясь вниз, поддерживайте спину и левую ногу выпрямленными. Опускайтесь до тех пор, пока не достигнете положения, в котором вы почувствуете напряжение и энергию. Не беспокойтесь, если вы не сможете найти это место сразу; проследите за своими ощущениями в различных точках по мере того, как вы опускаетесь, и пусть ваши чувства сами приведут вас в положение, в котором ощущение сильнее всего.

Найдя это положение, зафиксируйте его и оставайтесь в нем, пока тело не начнет дрожать; затем очень медленно вернитесь в исходное положение. Поверните правую ступню и туловище влево в нормальное положение и сдвиньте ноги вместе. Двигайтесь медленно и постоянно сохраняйте контакт со своими чувствами. Дышите мягко и ровно, так чтобы все движения упражнения плавно и легко переходили друг в друга.

Если фиксация тела окажется затруднительной, несколько раз медленно подвигайтесь вверх и вниз, пока не освоитесь с ощущением напряжения в правом колене и правой ноге. Затем попробуйте зафиксировать положение на несколько секунд.

После этого медленно измените положение ног так, чтобы левая ступня была повернута влево и составляла прямой угол с правой. Выполните упражнение на левой стороне. Следите за тем, чтобы движения плавно переходили друг в друга. Поддерживайте контакт со своими чувствами; не позволяйте движениям совершаться механически. Выполните все упражнение – на обеих сторонах – три раза, затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширяйте чувства, вызванные движениями.

Выполнив цикл упражнений десять раз на протяжении примерно недели, попробуйте следующие варианты.

Координируйте дыхание с описанным выше упражнением следующим образом: медленно выдыхайте при повороте вправо и опускании тела и вдыхайте при подъеме тела и возвращении в исходное положение. Продолжая выполнять упражнение на левой стороне, опять медленно выдыхайте. Выполняйте движения медленно и сосредоточенно. Они должны образовывать одно непрерывное движение, слитое с дыханием.

Постоянно поддерживайте равновесие. Если в какой-то момент вы почувствуете, что теряете контроль над движением, медленно сдвиньте ноги вместе и начните выполнение упражнения с самого начала, поставив ноги ближе друг к другу. Выполните полное движение (вправо и влево) три раза; затем посидите 5–10 минут и расширяйте чувства. Выполняя это упражнение, вы сможете ясно увидеть взаимодействие тела, дыхания и ума.

Приведите тело в описанное выше исходное положение: правая ступня повернута вправо, под прямым углом к левой, правая нога согнута в колене, голова и туловище повернуты вправо, руки покоятся на боках. Зафиксируйте ненадолго это положение, дыша очень мягко через нос и рот. Затем, не возвращаясь в прямое положение, очень медленно поворачивайтесь влево: сначала поверните влево голову, затем плечи, грудь, таз и ступни. В конце поворота левая ступня будет повернута влево под прямым углом к правой, голова и туловище будут повернуты в ту же сторону, что и левая ступня.

Поворот следует выполнять предельно медленно, с четким ощущением сохранения контроля над движением. Не надо растягиваться слишком сильно. Не возвращаясь в прямое положение, продолжайте, выполнять упражнение, пока вы не совершите полное движение (поворот влево и вправо) три раза. Затем медленно сдвиньте ступни вместе и отдохните в сидячей позе 10 минут, расширяя энергии, вызванные упражнением.

Эти упражнения повышают координацию. Они укрепляют мышцы ног и стимулируют поток энергии из ног через шею в голову.

Упражнение 59. Трансформация эмоций

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, поставив ступни друг рядом с другом, и выпрямите спину. Скрестите руки на груди локтями вниз и положите кисти рук на плечи. Держа ноги вместе и не отрывая пятки от пола, медленно сгибайте ноги в коленях, как бы садясь в низкое кресло. Спина остается прямой. Опуская тело, поддерживайте внутреннее равновесие, но не напрягайтесь. Во время опускания в определенный момент вы можете почувствовать где-то напряженность мышц, не позволяющую вам опускаться дальше и заставляющую вас отрывать пятки от пола. Остановитесь и определите место, в котором мышцы напряжены; оно может находиться в тазу или

ногах. Снимите напряжение и продолжайте опускаться, держа спину прямо.

Не доходя до позы сидя на корточках, вы обнаружите особое положение, в котором вы испытываете равновесие и энергию. Возможно, вам придется немного подвигаться вверх и вниз, чтобы найти это положение. В этом положении вы можете ощутить подъем жара в теле и ваше тело может начать дрожать. Может быть ощущение давления на колени. Переживайте эти ощущения и зафиксируйте найденное положение на

1–5 минут, слегка опустив подбородок, держа спину прямо и сосредоточивая внимание на энергии в позвоночнике.

Затем очень медленно возвращайтесь в положение стоя и ослабляйте напряжение. Пойдите спокойно, опустив руки вдоль тела, 3–5 минут; затем повторите упражнение два раза, стоя или сидя спокойно между повторениями. В заключение отдохните в сидячей позе 10–15 минут и расширяйте ощущения, вызванные движениями.

Тесная связь, существующая между телом, сферой ощущений и эмоциями, позволяет воздействовать на весь баланс организма посредством определенных физических поз. Обычно эмоции выводят нас из состояния равновесия. Это упражнение позволяет нам трансформировать сильные эмоции, такие как гнев или тревога, и использовать энергию эмоций для поддержания нашего равновесия, а не расходовать ее понапрасну по причине негативной установки. Если вы фиксируете позу достаточно долго, во всем вашем теле потечет чистая энергия.

Выполняя упражнение, отслеживайте очаги внутреннего напряжения, выводящего вас из равновесия, и снимайте его. Нашупайте все переживания прошлого, которые вызывают у вас напряжение, и расслабляйте напряжение, чтобы оно стало текучим, как жидкость. Посылайте энергию мягкого и ровного дыхания в заблокированные участки. Эмоция может быть такой сильной, что возникнут спазмы, причиняющие боль; однако и в этом случае посылайте энергию дыхания в болевой очаг, пока спазмы не расслабятся и под ними не обнаружится ядро новой энергии. Держите мышцы живота расслабленными, чтобы энергия, поднимающаяся из ног, могла свободно течь по позвоночнику и распространяться по всему телу. Закройте глаза и погрузитесь в себя для обретения внутреннего равновесия. По мере практики вы сможете делать упражнение без усилий.

Это упражнение стимулирует все энергии в нижней части тела, способствует стимуляции гормонов и усиливает кровообращение.

Упражнение 60. Снятие негативности

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину, опустите руки вдоль тела и расслабьте их. Согните руки в локтях и поместите ладони пальцами вниз под мышками как можно выше. Вначале это может вызывать некоторые трудности, и вам, возможно, 1 1Г*«,.-

придется поэкспериментировать, чтобы найти наиболее легкий для себя способ, как это сделать. Не прижимайте ладони к телу слишком сильно.

Дыша мягко через нос и рот, сгибайте ноги в коленях и, не отрывая пятки от пола и держа спину прямо, опускайтесь, как бы садясь в низкое кресло. Опустившись до определенного уровня, вы можете почувствовать где-то напряженность мышц, . . . которая не дает вам опуститься ниже и, возможно, заставляет отрывать пятки от пола. Остановитесь и определите место, в котором мышцы напряжены. Снимите напряжение и продолжайте опускаться, держа спину прямо, пока не обнаружите особое положение, в котором вы испытываете равновесие и энергию. Возможно, вам понадобится немного подвигаться вверх и вниз для нахождения этого положения. (Если вы уже делали упражнение 59, то вы знаете, где

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
это положение). В этом положении бедра могут начать произвольно трястись.

Определив нужное положение, поднимите глаза вверх и зафиксируйте в нем на 30–60 секунд. Если вы почувствуете боль в руках, погрузитесь в болевое ощущение как можно полнее. Затем медленно распрямляйте ноги и непрерывным движением сгибайте туловище в талии и наклоняйтесь вперед примерно до уровня талии, а затем фиксируйте это положение короткое время, продолжая дышать мягко и ровно. Затем, не меняя этого положения тела, медленно сгибайте ноги в коленях и опускайтесь до особого положения равновесия и энергии и, когда ноги начнут произвольно трястись, зафиксируйте позу на 30–60 секунд, дыша мягко через нос и рот. Вы можете испытать ощущение энергии в основании позвоночника и в бедрах.

После этого медленно распрямляйте ноги и туловище и дайте ладоням соскользнуть вниз вдоль туловища, пока руки не повиснут по сторонам в расслабленном состоянии. Пойдите или посидите несколько минут и расширяйте чувства, вызванные упражнением.

Сделайте упражнение три раза, отдыхая между повторениями. В завершение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте расширять чувства внутри и вокруг тела.

При выполнении упражнения вы можете вначале испытывать болезненные ощущения. Обычно мы относимся к боли как к чему-то такому, чего следует избегать. Но если вы сможете сосредоточить внимание на ощущениях, вызываемых этим упражнением (это относится и к другим упражнениям, включающим фиксацию определенного положения на некоторое время), то сможете выйти за пределы умственного представления о «боли» и открыть для себя источник новой жизнотворной энергии.

Сосредоточиваясь, дайте тонкому дыханию слиться с ощущениями и трансформируйте их в целительную энергию. Сначала можно фиксировать положение, описанное в упражнении, всего несколько секунд. Научившись высвобождать энергию, заключенную в напряжении, вы сможете фиксировать это положение несколько минут и дольше.

Это упражнение наполняет энергией нижнюю часть тела и грудь, снимает негативные психологические схемы, такие как барьеры, и вселяет силу и уверенность.

Упражнение 61. Расширение энергии тела

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на 5–10 сантиметров, опустите руки вдоль туловища и расслабьте их. Крепко сожмите руки в кулаки. Вытяните левую руку перед собой на уровне плеча. Поднимите правую руку до уровня плеча, согните ее в локте и поместите правый кулак под левой рукой чуть выше локтевого сустава; верхняя сторона кулака (большой и указательный пальцы) касается левой руки снизу. Правый локоть должен находиться на уровне плеча.

С силой прижмите левую руку и правый кулак друг к другу. Поддерживая сильное напряжение и равновесие и вдыхая через нос и рот, медленно поднимайте обе руки вместе, пока левая не окажется в вертикальном положении, а согнутая правая – над головой. Правая рука не должна касаться головы; если это условие не соблюдено, немного вытяните руки вверх.

Фиксируя это положение и продолжая сохранять напряжение в руках, медленно выдыхайте и расслабляйте мышцы живота, шеи и спины. Затем, вдыхая, медленно опускайте руки на уровень плеч и по мере опускания ослабляйте напряжение в них. Дыхание должно быть ровным и легким на протяжении всего движения. Опустите руки вдоль тела и отдохните 1 минуту стоя или сидя, расширяя ощущения, вызванные приложением и снятием напряжения.

Затем измените положение рук на противоположное, повторите движение и немного отдохните после него. Выполните полное упражнение (на одной и другой стороне) три раза, делая короткий отдых в промежутке между выполнениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте расширять чувства, стимулированные упражнением.

Это упражнение, которое можно также выполнять сидя, снимает мышечное напряжение, улучшает кровообращение и приводит в равновесие внутренние энергии.

Упражнение 62. Повышение выносливости

Станьте босиком, поместите подошву левой ноги на правом бедре пяткой около промежности и коленом в сторону и сбалансируйте тело, стоя на правой ноге. Слегка прижмите левую пятку к правому бедру, чтобы левая нога не соскальзывала вниз. Медленно и без усилия поднимите руки в стороны ладонями вниз чуть выше уровня плеч.

В этом положении медленно поворачивайте тело в талии вправо, а затем влево, держа голову неподвижно и глядя перед собой мягким взглядом. Совершайте движения как бы небрежно, дышите легко и ровно, тело должно быть расслаблено

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

ным и как бы сонным, мышцы живота расслаблены. Давление левой пятки на правое бедро должно быть как можно слабее.

Затем медленно и одновременно опустите руки и ноги, прислушиваясь к тонким изменениям чувств при возвращении к равновесию на двух ногах. Пойдите спокойно 1 минуту. Вы можете почувствовать ослабление напряжения в шее и плечах и появление чувства равновесия в туловище.

Теперь перемените положение ног и повторите движение. Выполните полное движение – балансирование сначала на одной ноге, потом на другой – три или девять раз, отдыхая короткое время в стоячей позе между движениями. В заключение посидите 5–10 минут и расширяйте чувства, стимулированные упражнением.

Это упражнение приводит в равновесие энергию тела и развивает способность сохранять равновесие в критические моменты эмоционального или психологического напряжения.

Упражнение 63. Объятие пространства

Станьте босиком, поместите подошву левой ноги на правом бедре вверху с внутренней стороны коленом в сторону, прижмите ее к бедру и сбалансируйте тело, стоя на правой ноге. Медленно поднимите руки перед собой на уровень плеч, скрестите их и поместите ладони чуть выше локтей. Медленно поднимите сложенные руки, вытягиваясь вверх, и заведите их немного назад за голову. Чуть втяните голову в плечи. Медленно поднимите глаза к потолку, откройте рот и вытянитесь еще немного. Свободно сохраняйте равновесие в этом положении. Ослабьте мышцы живота; после этого вы, возможно, сможете вытянуться еще немного. Верхняя часть спины может быть немного выгнута.

Теперь медленно разомкните руки, обратив ладони вверх, и поднимайте их, пока они не окажутся вытянутыми вверх над головой. Медленным непрерывным движением опускайте руки вдоль тела, совершая ими как бы махательное движение вниз. Пусть руки и грудь откроются. Когда руки опустятся вдоль тела, медленно опускайте ногу на пол, пока вы не окажетесь в положении стоя на обеих ногах. Отметьте особые оттенки чувства, появляющиеся непосредственно перед тем, как нога касается пола.

Затем медленно приведите ноги в противоположное положение и повторите движение. На этот раз медленно вдыхайте при вытягивании плотно скрещенных рук вверх. Когда руки окажутся над головой, задержите дыхание на несколько секунд; затем начинайте медленно выдыхать, размыкая руки и поднимая их вверх, и продолжайте выдыхать, когда руки в медленном парящем движении опускаются вдоль тела. Этот жест рук может быть очень благородным и выразительным, открывая грудь и обнимая пространство. Движение рук должно быть чрезвычайно медленным и мягким.

Выполните полное движение (подняв ногу сначала на одной стороне, потом на другой) три раза, координируя дыхание с движениями тела. Закончив, пойдите спокойно на обеих ногах несколько минут, держа расслабленные руки вдоль тела; затем посидите 5–10 минут. Вы можете ощутить глубокое спокойствие в костях, особенно в костях рук и грудной клетки.

Это упражнение можно также выполнять стоя на обеих ногах или сидя.

Упражнение 64. Повышение психологического равновесия

Станьте босиком, поднимите правую ногу и поместите ее подошву на левое бедро вверху с внутренней стороны коленом в сторону и сбалансируйте тело на левой ноге. Медленно поднимите правую руку перед собой на уровень плеча ладонью вниз. Поместите ладонь левой руки на правый локоть; ее локоть также должен быть на уровне плеча. С напряжением поднимайте правую руку вверх в вертикальное положение, сильно

надавливая на нее вниз левой рукой. При выполнении этого движения держите живот как можно более расслабленным и дышите ровно и мягко через нос и рот. Когда обе руки окажутся над головой, медленно ослабьте напряжение и опустите руки в исходное положение, переживая чувства, возникающие в теле и вокруг него.

Выполните движение три раза; затем перемените положение рук и ног и выполните упражнение три раза на другой стороне. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, переживая и расширяя чувства, вызванные упражнением.

Это упражнение оказывает сильное успокаивающее действие на нервную систему. Однако, если вы приступаете к нему будучи расстроены или взволнованы, вам, возможно, будет необходимо перед выполнением упражнения пройти через «процесс обретения равновесия», т. е. посидеть спокойно 10–15 минут, дыша мягко и ровно

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
через нос и рот. Выполняя само упражнение, совершайте движения очень медленно и объединяйте дыхание, осознание и движения. Тогда упражнение приведет тело и ум в состояние спокойствия и равновесия.

Упражнение 65. Тождество внутреннего и внешнего

Станьте босиком на полу, хорошо уравновесьте тело, выпрямите спину и поставьте руки на бедра. Медленно сгибайте левую ногу в колене и поднимайте ее к груди. Согните левую лодыжку так, чтобы пальцы ноги были обращены вверх (левая ступня остается в этом положении на протяжении всего упражнения). Держа спину прямо и расслабив мышцы живота, медленно распрямляйте левую ногу в колене перед собой, так что она издает легкий щелкающий звук в самом конце вытягивания, и одновременно немного выгибайте грудь вперед. После распрямления левая нога должна занимать по возможности горизонтальное положение. Затем, не опуская ногу, два раза-подтяните ее обратно к груди и снова медленно распрямите. Эти движения должны иметь характер медленного вытягивания ноги вперед.

После трех вытягиваний левой ноги очень медленно, почти небрежно опустите ее на пол. Отметьте все особые оттенки чувства, возникающие непосредственно перед прикосновением ноги к полу.

Затем медленно согните правую ногу в колене, поднимите ее и выполните упражнение. Постоянно сохраняйте без уся

лия контроль над движениями и совершайте движения медленно и плавно. О качестве контроля можно судить по степени напряжения мышц живота. Если вы напрягаете мышцы живота, пытаетесь лучше контролировать движение, вы потеряете контакт с драгоценными жизнотворными энергиями. Если же вы не форсируете контроль в критические моменты движения и выполняете движения в свободной манере, как бы небрежно, вы получите доступ к определенным жизнотворным качествам и энергиям.

Выполните полное движение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза, а затем посидите 5–10 минут, переживая и расширяя чувства, стимулированные упражнением. Освоив упражнение, попробуйте выполнить его девять раз, отдыхая в сидячей позе 5–10 минут после каждого трех выполнений.

Это упражнение улучшает координацию, стимулирует энергию тела и снимает напряжение в груди.

Упражнение 66. Повышение внутреннего равновесия

Лягте на правый бок, вытяните ноги, левую ногу положите поверх правой. Сплетите пальцы и поместите их на затылке таким образом, чтобы голова лежала на правой руке, а левый локоть был направлен в потолок. В этом положении начинайте медленно закручиваться: поворачивайте левое бедро в сторону пола перед собой и одновременно левый локоть влево до тех пор, пока лицо не будет направлено вверх и левое плечо не будет касаться пола. Когда левое бедро повернется вперед, обе ноги могут повернуться вниз и вы будете опираться на пальцы ног. Хотя возможно закрутиться так, что нижняя половина тела будет повернута вниз, а верхняя – вверх, не беспокойтесь, если у вас это не получится. Совершайте движения легко, без усилия; не имеет значения, насколько вам удастся закрутиться.

Фиксируйте закрученную позу на 30–60 секунд, дыша мягко через нос и рот и осторожно усиливая закручивание по мере того, как ослабляются тонкие напряжения. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расширяйте ощущения, пробужденные закручиванием.

После этого перекайтесь на левый бок и повторите закручивание. Отметьте, закручивание на каком боку вам удастся легче. Выполните полное упражнение – на правом и левом боках – три раза. Затем отдохайте лежа на спине (можете согнуть ноги в коленях) 5 минут и продолжайте расширять ощущения, стимулированные упражнением.

Это упражнение помогает достичь внутреннего равновесия как верхней, так и нижней части тела.

СТИМУЛИРОВАНИЕ И ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭНЕРГИЙ

Тело подобно сосуду, наполненному и окруженному пространством. Все тело упражняется в пространстве

Энергия непрерывно циркулирует в нашем теле – от клетки к клетке, между умом и телом, между нами и окружающим миром. Когда мы движемся, переживаем или просто дышим, энергии внутри и вокруг нас постоянно взаимодействуют. Мы привыкли рассматривать материю и энергию как противоположности, но даже самые твердые

предметы в действительности состоят из движущейся энергии, так что материя и энергия на всех уровнях эквивалентны. Наше физическое тело значительно менее твердо и незыблемо, чем кажется. Оно не является застывшим и непроницаемым «предметом»; по своей сути оно текуче и открыто, оно принимает участие в постоянно протекающем процессе «воплощения» энергий.

Если эти энергии текут ровно, мы можем вступить в контакт со всеми энергиями, – которые в принципе доступны нам. Тело становится здоровым и ум – ясным. Если этот поток энергии активизирован и сбалансирован, он возрождает тело, ум и сферу ощущений во всех их аспектах и постоянно повышает умственную и физическую жизнеспособность. Чувства любви и открытости питают и обновляют нас и излучаются в окружающую среду. Весь наш опыт является составной частью этого постоянно протекающего процесса наслаждения и воплощения.

Если мы чиним препятствия этому совершенно открытому потоку, замедляем течение энергий или посылаем их в неправильном направлении, наш опыт суживается. Мы заглушаем свои ощущения, сосредоточивая внимание на наших мыслях о них, вместо того чтобы переживать их непосредственно, позвольте им течь в наше сердце, где они углубляются и претворяются во вдохновенную радость и удовлетворение. Мы становимся подобны пчелам, которые лишь собирают пыльцу с прекрасных цветов, но никогда не наслаждаются медом.

В поисках ощущений и удовлетворения мы направляем наши энергии вовне. Мы заполняем ум представлениями о том, чего мы ожидаем от будущего, вместо того чтобы наслаждаться тем, что мы уже имеем. Мы скользим по поверхности наших чувств. Стремясь «почувствовать больше», мы можем направить энергию в эмоции, которые быстро и легко снабжают нас сильными ощущениями. Но эти ощущения неуравновешенны и не могут доставить нам подлинное удовлетворение, они возбуждают неудовлетворенность, а не довольство. Обусловленное этим психологическое напряжение отражается на физическом состоянии, автоматически повышая зажатость, которая проявляется в негативных схемах мышления, чувств и деятельности.

Наша способность вступать в контакт со своими ощущениями ослабевает, поэтому наша жизненная энергия также истощается. В ответ на это мы можем попытаться «спасти нашу энергию», делая ставку на внешние источники энергии, а не на наши собственные, – но это только способствует дальнейшему подрыву жизненной энергии и здоровья. Тогда мы пытаемся вылечиться, обращаясь к одним врачам по поводу тела и к другим по поводу психики, не понимая, что лекарством как для тела, так и для психики могут служить только естественно благодетельные энергии наших собственных ощущений и чувств и интеграция тела и ума.

Релаксация может исцелить как тело, так и ум путем активизации наших внутренних ресурсов, открывая нас навстречу чувствам, которые представляют собой нечто большее, чем физические и даже психические ощущения. Наши обычные чувства и ощущения бывают разных видов: одни из них связаны с телесным осознанием, а другие с чувственным или умственным. В процессе релаксации между телом, сферой ощущений, дыханием и умом стимулируются взаимодействия, которые объединяют различные виды осознания и чувства.

Расширяясь и накапливаясь, эти чувства и энергии сливаются в единый поток и интегрируются; будучи интегрированы, они естественным образом стимулируют друг друга и благодаря этому сами развиваются. Тогда каждое чувственное впечатление, дыхание и движение повышает и углубляет наслаждение и опыт оживает в теле. Глубокое чувство удовлетворенности пронизывает каждую клетку и каждый орган и неизмеримо обогащает наш опыт, пока границы внутри тела не растворятся и сам облик нашего тела не сольется с окружающим, пространством. Тогда жизнь становится сплошным наслаждением и стимуляция становится релаксацией. Текстура пространства подпитывает нас.

Когда мы открываем доставляющую удовлетворение близость, сопутствующую непосредственному опыту, мы обнаруживаем, что все наши переживания, каждое чувство и ощущение становятся центром опыта. Мы ничего не делаем и не совершаем, потому что больше нет того, кто переживает опыт; остается только сам опыт. Это понимание дает нам возможность взаимодействовать по-новому с «отрицательными» эмоциями, такими как смятение или сопротивление, так как мы теперь видим, что они также являются законными формами жизненной энергии и опыта, которые могут раскрыться в положительных направлениях.

Выполняя упражнения, описанные в этом разделе, погружайтесь глубоко в вызываемые ими чувства и объединяйте тело, ум и сферу ощущений. Расширяйте ощущения, помогая им стать жизнеспособными и сильными. По мере того как тонкое дыхание и тонкие умственные и физические энергии интегрируются, эти ощущения становятся намного глубже и шире, чем обычные ощущения. Когда эти чувства протекают через нашу сферу ощущений, все наши ощущения и чувства становятся пульсирующими и живыми, делаются намного богаче, чем прежде. Все наше тело

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
насыщается этим качеством радостной жизнестойкости и становится полным жизни и силы – оно становится телом знания.

Если у вас появляются отрицательные эмоции или вы обнаруживаете напряжение в теле или уме, позвольте этим заснувшим энергиям пробудиться. Смешайте их с вашими богатыми и радостными ощущениями, уравновесьте дыхание и держите осознание открытым, не фокусируя внимание слишком сильно. Переживайте свои чувства; дайте им стать возбуждающими и наполните их осознанием и энергией дыхания. При достаточном сосредоточении внимания вы действительно сможете трансформировать эти чувства посредством процесса внутренней алхимии.

Занимаясь Кум нье, вы можете испытать открытие энергетических центров. Когда открывается головной центр, мышление становится ясным, общение легким, и у вас могут открыться способности к видению. Когда открывается горловой центр, развивается интуиция, которая открывает нам символический мир поэзии и искусства. Когда открывается сердечный

центр, преграда между нами и другими исчезает и мы ощущаем свое единство со вселенной. Когда открывается пупочный центр, исчезают желания и алчность и качество энергии, похожее на тепло, согревает все тело.

Научившись стимулировать чувства и энергии посредством практики Кум нье, мы сможем расширять их все больше и больше с каждым днем, культивируя наслаждение и непринужденность в каждом действии. Мы можем наслаждаться даже стрессовыми ситуациями, так как мы способны восстанавливать свою энергию в состоянии упадка сил. Все, что бы мы ни делали, приносит нам новую энергию. Каждый момент нашей жизни, подобно яркому лучу, высвечивает какое-либо свершение, достигаемое исключительно силой упорства и терпения, без борьбы или заикливания. Тогда мы сможем естественным образом действовать и одновременно наслаждаться всем диапазоном наших переживаний. Мы сможем в полной мере жить, пребывая в нашем «теле знания», так что весь умственный и физический опыт будет автоматически продолжаться расширяться по мере развертывания жизненного процесса. Опыт будет развертываться сам по себе, естественным образом.

Не пытайтесь присвоить чувства наслаждения, мы можем позволить им течь внутри нас и наружу и стимулировать гармоничные отношения в мире вокруг нас. Все, с чем мы вступаем в контакт посредством звуков, осязания и других органов чувств, лучится тонкой энергией. Даже если мы просто идем или смотрим расслабленно и открыто, наше тело проникается особым легким качеством энергий вселенной; мы можем усиливать и расширять это чувство, пока оно не наполнит наше тело и не станет течь наружу в окружающий мир. Благодаря этому мы сможем принимать участие в вечном круговороте животворных энергий, в танце постижения, во взаимобмене.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Подобно упражнениям в разделе «Уравновешивание и интегрирование тела, ума и чувств», эти упражнения разделены на три ступени в порядке возрастания трудности. Каждая ступень эквивалентна соответствующей ступени предыдущего раздела. Если хотите, можете поочередно выполнять упражнения каждого раздела, принадлежащие одной и той же ступени.

Если пожелаете, можете также изучать некоторые упражнения второй и третьей ступеней в процессе освоения всех упражнений первой ступени. Пусть ваше тело и чувства руководят выбором упражнений для занятий. Однако если вы заметите, что слишком быстро переходите от одного упражнения к другому, не успевая хорошо освоить ни одного из них, – замедлите темп и выполняйте упражнения в указанном здесь порядке. Выполняйте каждое упражнение в полном объеме, три или девять раз, и на обеих сторонах тела, если это требуется.

Каждое упражнение, каким бы простым оно ни показалось, может раскрыть сокровищницу переживаний в вашем теле и уме. Выполняя упражнение, лучше не заботиться о том, являются ли ваши чувства хорошими или плохими, просто переживайте их. Не давайте описаниям чувств, данным в книге, породить ожидания, к которым вы будете подстраиваться для достижения «успеха» в упражнении. Вам надо просто настроить сферу ощущений, дыхание и осознание, и хотя вы можете думать, что не происходит «ничего особенного», Кум нье естественным образом оживит даже самые тонкие слои тела, ума и сферы ощущений. После занятий наблюдайте качество своих переживаний в течение дня. Даже спустя короткое время вы заметите, что ваша обыденная жизнь стала более насыщенной и полной энергии, а ваша способность к наслаждению возросла.

Упражнения этой ступени просты для выполнения. Делайте их медленно, с обостренным вниманием к ощущениям во всем теле. Упражнение 72, в частности, если его выполнять регулярно на протяжении по крайней мере одной недели, значительно

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru повысит степень вашего осознания энергетических «центров». По мере того как эти центры становятся более открытыми, а внутренние органы и мышцы подвергаются глубокому массажу, усиливается теплое, мягкое, приносящее глубокое удовлетворение чувство, которое начинает питать и укреплять вас. С углублением этого процесса указанное гармоничное чувство начнет питать и тех, кто окружает вас.

Упражнение 67. Ощущение энергии

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и медленно¹ вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз. Держа мышцы живота расслабленными, двигайте руки назад, оттягивая назад плечи; затем вытяните руки вперед. Очень медленно двигайте руки назад-вперед указанным способом девять раз.

Остальные части тела остаются неподвижными. Пусть движение и ум станут нераздельными. Затем медленно найдите положение рук, в котором они покоятся в равновесии в плечевых суставах и не смещены вперед или назад, и опустите руки на колени. Посидите 3–5 минут, позволяя расширяться чувствам и потокам энергии, вызванным этими движениями.

Теперь снова вытяните руки перед собой и медленно сгибайте их в локтях, пока пальцы не будут смотреть в потолок. Во

время движения шея должна¹ быть расслабленной. Затем очень медленно опускайте предплечья, пока руки снова не окажутся вытянутыми вперед. Части рук от локтя и выше остаются неподвижными, когда предплечья очень спокойно движутся вниз. Ощутите энергию в груди, в сердечном центре; там может возникнуть такое чувство, будто что-то движется вниз. Полностью сосредоточьте внимание на том, что вы чувствуете, тогда ваше сознание отождествится с чувством. Выполните движение девять раз, дыша мягко и ровно через нос и рот; затем медленно опустите руки на колени и посидите 5–10 минут.

Упражнение 68. Устранение хаотичности

Сядьте на ковер или плоский коврик и скрестите ноги, как показано на рисунке. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку, левой – за левую и подтяните ноги к телу как можно ближе. Затем положите руки на ноги чуть ниже коленных чашечек и подтяните колени как можно ближе к груди, держа спину прямой, а плечи опущенными вниз. Если сможете, подтяните колени вплотную к груди. Смотрите прямо перед собой и зафиксируйте это положение на 1–3 минуты, дыша мягко через нос и рот и легко сосредоточивая¹ внимание на животе. (Если хотите, используйте счет выдохов для измерения времени.)

Потом очень медленно, в течение примерно одной минуты, ослабляйте напряжение, испытывая ощущения, возникающие в теле. Посидите спокойно несколько минут и продолжайте прислушиваться к ощущениям. Затем повторите упражнение, изменив порядок скрещивания ног. Выполните полное упражнение, изменив порядок скрещивания ног. Выполните полное упражнение три или девять раз, отдыхая в сидячей позе несколько минут в промежутке между повторениями и 5–10 минут в конце.

Это упражнение активизирует энергию пупочного центра и устраняет хаотическое состояние ума.

Упражнение 69. Ясный ум

Это упражнение отличается от предыдущего положением ног. Сядьте на ковер или плоский коврик, согните ноги в коленях, подтяните их к себе и поставьте ступнями на пол. Возьмитесь за лодыжку левой ноги левой рукой, за лодыжку правой ноги – правой рукой. Подтяните ноги к себе как можно ближе. Затем положите руки на ноги чуть ниже коленных чашечек и подтяните колени к груди как можно ближе, держа спину прямой, а плечи опущенными вниз. Если сможете, подтяните колени вплотную к груди. Смотрите прямо перед собой и зафиксируйте это положение на 1–3 минуты, дыша мягко через нос и рот и легко сосредоточивая¹ внимание на животе. (Если хотите, используйте счет выдохов для измерения времени.)

Потом очень медленно, в течение примерно одной минуты, ослабляйте напряжение, глубоко погрузившись в ощущения,

стимулированные в теле. Отдохните в сидячей позе несколько минут и продолжайте расширять эти ощущения. Выполните упражнение три или девять раз, отдыхая в сидячей позе несколько минут в промежутке между повторениями и 5–10 минут в конце.

Это упражнение, подобно предыдущему, стимулирует энергию в нижнем энергетическом центре и проясняет ум.

Упражнение 70. Легкая энергия

Это упражнение следует выполнять очень осторожно, если-вы беременны, если у вас имеется травма в области шеи или. спины либо если вы перенесли операцию в пределах трех-четыре-х последних месяцев.

Сядьте на пол (а не на коврик или подушку) и свободно скрестите ноги, поместив левую ногу поверх правой. Согните левую

ногу в колене, поднимите колено, поместите левую пятку перед правой лодыжкой и поставьте ступню на пол. Поместите ладони на левое колено и переплетите пальцы. Очень медленно выгибайте позвоночник и шею назад. Не следует сильно запрокидывать голову; изгиб позвоночника должен быть изящным и не чрезмерным. Для придания изгибу напряжения слегка притяните левое колено к себе. Если можете, не отрывайте правое колено от пола. Не перенапрягайтесь. Оставайтесь в этом положении 3–5 минут, дыша мягко и ровно через нос и рот. Легко сосредоточивайтесь на энергии, движущейся по позвоночнику вверх.

Почувствовав тепло на задней стороне шеи, очень медленно ослабляйте напряжение. Уделите не менее минуты на распрямление позвоночника, расширяя чувства тепла и энергии. Выполните упражнение три раза на одной стороне; затем перемените положение ног и выполните упражнение три раза на другой стороне. В заключение посидите спокойно 10 минут; пусть чувства, стимулированные движениями, излучаются наружу, создавая ореол вокруг тела.

Это упражнение снимает напряжение в позвоночнике.

Упражнение 71. Снятие напряжения

Сядьте на коврик или подушку, свободно скрестите ноги и поместите левую ногу поверх правой. Согните левую ногу в колене, поднимите колено, поместите левую пятку перед правой лодыжкой и поставьте левую ступню на пол или коврик. Подтяните ноги как можно ближе к телу и положите руки на колени.

Теперь очень медленно и осторожно тяните шею назад и влево так, чтобы правая рука выпрямлялась, а голова и шея находились на одной линии с правой рукой. Не давайте правому колену подниматься. Сохраняйте эту растяжку по диагонали примерно 30 секунд, дыша мягко и ровно через нос и рот.

Затем очень медленно ослабляйте напряжение в течение 30– 60 секунд. Дайте энергии дыхания и осознанию течь в едином потоке с ощущениями, пробужденными в теле. Посидите спокойно несколько минут и дайте этим ощущениям расширяться. После этого перемените положение ног и выполните растяжку на другой стороне. Затем недолго отдохните.

9ИП

Выполните все упражнение – сначала на одной стороне, потом на другой – три или девять раз, отдыхая несколько минут после его выполнения на каждой стороне. Не забывайте снимать напряжение очень медленно. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте расширять ощущения, вызванные растяжением.

Это упражнение снимает напряжение в шее, плечах и голове: оно может снять также головную боль.

Упражнение 72. Воплощение

Примите удобную сидячую позу. Сосредоточивайтесь на энергетическом центре под пупком полчаса в день в течение трех дней. Дышите мягко и ровно через нос и рот и держите глаза полуоткрытыми, если возможно. Иногда легче начать с закрытыми глазами – это вполне допустимо. Вначале сосредоточивайтесь так, как вы обычно делаете. Через два дня измените качество сосредоточения таким образом, чтобы оно стало менее сфокусированным и осталось одно качество осознания. При таком роде сосредоточения начнут течь потоки энергий тела: постепенно возникнут спокойные чувства и мысли замедлятся.

Чувство может быть мягким и нежным, как теплое молоко, или очень густым, насыщенным и глубоким. Сохраняйте покой и расширяйте чувства; это позволит им длиться дольше. Переживайте их как можно сильнее и посылайте их во все части тела – вверх в лицо и шею и вниз в ноги и кончики пальцев ног. –Медленно, с очень легким усилием задержите энергию дыхания в нижней части живота и в крестце; затем расширяйте чувства во все тело, все больше и больше, пока не

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
возникнет ощущение, что они заполняют всю вселенную. Чувства веют, как свежий летний ветерок в зной, они исцеляют вас изнутри и извне, проходя через все слои тела – кожу, подкожные ткани и нервы, и далее к нервам, тканям и органам. Иногда чувства двигаются глубоко внутри подобно небольшому вихрю.

После сосредоточения на пупочном центре указанным способом по полчаса в течение трех дней переходите к сердечному центру и сосредоточивайтесь на нем такое же время и столько же дней. Затем переходите к горловому центру и, наконец, к головному центру между глазами.

Если вы захотите выполнять это упражнение дольше, сосредоточивайтесь на каждом центре полчаса в день в течение двух-трех недель. Тогда у вас могут возникнуть переживания определенного рода. Могут появиться цвета – например, зеленый, белый, красный, оранжевый, голубой или смешанные цвета. Вы можете видеть разнообразные предметы, ощущать различные чувство-тона, слышать очень высокие звуки. При появлении этих или других переживаний не увлекайтесь и не восхищайтесь ими. Пусть они просто происходят, а вы расширяйте ощущения как можно больше.

Если вам бывает трудно заснуть из-за обилия мыслей, легко сосредоточивайтесь на сердечном центре полчаса каждый вечер на протяжении двух недель. Старайтесь не думать ни о чем; не читайте и не пишите после упражнения. Просто погрузитесь в чувство, испытываемое в сердечном центре, и углубляйте и расширяйте его, пока оно не приобретет качество радости. Продолжайте делать это еще и еще, пока не возникнет ощущение, что в мире нет ничего, кроме этого чувства.

Упражнение 73. Ом А Хум

Примите сидячую позу на коврик или подушке. Дышите мягко через нос и рот. Мысленно сосредоточьтесь на мантре Ом А Хум, ощущая Ом в головном центре на макушке, А – в горловом центре и Хум – в сердечном центре. Начинайте очень медленно нараспев произносить мантру про себя.

Теперь мысленно произнесите Ом, положив руки на колени. Затем медленно поднимите руки, поместите их перед животом

ладонями вверх и положите пальцы правой руки на пальцы левой (исключая большие пальцы). Большие пальцы немного приподнимите и сомкните их, как показано на рисунке. В этом положении мысленно произнесите нараспев А. Затем медленно опустите руки ладонями вверх на колени и мысленно произнесите нараспев Хум. Затем начинайте новый цикл произнесения мантры, поворачивая руки на коленях ладонями вниз и одновременно произнося нараспев Ом.

Выполните таким образом двадцать пять полных циклов, сочетая мысленное произнесение мантры нараспев с движениями рук. Пусть дыхание, произнесение мантры и движения сольются воедино. Когда закончите, отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширьте ощущения, вызванные упражнением. На протяжении всего дня время от времени мысленно произносите Ом А Хум.

Упражнение 74. Благотворная жизненная энергия

Станьте прямо и хорошо уравновесьте тело, выпрямив спину, опустив руки вдоль туловища и расслабив их, расставив ноги на удобное расстояние и слегка вывернув наружу ступни. Согните руки в локтях и положите их ладонями на бока грудной клетки пальцами вниз и как можно ближе к подмышкам. Сначала это может быть немного трудно. Не прижимайте руки к бокам слишком сильно. Глубоко вдохните через нос и рот, затем мягко и спокойно задержите дыхание и легко сосредоточьтесь на груди. Расслабьте мышцы живота и немного напрягите ягодицы. Потом, продолжая задерживать дыхание, немного согните ноги в коленях и зафиксируйте эту позу. Если вы почувствуете боль в руках, как можно глубже погрузитесь в ощущение боли.

Затем медленно выдыхайте и одновременно распрямляйте ноги и дайте рукам соскользнуть вниз по сторонам тела, пока руки не опустятся вдоль тела и не придут в расслабленное состояние. При выполнении этого движения контакт между руками и телом должен быть как можно более полным. Пойдите или посидите несколько минут, дыша мягко через нос и рот, и расширяйте ощущения в теле. Вы можете почувствовать жар в груди и на задней стороне шеи.

Выполните упражнение три раза, отдыхая в положении стоя или сидя между повторениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и продолжайте расширять чувства, вы

званные этим упражнением. Вы можете почувствовать, что ваша голова стала более ясной, сердце более открытым, а ощущения более яркими и живыми.

Упражнение 75. Тело энергии

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела и раздвиньте ноги примерно на ширину таза. Согните сначала одну ногу в колене,

потом другую и поставьте их ступнями на пол. Медленно поднимите руки, обращенные ладонями друг к другу, вверх в сторону потолка. В этом положении подтяните таз и колени к груди, поднимая их как можно выше. Спина вдоль линии талии отрывается от пола и руки немного раздвигаются. Держа руки в поднятом положении, медленно верните таз и ноги в прежнее положение со ступнями на полу. При выполнении движения дышите легко через нос и рот. Выполните движение три раза, расширяя вызываемые им ощущения.

После этого выполните движение быстро шесть – девять раз, дыша мягко через нос и рот. Затем поочередно распрямите ноги, опустите руки вдоль тела и отдохните лежа на спине несколько минут, продолжая усиливать и распространять чувства внутри и вокруг тела.

Выполните все упражнение (включающее три медленных движения и шесть – девять быстрых) три раза, отдыхая в положении лежа на спине (между повторениями и в заключение всей серии).

Это упражнение снимает напряжение мышц низа живота, ослабляет эмоции и освежает все тело.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

Упражнения второй ступени активизируют энергии в различных частях тела: кистях рук, запястьях, грудной клетке, плечах, спине, бедрах, ногах и пальцах ног. Выполняя упражнения, распрямляйте ощущения, пробужденные в определенном участке тела, пока все тело не будет вовлечено в «массаж». Вы обнаружите, что упражнения, включающие в себя растяжение мышц, идущих вдоль позвоночника, вызывают особенно радостные ощущения.

Если упражнение включает в себя растяжение, выполнять растяжение следует медленно, дыша мягко и ровно и вырабатывая качество легкости выполнения. Растяжение не должно быть слишком сильным. Помните, что фиксировать позу также следует легко, мягко дыша и устраняя тонкие напряжения во всем теле. Если хотите, можете производить измерение времени посредством счета выдохов. Выходите из зафиксированной позы и снимайте напряжение очень медленно, сохраняя качество легкости и позволяя ощущениям расширяться.

Заметив напряжение в теле или уме, исследуйте его, но не уделяйте ему слишком пристального внимания. Если хотите, используйте напряжение как «исходный продукт» для выполнения упражнений 87 и 89. Регулярная практика Кум нье приводит к тому, что напряжения будут постепенно плаваться, и это стимулирует ровное течение энергии во всем теле, пока она не станет течь и возобновляться сама по себе."

Упражнение 76. Накопление силы и уверенности

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и прижмите ладони друг к другу пальцами вперед; затем прижмите сложенные ладони к середине груди. Продолжая прижимать ладони друг к другу, раздвигайте пальцы рук в стороны и назад как можно дальше. Локти должны быть расставлены в стороны, плечи опущены вниз. Не забывайте держать ладони прижатыми друг к другу; расслабьте мышцы живота. Задняя сторона шеи

будет немного напряжена. Дыша мягко через нос и рот, фиксируйте это положение 3 минуты, пока ладони не станут теплеть. Затем медленно снимайте напряжение и переживайте возникающие ощущения.

Затем выполните упражнение снова, на этот раз фиксируя положение 5 минут и стараясь раздвинуть пальцы как можно дальше. Через 5 минут медленно снимите напряжение, поднесите сложенные лодочкой руки к глазам и плотно накройте ими

открытые глаза так, чтобы свет не проникал. (Самих глаз не касайтесь.) Смотрите мягким взглядом и постепенно прислушивайтесь к энергии внутри вас. Чувствуете ли вы что-нибудь? Может возникнуть ощущение тепла или текущей энергии.

Теперь очень пристально вглядывайтесь в темное пространство, образованное ладонями, дыша мягко и ровно через нос и рот. Если вы перед этим добились потепления ладоней, то сможете смотреть до 10 минут. Вы можете увидеть крохотные

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
звездочки, вибрации, цвета, свет или тьму, у вас могут появиться очень приятные чувства. Через 5–10 минут медленно опустите руки на колени и медленно и мягко посмотрите вокруг себя. Что вы чувствуете? Приобрело ли ваше зрение какое-либо особое качество или ощущение?

Когда ладони потеплели, вы можете прикладывать их к другим частям тела. Попробуйте два варианта, предлагаемых ниже, а затем поэкспериментируйте сами.

Снова добейтесь ощущения жара в ладонях, подержав их 5 минут на глазах, а затем положите одну руку на грудь, а другую на середину спины. Контакт между руками и телом должен быть как можно большим. Почувствуйте, как тепло проникает сквозь кожу в грудь и позвоночник. Через несколько минут перенесите первую руку на лоб, а вторую на затылок и продолжайте переживать чувства в теле.

Упражнение 77. Поток энергии

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и выпрямите спину. Слегка прижмите локти к туловищу сбоку и поднимите предплечья перед собой в положение примерно параллельно полу ладонями вниз. Дыша ровно через нос и рот, приподнимите плечи, расслабьте грудь и зафиксируйте это положение груди и плеч. Держа пальцы каждой руки вместе, медленно согните руки в запястьях вниз так, чтобы пальцы смотрели вниз. Ладони будут согнуты дугой в запястьях. Фиксируйте руки в согнутом положении 1 минуту; все остальное тело неподвижно и расслаблено. Затем очень медленно разогните ладони, снимите напряжение и ощущайте чувства, стимулированные в ладонях, руках, груди и на задней стороне шеи. Вы можете почувствовать энергию, струящуюся через запястья и руки к сердечному центру и позвоночнику. Пусть все ощущения, которые вы чувствуете, расширятся.

Опустите руки на колени и немного отдохните. Затем повторите упражнение, на этот раз сгибая руки в запястьях так, чтобы руки максимально приблизились к нижней стороне предплечий. Зафиксируйте это положение на 1–5 минут, а потом медленно снимите напряжение.

Выполните это движение три или девять раз, недолго отдыхая между повторениями. В заключение посидите 5–10 минут, расширяя и распределяя ощущения по телу и за его пределы в окружающий мир.

Упражнение 78. Стимулирование энергии тела

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и согните правую руку в локте так, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении ладонью внутрь. Сожмите руку в кулак. Большим и средним пальцами левой руки обхватите локоть правой в месте сгиба {точки для надавливания 5 и 6, рис. 42; см. первую часть книги, с. 108}. Поддерживая и плотно обхватив правый локоть снизу ладонью левой руки, сильно надавливайте на

него большим и средним пальцами. Вы можете испытать сильное ощущение в локтевом суставе. Поднимите локоть немного вверх, чтобы кулак оказался примерно на уровне головы.

Затем, глядя прямо перед собой, очень медленно поворачивайте корпус вместе с руками вправо, продолжая сильно и равномерно надавливать на локоть большим и средним пальцами. Уделите этому движению около 30 секунд. Расслабьте шею и по-прежнему глядите прямо перед собой. Дышите очень легко через нос и рот; пусть дыхание наполняет энергией ваше осознание.

После того как корпус будет повернут вправо до предела без нарушения удобства, возвращайте его в прежнее положение, снова уделите этому примерно 30 секунд. Отметьте качество движения в обратном направлении. Затем очень медленно снимите давление большого и среднего пальцев, давая расширяться вашим ощущениям, и опустите руки на колени. Посидите несколько минут, продолжая усиливать ощущения в теле. Вы можете почувствовать стимуляцию энергии в груди или сердечном центре.

Теперь перемените положение рук, повторите движение в левую сторону и немного отдохните. Выполните все упражнение – сначала в одну сторону, потом в другую – три или девять раз; отдыхайте 1 минуту между упражнениями и 5–10 минут в конце.

Упражнение 79. Целительная энергия

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени. Медленно поднимайте левое плечо как можно выше и одновременно опускайте правое плечо как можно ниже. Поднимая левое плечо, выпрямляйте левую руку и твердо надавливайте рукой на ногу. Правый локоть слегка отставьте в сторону, чтобы он

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
не мешал опускать правое плечо. Голову держите между плечами и смотрите прямо перед собой.

Левое плечо может приблизиться вплотную или почти вплотную к левому уху; однако не наклоняйте голову к плечу. Когда вы решите, что плечи дошли до предела, расслабьтесь на несколько секунд, а потом поднимите левое плечо и опустите правое еще немного. Расслабьте мышцы низа живота и позвольте стенке живота изогнуться естественным путем. Зафиксируйте это положение на 3–5 минут или дольше, дыша легко через нос и рот и расслабив горло. При выполнении этого упражнения важно поддерживать полное расслабление.

Затем постепенно, очень медленным движением возвращайте плечи в обычное положение. Уделите этому движению по крайней мере 1 минуту. Совершайте движение как можно медленнее и наблюдайте взаимосвязи между чувствами, ощущениями и осознанием. Вы можете почувствовать нежное тепло в спине и на задней стороне шеи.

После этого повторите упражнение, совершая движения плеч в противоположном направлении. Выполните все упражнение (движение плеч сначала в одном направлении, потом в другом)

три раза. В заключение посидите спокойно 5–10 минут, расширяя и углубляя свои чувства и ощущения.

Это упражнение стимулирует энергию в плечах, шее, голове, груди и спине.

Упражнение 80. Углубление удовлетворенности

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени.

Согните руки в локтях и поднимайте предплечья, пока кисти рук не окажутся перед плечами ладонями вперед. Представьте, что на ваши ладони с силой давит воображаемый предмет, и начинайте медленно отталкивать этот предмет ладонями вперед, преодолевая его сопротивление. Это движение будет сопровождаться сильным напряжением в кистях рук и руках, но мышцы живота и низа спины должны быть расслаблены. Дышите легко и без усилия через нос и рот. Продолжайте отталкивать воображаемый предмет, пока руки, не вытянутся полностью. Руки и кисти рук могут начать дрожать от напряжения. Затем, не снимая напряжения, представьте, что давление предмета начинает перевешивать, и медленно двигайте руки обратно к груди, сохраняя живот в расслабленном состоянии.

Потом очень медленно снимайте напряжение – уделите этому примерно 1 минуту – и испытывайте ощущения в руках, груди и теле. Отметьте также качества различных стадий расслабления. Затем медленно опустите руки на колени и немного отдохните, продолжая расширять чувства, вызванные напряжением и его снятием.

Выполните упражнение три раза, немного отдыхая между выполнениями. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, продолжая расширять ощущения в теле. Вы можете почувствовать открытость в груди и верхней части спины, и ваше дыхание может стать более открытым и свободным.

Это упражнение укрепляет мышцы рук и снимает напряжение в верхней части тела. Его можно также выполнять стоя.

Упражнение 81. Стимулирование данного тела

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, держите локти близко к телу, поднимите предплечья в вертикальное положение ладонями вперед. Представьте, что некто, более сильный, чем вы; давит на ваши ладони и стремится опрокинуть вас на спину. Очень медленно отводите руки и плечи назад, чувствуя, как нарастает напряжение. Пальцы могут начать дрожать от напряжения. Выполняйте это движение по крайней мере 1 минуту. Позвоночник, шея и грудь остаются прямыми и неподвижными; это поможет усилить энергию. Расслабьте мышцы живота и низа спины.

Теперь на протяжении 1 минуты снимайте напряжение и возвращайте руки в прежнее положение. При выполнении этого движения обратите внутренний взор в сердце. Ваше осознание

должно быть таким обостренным, чтобы вы были способны ощущать тонкие изменения, происходящие каждый момент. Вы можете испытать глубокое эмоциональное чувство, подобное облегчению или глубокому удовлетворению. Возможно, в области сердца возникнет ощущение глубокого расслабления, а во всех мышцах – тающее чувство. В позвоночнике вы можете ощущать жар или холод.

Медленно опустите руки на колени и отдохните 1 минуту, продолжая расширять

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
ощущения. Выполните это упражнение

три раза, немного отдыхая между выполнениями. В заключение посидите 5 минут или больше и переживайте качество этого безмолвного расслабления. По мере дальнейшей практики в этом упражнении фиксируйте руки в положении, когда они отведены назад, более длительное время и еще больше замедлите процесс снятия напряжения.

Подобно предыдущему, это упражнение укрепляет мышцы рук и снимает напряжение в верхней части тела.

Упражнение 82. Внутренний массаж

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени. Максимально расслабив нижнюю часть тела, двигайте лопатки назад и друг к другу, сжимая таким образом большие мышцы, идущие вдоль позвоночника. Сохраняя это положение лопаток, медленно поднимайте плечи как можно выше; шея покоится между плечами и немного втянута в плечи, подбородок приближается к груди. Ощутите, как позвоночник поднимается на всем своем протяжении вплоть до крестца. Сохраняя лопатки в том же положении, медленно опускайте плечи, массируя мышцы позвоночника. Затем медленно снимите напряжение, расширяя чувства.

Выполните это упражнение снова, на этот раз координируя дыхание с движениями. При подъеме плеч вдыхайте; затем ненадолго задержите дыхание в груди, слегка втянув живот. Медленно опускайте плечи и начинайте выдыхать, когда они окажутся почти в исходном положении. Выдох делайте так медленно, и плавно, что он почти незаметен. Выполните упражнение три или девять раз, затем посидите спокойно 5–10 минут.

Теперь попробуйте следующий вариант. Сдвиньте лопатки и медленно поднимайте плечи как можно выше, одновременно втягивая шею в плечи и приближая подбородок к груди. Затем очень медленно ослабьте напряжение и вытягивайте шею, словно кто-то тянет вас за волосы вверх, и одновременно опускайте плечи вниз. Сосредоточьтесь на движении головы вверх и ощущайте растяжение всего позвоночного столба. У вас могут появиться ощущения легкости и прилива энергии вдоль вертикальной оси тела, а также целительное чувство внутри костей *–особого рода энергия и теплота.

Выполните этот вариант массажа позвоночника очень медленно три раза, а затем посидите 5–10 минут, испытывая ощущения и чувства.

Упражнение 83. Стимулирование жизненной энергии

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, и положите руки на колени. Мысленно представьте позвоночник слегка согнутым вперед, но только мысленно, не наклоняясь. Втяните живот к позвоночнику и немного подайте назад средний отдел позвоночника, как бы пытаетесь увеличить расстояние между позвонками. Это движение в позвоночнике может быть очень легким.

07И

Делая это, расслабьте руки и немного опустите голову, но грудь держите прямо. Зафиксируйте эту позу на 3–5 минут, дышите мягко и ровно через нос и рот и легко сосредоточивайтесь на чувстве удлинения среднего отдела позвоночника.

Через 3–5 минут медленно распрямляйте позвоночник и ощущайте теплый, спокойный, целительный поток энергии, текущий по всей длине позвоночника, который расслабляет вас и приносит острое, радостное ощущение.

Выполните упражнение три или девять раз, делая короткий отдых между повторениями. В заключение посидите 5–10 минут и расширяйте ощущения, текущие из позвоночника в остальные части тела и вытекающие из тела в окружающую среду.

Упражнение 84. Стимулирование жизненной субстанции

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите спину. Дышите легко через нос и

рот. Медленно начинайте сокращать позвоночник сверху вниз, стараясь уменьшить расстояние между позвонками, пока у вас не возникнет чувство, что низ тела погружается в пол. Уделите этому движению по крайней мере 1 минуту, продолжая дышать медленно и ровно через нос и рот. Глубоко погрузитесь в ощущения,

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
вызванные движением.

Затем, начиная с основания позвоночника, начинайте раздвигать позвонки, чувствуя, как между позвонками и внутри них открывается пространство. Делайте это очень медленно, позволяя этим участкам пространства расширяться, слиться и стать безграничными. Пусть тонкая энергия дыхания входит в это обширное, расширяющееся пространство и становится его частью.

Когда вы поднимаете позвонки шейного отдела, представьте, что макушка головы воспаряет в небо. При легком вытягивании позвоночника вверх испытывайте ощущение расширяющегося пространства. Переживайте особое качество этого расслабления. Посидите 3–5 минут, расширяя ощущения.

Выполните упражнение три раза, отдыхая несколько минут в сидячей позе между повторениями и 5–10 минут в конце.

Упражнение 85. Бытие и энергия

Сядьте на пол или землю, положите ладони на пол рядом с бедрами и вытяните правую ногу перед собой. Согните правую лодыжку таким образом, чтобы пальцы ноги были направлены к голове, и поместите левую ступню у правого колена с внутренней стороны; левое колено должно по возможности лежать на полу.

Затем с силой прижимайте левую ступню и правое колено друг к другу, пока ноги едва не станут дрожать от напряжения. Возможно, левая нога будет давить сильнее правой. Сохраняйте напряжение 30–60 секунд, расслабив мышцы живота и дыша легко через нос и рот. Потом очень медленно снимите напряжение и отдохните в том же положении, расширяя ощущения в теле.

После этого перемените положение ног и повторите упражнение. Выполните все движение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза. Закончив, отдохните в сидячей позе 5–10 минут, продолжая расширять чувства и ощущения.

Это упражнение активизирует точки для надавливания на колене и ступне. (См. первую часть книги, рис. 47, с. 117, и рис. 51, с. 122.) Сливайте дыхание, осознавание и ощущения, осо

бенно при снятии напряжения; это позволит слить и расширить многие тонкие оттенки чувств.

Упражнение 86. Стимулирование чувства здоровья

Снимите обувь, сядьте на пол или землю, легко скрестив ноги и поместив правую ногу поверх левой. Сожмите левую руку в кулак и поверните кулак внутренней стороной – большим и

указательным пальцами – к полу. Положите кулак в этом положении на пол сбоку и немного сзади, чтобы он обеспечивал опору для тела. Согните правую ногу в колене, поднимите колено и поместите правую ступню крест накрест поверх левой так, чтобы своды стоп были обращены друг к другу, а пальцы и подушка правой стопы покоились на полу. Положите правую руку на правое колено.

Затем начинайте медленно раскачиваться вперед и назад и немного из стороны в сторону: тяните правое колено вниз к полу, поднимите левое бедро, приподнимите пятку правой ноги без чрезмерного растяжения пальцев ноги и одновременно немного прогните верхнюю часть тела назад. Затем, не останавливаясь, возвращайтесь в прежнее положение. Обратите внимание, что ступни ноги получают массаж при этом движении.

Если вам покажется трудно держать левую руку сжатой в кулак, попробуйте выполнить упражнение, положив руку ладонью на пол. Попробуйте также класть ее на разных расстояниях от тела; чем ближе к телу находится рука, тем сильнее степень растяжения.

Выполните упражнение указанным образом три или девять раз на одной стороне, потом перемените положение рук и ног и выполните упражнение еще три или девять раз на другой стороне. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения, вызываемые снятием напряжения и стимулированием точек для надавливания.

Упражнение 87. Претворение отрицательных энергий

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и расслабленно закройте глаза. Мягко и без усилия чувствуйте тепло и своего рода сладость в том месте, которое дает ощущение напряженности и неудобства. В теле возникнет тонкое чувство согласия. Сначала сосредоточивайте внимание на отмеченном месте; затем постепенно рассредоточивайте внимание, продолжая испытывать тонкие качества чувства. Прислушивайтесь к чувствам изнутри тела. Следите за тем, как чувство проникает в сердце, горло, спину, заднюю сторону шеи, низ живота, руки, кожу – повсюду, где вы испытываете ощущение зажатости или напряженности. Пусть расслабитсЯ каждая клетка тела – и зажатость полностью исчезнет. Снимите напряжение в области лба и расслабьте область глаз и ушей.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Дайте тонким энергиям течь свободно и найти новые пути в теле. Пусть легкое сосредоточение преобразится в чувство такого качества, как будто вы очень медленно плывете или вас несут волны. Очень легко усиливайте ощущение движения. Расширяйте чувство, погружайтесь в него все глубже и глубже и выходите за кажущиеся пределы чувства. Пусть чувство растет до тех пор, пока оно не поглотит все, а ум и сфера ощущений не соединятся. Мысли, представления и чувства объединяются, ум и ощущения соединяются в единый поток, пронизывают друг друга и полностью сливаются.

Выполняйте это упражнение на сосредоточение сначала 20 минут один или два раза в день в течение недели. Затем, если

вы захотите углубиться в него, научитесь прислушиваться к внутренним ощущениям и расширению тонких чувств в течение часа ежедневно на протяжении месяца.

Упражнение 88. Стимулирование внутренних энергий тела

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, и приведите спину и шею в прямое положение. Медленно поднимите правую руку в сторону на высоту

плеча ладонью вниз. Ладонью левой руки обхватите мышцу, соединяющую правое плечо с рукой; большим пальцем нажмите на точку для надавливания в правом верхнем углу груди (точка 7, рис. 42, с. 108 первой части книги), а остальные пальцы положите под мышкой.

Крепко сожмите мышцу и надавите на нее вверх и в сторону груди. Держа правую руку прямо и ладонью вниз, очень медленно описывайте ею круг максимально большого радиуса. Дышите мягко через нос и рот, смотрите прямо перед собой, держите спину прямо, а голову сохраняйте неподвижной. Очень медленно, совершая каждый круг примерно за минуту, опишите три или девять кругов; затем найдите удобный момент для смены направления вращения и опишите три или девять кругов в другом направлении.

Когда закончите, постоит неподвижно несколько минут с закрытыми глазами и прислушивайтесь к потокам энергии в теле. Обратите внимание на ощущения в груди, особенно в области сердца и легких.

Затем перемените положение рук и совершите медленные круговые движения левой рукой по три или девять раз в обоих направлениях. Попробуйте описывать круги разного радиуса и следите за тем, как это влияет на тона чувства. Затем посидите 5–10 минут и расширьте ощущения, вызванные упражнением.

Возможен другой вариант упражнения. Поднимите правую руку над головой и сожмите ее в кулак. Ладонью левой руки обхватите мышцу на правой стороне груди так, как было указано выше. Крепко сожмите мышцу и надавите на нее вверх и в сторону груди. Держа правую руку прямо, очень медленно опускайте ее вперед и описывайте ею круг возможно большего радиуса по правую сторону от тела. В процессе медленного вращения рука будет проходить мимо правой ноги и правого уха. Дышите легко и расслабьте мышцы живота и позвоночника; слегка напряжены только руки. Медленно выполните три или девять кругов в указанном направлении, а затем три или девять кругов в противоположном направлении. Внимательно следите за ощущениями в плечах, спине, шее и груди.

Закончив выполнение круговых движений правой рукой, постоит спокойно несколько минут и прислушивайтесь к ощущениям в теле. Затем очень медленно повторите движения левой рукой. Круги должны совершаться по правую или левую сторону от тела; не забывайте дышать мягко и ровно через нос и рот. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут и ощущайте движение энергий в теле.

Подобно упражнению 94, а также другим упражнениям и массажу, в этом упражнении сочетаются движение и надавливание на определенную точку. Если хотите, можете произвести надавливание на точку до выполнения движения и погрузиться в чувство, вызываемое надавливанием. Затем медленно выполняйте движение, используя его для углубления, распределения и расширения ваших ощущений. Попробуйте менять степень надавливания в процессе вращения руки и проследите тонкие изменения чувство-тона на каждой фазе движения. Не забывайте снимать давление очень медленно и постепенно.

Упражнение 89. Трансформация энергии

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, опустите руки вдоль тела и выпрямите спину. Сильно сожмите кулаки, задержите дыхание в груди и напрягите грудную клетку, пока не почувствуете

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
нечто, близкое по качеству к гневу. Затем, дыша очень легко и сохраняя чувство напряжения в груди, согните руки в локтях, поднимите кулаки перед собой, сомкните их у середины груди костяшками вместе и сильно прижмите друг к другу.

Приведите тело и кулаки в состояние сильного напряжения. Медленно сделайте глубокий вдох, так чтобы дыхание прокатилось волной вниз в живот и втянуло энергию из основания позвоночника вверх в грудь. Удерживайте эту энергию внутри себя тонким дыханием и всей грудью, как бы защищая себя. Усиливайте как можно больше чувство блокирования и удерживания энергии, чтобы сделать ее более сконцентрированной.

Затем, сохраняя тело неподвижным, внезапно и резко выбросьте руки перед собой ладонями вперед, мгновенно высвобождая всю накопленную энергию; при этом следует сделать полный и резкий выдох, сопровождающийся звуком ХА, идущим изнутри груди. При выполнении этого движения очень важно распрямить руки перед собой и согнуть кисти в запястьях вверх. Следует одновременно высвободить все виды напряжения: физическое, умственное и эмоциональное. Немного постоит с вытянутыми вперед руками, растопырив пальцы. Что вы чувствуете сразу после мгновенного высвобождения энергии?

После этого медленно опустите руки вдоль тела и постоит спокойно несколько минут. Выполните упражнение три раза, делая короткий отдых между выполнениями. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут и расширьте ощущения, вызванные напряжением мышц и снятием напряжения. Можно также выполнить упражнение девять раз – три раза по три серии, выполняемые указанным выше образом.

Благодаря этому упражнению можно трансформировать умственное беспокойство и эмоциональный дискомфорт. Если энергия выводится из привычного русла, она может дать начало

пол

новому состоянию бытия. Попробуйте выполнить это упражнение, когда вы устали, подавлены, находитесь в негативном состоянии или ощущаете скованность. Его можно также выполнять сидя.

Освоив это упражнение, испытайте следующие варианты.

Выполните упражнение указанным выше способом. После снятия напряжения со звуком ХА, задержитесь ненадолго в положении с вытянутыми вперед руками и расширьте возникшее чувство. Затем медленно опускайте руки и одновременно собирайте чувство и сосредоточивайте его внутри тела. Постоит спокойно несколько минут; затем повторите упражнение два раза. После этого посидите 5–10 минут и продолжайте работать с ощущениями: расширяйте их, а потом втягивайте обратно в тело.

Другой вариант способствует тонкой внутренней трансформации. Выполните упражнение по первому варианту. После снятия напряжения со звуком ХА зафиксируйте ненадолго позу. Затем медленно опускайте руки и одновременно мягко задерживайте дыхание в груди, пока оно не растворится там в тонкое внутреннее чувство, или тонкое дыхание. Когда вам станет трудно задерживать дольше дыхание в груди, медленно переведите вдохнутый воздух вниз до некоторой точки равновесия. Когда вам станет трудно удерживать дыхание и в этой точке, опустите воздух еще ниже, до новой точки равновесия. Продолжайте этот процесс постепенного опускания воздушной массы, пока ощущение почти не исчезнет. Затем повторите упражнение.

Выполните упражнение три раза. Затем посидите спокойно 10–15 минут, давая расширяться тонким внутренним чувствам, связанным с дыханием.

Упражнение 90. Живое дыхание

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, опустите руки вдоль тела и расслабьте их, выпрямите спину. Сплетите пальцы рук и поместите их на заднюю сторону шеи, расставив локти в стороны и подняв грудь. Дышите мягко через нос и рот.

Немного согните ноги в коленях и слегка выгните спину и шею назад. Грудь должна быть поднята, тело расслаблено и находится в равновесии.

Затем произведите два, три или четыре коротких, как бы затрудненных вдоха животом, потом как можно медленнее выдыхайте, уделяя внимание ощущениям, особенно в области живота. Дайте энергии дыхания совершить внутренний массаж. Представьте себе, как энергия дыхания уносится потоком крови во все внутренние органы и напитывает каждую клетку, даже каждую молекулу, ощущением жизненной силы и расслабления.

ООП

Наблюдайте, ощущаете ли вы тонкое внутреннее качество, сопровождающее этот массаж тонким дыханием.

Выполните упражнение три или девять раз; затем посидите 5–10 минут, продолжая расширять ощущения, сопутствующие этому внутреннему массажу.

Это упражнение снимает напряжение в области живота и растворяет негативные схемы, например сопротивление.

Упражнение 91. Активизация целительной энергии

Станьте прямо, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на 7–10 сантиметров, опустите руки вдоль тела и расслабьте их, выпрямите спину. Поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз. Слегка откиньте голову назад так, чтобы взгляд был устремлен на линию соединения стены и потолка. Расслабьте шею, откройте рот и раздуйте ноздри. Дышите легко через нос и рот.

Максимально расслабьте мышцы живота и груди; сосредоточьте внимание на основании позвоночника и напрягите ягодицы. Сохраняйте это положение 3–5 минут, продолжая сосредоточиваться на основании позвоночника. Не забывайте держать мышцы живота и груди очень расслабленными. Если мышцы начнут подрагивать, устремите на них внимание и снимите напряжение. Дышите очень мягко и ровно.

Если появится какое-нибудь ощущение в основании позвоночника, например жар или покалывание, максимально расширьте его на спину, руки, голову и остальные части тела. Однако, если вы почувствуете, что вверх по позвоночнику идет сильный жар, прекратите выполнение упражнения: мягко опустите руки, выпрямите шею и отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения в теле.

После фиксации положения в течение 3–5 минут медленно опустите руки вдоль тела, выпрямите шею и постоит расслабленно несколько минут, расширяя ощущения в теле. Выполните упражнение три раза с перерывами на расслабление в положении стоя между выполнениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, продолжая расширять чувства, вызванные упражнением.

Можно выполнять другой вариант этого упражнения, согнув ноги в коленях. Попробуйте этот вариант и проследите, как различные степени сгибания ног отражаются на чувстве.

Упражнение 92. Направление энергии тела в сферу ощущений

Это упражнение требует некоторого напряжения; пожилым людям, не привыкшим к регулярным занятиям, лучше воздержаться от его выполнения.

Лягте на спину, раскиньте руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Раздвиньте ноги на ширину таза и согните лодыжки так, чтобы пальцы ног были направлены к голове. Согните левую ногу в колене, волоча пятку по полу, пока пятка не оторвется естественным образом от пола, и подтяните ногу поближе к телу; правая нога остается выпрямленной. Прижмите левое бедро к телу как можно плотнее. Дышите мягко через нос и рот и сохраняйте напряженность в ногах и ступнях 15–30 секунд, но руки и плечи держите расслабленными. Затем очень медленно снимите напряжение, распрямите левую ногу и расслабьте ступни, расширяя ощущения, вызванные напряжением и снятием напряжения.

Немного отдохните, лежа на спине. Снова согните лодыжки, согните правую ногу в колене, прижмите ее плотно к телу и повторите упражнение. Выполните все упражнение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза, отдыхая несколько минут между выполнениями. Закончив, отдохните на спине 5–10 минут, по-прежнему раскинув руки в стороны ладонями вверх на уровне плеч и продолжая усиливать и расширять ощущения в теле.

Другой вариант этого упражнения выполняется с прижатием обеих ног к телу; этот вариант может вызвать более интенсивные чувства.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

Упражнения этой ступени в целом сложнее, чем упражнения двух предыдущих ступеней. Одни из них требуют значительного физического напряжения, другие – определенного качества сосредоточения внимания, необходимого для развития пробужденных чувство-тонов. Поэтому, прежде чем приступить к этим упражнениям, вы должны набрать достаточный опыт занятий Кум нье на протяжении нескольких месяцев. Когда вы почувствуете, что достаточно подготовлены, добавьте одно-два упражнения третьей ступени к своим обычным занятиям. Не форсируйте занятия: накопите больше опыта, прежде чем приступить к последним десяти упражнениям.

Если вы еще не пробовали, попытайтесь теперь делать некоторые упражнения в

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
различном темпе. Возьмите упражнение, которым вы хорошо овладели, и пробуйте выполнять его различными способами. Сначала сделайте упражнение медленно, а затем, не теряя контакта с чувство-тонами, немного повысьте скорость. Таким образом развивайте различные чувство-тоны, вызываемые различным темпом.

Вы также обнаружите, что все упражнения, выполняемые с напряжением, можно выполнять расслабленно, а те, которые выполняются «в свободной манере», можно делать с напряжением. По мере возрастания осознания тонких внутренних чувств вы поймете, как можно использовать темп, и напряжение для укрепления и расширения чувство-тонов, вызываемых упражнениями.

Пусть ваши занятия Кум нье станут свободным постижением мира внутренних чувств и ощущений. По мере интеграции тела и ума ваше усиливающееся чувство равновесия само будет вести вас в ваших занятиях.

Упражнение 93. Освежение сферы ощущений

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, положите руки на колени и выпрямите спину. Медленно поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями назад, а затем опустите

их так, чтобы они образовывали с телом угол в сорок пять градусов. Поднимите плечи как можно выше и слегка втяните шею. Находясь в этом положении, вообразите, что более сильный человек давит на ваши руки и кисти, чтобы отвести их назад. Поддерживая сильное напряжение в руках и кистях, расслабьте мышцы живота и низа спины и очень медленно подайте руки немного назад и вверх, уступая давлению. Не надо отодвигать руки назад или вверх на большое расстояние. Удерживайте это положение 1 минуту (или 10–15 выдохов), сохраняя тело неподвижным, грудь открытой и позвоночник уравновешенным. Дышите мягко и ровно через нос и рот.

Снимайте напряжение как можно медленнее и ощущайте чувства, вызванные пребыванием в описанном положении. Затем верните руки на колени и отдохните 1 минуту, давая волнам ощущений проходить по телу и выходить за его пределы. Выполните упражнение три раза с коротким отдыхом между повторениями. В заключение посидите 5–10 минут, продолжая расширять чувства, вызванные упражнением.

Это упражнение снимает физическое и психологическое напряжение и стимулирует поток ощущений в теле.

Упражнение 94. Усиление энергии тела

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, поставьте пальцы на ключицу и нащупайте место соединения ключицы с плечевой костью. Несильно сожмите руки (кроме больших пальцев) в кулаки, а большими пальцами мягко надавите на углубления на нижней стороне ключицы. Приоткройте рот, дышите ровно через нос и рот и начинайте немного выдвигать челюсть вперед. Одновременно постепенно усиливайте давление большими пальцами, пока оно не станет довольно сильным. Зафиксируйте положение на 2–3 минуты и глубоко погрузитесь в ощущения. Отметьте качество дыхания, ибо оно отражает ваше эмоциональное состояние. Позвольте выйти на поверхность всем эмоциям или ощущениям, которые вы чувствуете.

Затем очень медленно снимайте напряжение в больших пальцах, шее и челюсти, полностью переживая появляющиеся ощущения. Посидите спокойно несколько минут, положив руки на колени, и расширьте чувства в теле.

После этого повторите упражнение. Если вы ощутите, что внутри вас поднимаются какие-то нечленораздельные звуки, могущие быть, например, выражением гнева или боли, дайте им выход наружу. Возможно, вам захочется издавать звуки на протяжении всего периода фиксации напряженного положения.

Снова очень медленно снимите напряжение и посидите спокойно несколько минут. Каково качество вашего дыхания? Каково состояние вашего ума?

Выполните упражнение три или девять раз, делая отдых на несколько минут между повторениями и на 5–10 минут после упражнения.

Упражнение 95. Стимулирование внутренней энергии

Это упражнение особенно эффективно после массажа задней стороны шеи.

Сядьте на коврик или подушку, скрестив ноги, сложите ладони вместе перед собой и выверните руки таким образом, чтобы кончики пальцев касались центра груди. Вдыхая, давите

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

к себе и немного вверх (делайте это больше посредством дыхательного аппарата, чем руками) и немного вытягивайте шек> вверх, одновременно вытягивая подбородок. Затем задержите дыхание, сильно втяните подбородок и изнутри приложите давление к задней стороне шеи. Вы можете почувствовать там ощущение теплоты. Задерживайте дыхание как можно дольше и расширяйте ощущения, позволяя им струиться вниз по позвоночнику и растекаться по всему телу.

Потом медленно выдыхайте и снимайте напряжение, позволяя тонким внутренним чувствам распространяться, наподобие излучения, по всему телу и выходить в окружающую среду. Пусть границы между внутренним и внешним пространством растут. Посидите спокойно несколько минут, испытывая чувства внутри и вокруг себя.

Сделайте упражнение три или девять раз, отдыхая в сидячей позе между выполнениями и после окончания упражнения.

Каждое положение тела вызывает определенные энергии. Благодаря этому упражнению накапливается определенная положительная энергия, которая затем начинает подпитывать все тело.

Упражнение 96. Всеобъемлющая радость

Выполняйте это упражнение очень осторожно, если вы беременны, имеете травму в области шеи или спины либо перенесли операцию в пределах трех-четырех последних месяцев.

Сядьте на коврик, подушку или низкую скамейку, скрестив ноги, и выпрямите спину. Крепко обхватите руками колени для большей устойчивости и откидывайте голову назад подбородком вверх к потолку. Крепко держитесь руками за колени; при этом руки, колени и кисти рук будут напряжены. Выгибая спину назад, открывайте рот и поворачивайте подбородок к потолку. Не запрокидывайте голову слишком сильно, так как чересчур большой изгиб шеи воспрепятствует потоку ощущений. Дышите мягко и ровно через нос и рот. Расслабьте мышцы живота •– это позволит выгнуть позвоночник назад еще немного, но не напрягайте его слишком сильно. Зафиксируйте положение на 1–3 минуты и испытывайте чувства в груди и позвоночнике.

Когда вы почувствуете усиливающийся жар на задней стороне шеи, очень медленно и постепенно разгибайтесь, выпрямляя позвоночник. При снятии напряжения следите за ощущениями жара и энергии, которые могут простираться за обычные пределы тела. Выполните упражнение три или девять раз, отдыхая в сидячей позе несколько минут между повторениями и 5–10 минут после окончания упражнения.

Упражнение 97. Соприкосновение со временем

Сядьте «а коврик или подушку, сомкните подошвы ног и подтяните их к телу как можно ближе. Положите руки на коленные чашечки, приподнимите локти и нажмите вниз. Оба локтя должны быть на одном уровне, плечи выровнены. В этом положении немного потяните верхнюю часть спины вверх так, чтобы шея помещалась между плечами. Затем очень медленно сгибайте туловище в талии и наклоняйтесь вперед как можно ниже, максимально расслабив вертлюжную впадину. Зафиксируйте согнутое положение на 1–3 минуты, дыша мягко через нос и рот. Затем очень медленно распрямляйте позвоночник, испытывая ощущения в теле. Если вам трудно оставаться в согнутом положении, начинайте медленно разгибать позвоночник без фиксации позы. Немного отдохните, расширяя ощущения, пробужденные упражнением.

Выполните упражнение три или девять раз, сидя спокойно несколько минут между выполнениями и 5–10 минут в конце и продолжая расширять ощущения в теле и за его пределы.

Это упражнение производит растяжение мышц бедер и спи-<ны и высвобождает энергии, заблокированные в вертлюжной впадине, крестце и позвоночнике.

Упражнение 98. Сущностное бессмертие энергии

Опуститесь на левое колено и поставьте правую ногу на пол лрямо перед левым коленом так, чтобы правая пятка и левое колено соприкасались. Поставьте левую ступню вертикально и обопритесь о пол пальцами левой ноги; затем опустите туловище на левую ногу, так чтобы левая ягодица покоилась на левой лодыжке. (Следите за тем, чтобы вес, приходящийся на пальцы левой ноги, не был слишком большим в процессе выполнения упражнения. Если пальцам будет трудно выдерживать вес тела, распрямите ступню, положите ее на пол и делайте упражнение в этом

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
положении.) Положите руки на пол слева от тела на большом расстоянии друг от друга, так чтобы пальцы правой руки указывали в направлении правой стопы, а пальцы левой руки – в противоположном направлении. Держа руки выпрямленными, поверните голову и туловище вправо, так чтобы левое плечо шло вниз, а правое немного поднималось. Смотрите вверх в потолок и поверните подбородок к правому плечу. Дышите ровно через нос и рот и испытывайте ощущения в позвоночнике, вызванные поворотом. Фиксируйте позу 30–60 секунд.

Теперь перемените положение и подготовьтесь к повороту влево. Медленно верните шею в прежнее положение и дайте голове расслабленно свеситься вперед; затем передвигайте руки по полу навстречу друг другу, пока расстояние между ними не сократится примерно до 30 сантиметров, а пальцы рук не будут повернуты влево (по отношению к телу). Опираясь о пол пальцами левой ноги, поднимите левое колено и немного подвиньте его влево, затем поднимите правую пятку, опираясь о пол только пальцами правой ноги, и поворачивайте обе ноги, пока они не будут указывать в том же направлении, что и ладони рук. Опустите голову и поднимите таз почти до полного выпрямления ног. Поверните пальцы ног влево, опуститесь на правое колено, поместите пятку левой ноги перед правым коленом и раздвиньте руки, повернув ладони таким образом, чтобы пальцы левой руки указывали в том же направлении, что и левая стопа, а пальцы правой – в противоположном направлении. В этом положении, держа руки выпрямленными и дыша мягко через нос и рот, выполните поворот со скручиванием позвоночника влево.

Выполните все упражнение – поворот сначала в одну сторону, потом в другую – три раза. Затем отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения, вызванные этими движениями.

Упражнения 99–102 вызывают чувства радости, активизируют половые энергии и помогают распределить их по телу, способствуют устранению отрицательных схем (например, сопротивления) и оживляют внутренние энергии. Во всех этих упражнениях мышцы на задней стороне ног испытывают растяжение. У большинства людей эти мышцы плохо разработаны, поэтому выполняйте указанные упражнения осторожно и внимательно, чтобы не растянуть мышцы слишком сильно. Упражнения дадут эффект даже при небольшом растяжении. Пожилым людям, не привыкшим к регулярным занятиям, лучше вообще воздержаться от выполнения этих упражнений. В любом случае выполняйте упражнения мягко, производите растяжение мышц медленно и вырабатывайте качество легкости движений.

Полностью изучите каждое упражнение перед тем, как переходить к другому. Не спешите. Разные упражнения стимулируют немного различающиеся чувство-тона, так что вы можете приобрести чувствительность к тонким оттенкам чувство-тонов. Не обязательно делать упражнения в той последовательности, в которой они описаны здесь.

Вы можете обогатить возникающие чувства и избежать слишком сильного растяжения, если произведете массаж задней стороны ног перед выполнением упражнения. Для этого лягте на спину, поочередно согните ноги в коленях и поставьте их на пол. Подтяните правое колено к груди и выпрямите ногу к потолку, поддерживая ее в бедре сплетенными пальцами рук. Медленно и легко покачайте ногой вперед-назад несколько раз. Затем три-четыре раза поочередно поворачивайте сначала пятку, а потом пальцы ног к потолку.

После этого зафиксируйте ногу в вертикальном положении, подошвой параллельно потолку, и обхватите заднюю сторону бедра таким образом, чтобы пальцы разных рук соприкасались на середине бедра. Энергично массируйте заднюю сторону бедра горизонтальными движениями от середины к сторонам. Продолжайте обрабатывать ногу, перемещая руки вверх в направлении ступни и поднимая голову, если это необходимо для того, чтобы дотянуться до нижней части ноги. При выполнении массажа дышите мягко через нос и рот и дайте энергии дыхания слиться с движениями и ощущениями.

Закончив, медленно согните правую ногу в колене и опустите-на пол. Отдохните несколько минут, расширяя ощущения, вызванные массажем. Затем повторите массаж на левой ноге.

Упражнение 99. Соприкосновение с положительными чувствами

Расставьте ноги на 7–10 сантиметров, сядьте на корточки, опираясь о пол пальцами и подушками ног, обнимите ноги руками и положите ладони рук на пол перед собой, пальцами вперед. Устремите взгляд в потолок и дышите мягко через нос и рот.

Не отрывая ладони от пола, медленно опустите голову, поднимите таз вверх к потолку как можно выше, но без напряжения, и опустите пятки на пол. При этом вы ощутите напряжение на задней стороне ног, однако напряжение мышц не должно быть слишком велико. Оставайтесь в этом положении 30–60 секунд, расслабив ступни и мышцы живота, позволив

голове свободно свешиваться и дыша как можно ровнее через нос и рот. Если ноги начинают дрожать от напряжения, войдите в это дрожание и снимите напряжение.

Затем очень медленно опустите таз, поднимите голову и пятки, посидите немного на корточках, а потом отдохните в сидячей позе 2–3 минуты, расширяя ощущения, стимулированные растяжением мышц ног. Вы можете почувствовать тепло, поднимающееся вверх по ногам к тазу. Расширяйте эти ощущения на позвоночник, туловище, руки и голову. Усиливайте их. Дайте им проникнуть в каждую клеточку вашего тела.

Выполните упражнение три раза, отдыхая в сидячей позе недолго между выполнениями и 5–10 минут в конце, расширяя и распределяя ощущения, вызванные упражнением.

Упражнение 100. Благотворная энергия

Расставьте ноги на 7–10 сантиметров и сядьте на корточки, опираясь о пол пальцами, и подушками ног. Сожмите руки в кулаки, обнимите ноги руками и поставьте кулаки на пол первыми и вторыми костяшками. Положите большие пальцы рук на пол так, чтобы они указывали друг другу навстречу.

Не отрывая кулаки и большие пальцы от пола, медленно опустите голову, поднимите таз вверх к потолку как можно выше, но без напряжения, и опустите пятки на пол. Входите в растяжение легко и мягко. (Если вы не сможете распрямить ноги, не расстраивайтесь. Упражнение все равно даст эффект, если вы погрузитесь в ощущения и будете снимать тонкие напряжения.) Когда таз поднят на максимально возможную с точки зрения удобства высоту, устремите взгляд вверх и фиксируйте это положение 30–60 секунд. Дышите мягко через нос и рот и легко сосредоточивайте внимание на своих ощущениях.

После этого медленно опустите голову, опустите таз, поднимите пятки, опуститесь на корточки, опираясь о пол пальцами и подушками ног, и затем отдохните в сидячей позе 1–2 минуты, расширяя чувства, вызванные растяжением мышц ног.

Выполните упражнение три раза, отдыхая в сидячей позе немного между выполнениями и 5–10 минут в конце, расширяя ощущения внутри и вокруг тела.

Упражнение 101. Соприкосновение с данной энергией

Расставьте ноги примерно на ширину таза, сядьте на корточках, опираясь о пол пальцами и подушками ног, и широко раздвиньте колени. Поверните руки внутренней стороной вперед и пальцами назад и положите ладони рук на пол между ногами на расстоянии немного большем, чем между ступнями. Смотрите прямо перед собой и поднимите грудь как можно выше. Не отрывая ладони от пола, медленно наклоните голову, поднимите таз как можно выше, но без напряжения, и опустите пятки на пол. Расслабьте мышцы шеи и позвольте голове свободно свешиваться. Ощутите растяжение мышц на задней стороне ног и в руках, однако следите, чтобы растяжение не было

слишком сильным. Оставайтесь в этом положении 30–60 секунд, дыша ровно через нос и рот и расслабив ступни и мышцы живота. Если ноги начинают дрожать от напряжения, войдите в это дрожание и снимите как можно больше напряжения.

Медленно опустите таз, поднимите пятки, поднимите голову, посидите немного на корточках, опираясь о пол пальцами и подушками ног, а затем отдохните в сидячей позе 1–2 минуты, расширяя ощущения, вызванные растяжением мышц.

Выполните упражнение три раза, сидя несколько минут между выполнениями и 5–10 минут в конце и продолжая усиливать чувства внутри и вокруг тела.

Упражнение 102. Текстура радости

Станьте на колени, подложив под них подушечку, и положите ладони рук на пол пальцами вперед. Приведите ступни в вертикальное положение и опирайтесь о пол пальцами ног; таким образом, вес тела будет распределен между пальцами ног, коленями и ладонями. Не отрывая ладони от пола и держа руки выпрямленными, медленно опустите голову, немного перенесите вес вперед и поднимайте колени, пока ноги не выпрямятся. Затем опустите пятки на пол. Фиксируйте эту позу 30–60 секунд, дыша мягко через нос и рот и испытывая ощущения на задней стороне ног. Позвольте голове свободно свешиваться вниз. Если вы не можете полностью опустить пятки на пол, опустите их на столько, на сколько сможете, не слишком напрягая

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
мышцы задней стороны ног, и зафиксируйте тело в этом положении. Для уменьшения напряжения можно также придвинуть ладони ближе к телу. С течением времени вы научитесь полностью опускать пятки на пол.

После этого очень медленно согните колени и опустите их на подушечку, испытывая чувства, возникшие в теле при снятии напряжения. Немного отдохните, опираясь на руки и колени, расслабив ступни, с поднятыми пятками, и продолжайте расширять ощущения, вызванные движением.

Выполните упражнение три раза, отдыхая между выполнениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, продолжая расширять ощущения, произведенные упражнением.

Следующий вариант упражнения требует немного большего напряжения. Примите позу, показанную на рисунке. Для этого опуститесь на колени и отметьте точку, расположенную примерно в 30 сантиметрах впереди левого колена. Поднимите левую ногу и поставьте ее в эту точку. Приведите правую ступню в вертикальное положение и опирайтесь о пол только пальцами правой ноги. Затем положите ладони на пол перед собой на расстоянии ширины плеч друг от друга, пальцами вперед.

Не отрывая ладони от пола, медленно наклоните голову, поднимите правое колено и опустите правую пятку на пол, стараясь выпрямить обе ноги как можно больше. Фиксируйте эту позу 30–60 секунд. Помните, что ладони не следует отрывать от пола. Затем медленно согните правое колено и опустите его

на коврик, испытывая ощущения, высвобождаемые в теле. Немного отдохните, опираясь на руки и колени, расслабив ступни и обратив их пятками вверх.

Затем перемените положение ног и повторите упражнение. Выполните все упражнение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза, делая короткий отдых после каждого растяжения мышц. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, давая чувствам, пробужденным упражнением, распределиться по телу и выйти за его пределы в окружающую среду.

Упражнение 103. Жизненная сила

Станьте на колени на коврик или мягкую подушку, бедрами в вертикальном положении. Приведите ступни в вертикальное положение и опирайтесь о пол только пальцами ног, однако следите за тем, чтобы пальцы ног не были перегружены. (Если вам трудно выполнять упражнение, опираясь на пальцы ног, выпрямите ступни, положите их на пол пальцами назад и выполняйте

упражнение в таком положении.) Переплетите пальцы рук и поместите их на задней стороне шеи, локти широко разведите.

В этом положении, дыша мягко через нос и рот, очень медленно выгибайтесь назад, но без напряжения, и зафиксируйте это положение на 15–30 секунд. Испытайте ощущения, возникающие в пояснице, и как можно больше расслабьте горло, грудь и мышцы живота.

Затем очень медленно – в этом упражнении важно совершать все движения очень медленно – выпрямите позвоночник и сядьте на пятки. Потом поочередно поднимите колени и перейдите в положение сидя на корточках, опираясь о пол пальцами и подушками ног и держа пятки вместе. Широко раздвиньте колени и как можно ниже медленно наклонитесь вперед. Дайте голове свободно свешиваться вперед.

Зафиксируйте это положение на 15–30 секунд, дыша легко через нос и рот и испытывая ощущения в позвоночнике. Затем очень медленно выпрямитесь, сомкните колени и перейдите из позы на корточках в позу стоя на коленях (опустите на пол сначала одно колено, потом другое), медленно поднимая таз, пока бедра не придут в вертикальное положение. После этого медленно выгибайтесь назад и начинайте новый цикл движения. Это упражнение (за исключением двух моментов фиксации) следует выполнять как единое непрерывное движение.

Выполните упражнение очень медленно три раза, дыша легко через нос и рот и легко сосредоточивая внимание на ощущениях в позвоночнике. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, расширяя ощущения внутри и вокруг тела.

Возможен другой вариант этого упражнения, в котором переплетенные руки лежат на затылке. Отметьте различие ощущений, вызываемых различными вариантами растяжения мышц.

Это упражнение заряжает жизненной силой все тело, повышает устойчивость и улучшает координацию.

Упражнение 104. Священная энергия

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Станьте прямо, руки опустите вдоль тела и расслабьте, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги на удобное расстояние, выпрямите спину. Оттяните плечи назад как можно дальше, сближая лопатки. Когда вам покажется, что плечи оттянуты назад до предела, оттяните их еще немного и еще, пока вы не почувствуете, как кожа между лопатками собирается в грубые складки. Удерживая плечи в этом положении, поднимите их не

много вверх и обхватите руками бедра. Спина, руки и плечи сильно напряжены. Расслабьте подбородок и удобно разместите шею между плечами. Зафиксируйте это положение на 1–3 минуты, дыша мягко через нос и рот и максимально расслабив переднюю часть тела. Расслабьте и бедра.

Теперь очень медленно, затратив на это примерно 1 минуту, снимите напряжение и 1–2 минуты постоит прямо, опустив руки вдоль тела и расслабив их и позволяя тонким качествам

чувства распространиться по всему телу. Выполните упражнение три раза, расслабленно отдыхая в стоячей позе между выполнениями. В заключение отдохните в сидячей позе 5–10 минут, позволяя расшириться чувствам, вызванным движением.

Это упражнение стимулирует жар, который проникает в глубь тела и уравнивает энергию передней и задней сторон тела.

Упражнение 105. Золотая нить сердца

Станьте прямо, опустите руки вдоль тела и расслабьте их, хорошо уравновесьте тело, расставив ноги примерно на 15 сантиметров, и выпрямите спину. Медленно поднимите руки в стороны чуть выше уровня плеч, ладонями вниз. Очень легко согните руки в локтях. Закройте глаза и перенесите осознание и внимание в сердечный центр. Почувствуйте, как сердце гонит кровь по всему телу; затем расширьте и углубите осознание, пошлите энергию сердечного центра наружу через руки. Дышите очень легко и ровно через нос и рот. Сохраняя полную неподвижность, мягко зафиксируйте это положение на 10 минут. Через 10 минут слегка расслабьте мышцы над плечевым суставом – это может облегчить фиксацию позы.

Потом очень медленно и мягко опустите руки в стороны, затратив на это примерно 1 минуту. Опустив руки вдоль тела, постоит спокойно несколько минут, расширяя ощущения, вызванные фиксацией позы. Затем лягте на спину и полежите 10 минут, продолжая усиливать эти ощущения, пока они не распространятся даже за пределы тела.

Это упражнение приводит в равновесие сердечный центр, увеличивает запас умственной и физической энергии, улучшает кровообращение (а также внешний вид, включая цвет лица), укрепляет организм и повышает способность к сосредоточению внимания. Оно может также служить для выявления и трансформации психологических и физических блоков. Выполняя его, отмечайте ослабленные или напряженные участки тела; отмечайте также те моменты, когда вы теряете силу и способность к сосредоточению и готовы сдаться. Если вы почувствуете страх или боль, переведите это чувство в сердечный центр и направьте на него внимание и осознание.

У вас могут ожить воспоминания эмоционального порядка: печаль, горе или страдание. Расширьте это чувство как можно больше, позволив уму и сфере ощущений слиться воедино.

ОП*опт

Оставайтесь с этим чувством до тех пор, пока вы не проникнете в него и оно не станет чистым переживанием.

Благодаря этому вспышка энергии – энергии воспоминания; – входит в настоящее, так что эмоциональная схема расплавляется и прекращает свое существование. Тогда вы выходите за пределы боли и вас наполняет качество проявления, означающее, что вы более ничем не ограничены, – ощущение, выражаемое словами «я здесь», которое зримо и ощутимо пребывает в каждой клетке вашего тела. Вы переживаете чувство единения, ощущаете согласие способствовать возникновению и расширению чувств, и вы способны объять опыт непосредственно и безусловно. По мере расширения опыта приходит способность прямо встречать страдание, страх и напряжение, позволять им свободно действовать, когда они являются нам в обыденной жизни, и уходить, когда они сыграли свою роль.

Освоив это упражнение, попробуйте фиксировать позу более длительное время – до 25 минут. После этого отдохайте столько же времени, сколько заняла фиксация позы, – сначала в положении стоя, а затем лежа, или даже сразу лежа, если хотите.

Упражнение 106. Троиединство дыхания, энергии и осознания

Станьте прямо, опустите руки вдоль тела и расслабьте их, хорошо уравновесьте

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

тело, расставив ноги на 7–10 сантиметров, выпрямите спину. Поднимите руки перед собой и сложите ладони вместе пальцами вперед. Одним непрерывным движением вытяните руки вперед и подайте таз назад, опустите голову вперед между рук и наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока корпус, голова и руки не окажутся на одной линии параллельно полу. Во время этого движения спина должна быть прямой.

В этом положении вытягивайте вперед руки и одновременно оттягивайте таз назад. Не сгибайте ноги в коленях. Не задерживайте дыхание; дышите как можно ровнее через нос и рот. Переплетите пальцы и вытяните еще больше руки и таз в противоположных направлениях; при этом тело немного опустится. Вытягивайтесь еще больше, пока не почувствуете, что нащупали положение, в котором вы вошли в контакт с энергией. Ваше тело может начать дрожать. Зафиксируйте это положение на 15–30 секунд.

Теперь, не снимая напряжения, очень медленно разводите руки в стороны в горизонтальной плоскости, ладонями вниз; они опишут дуги, пока не окажутся позади вас близко к телу. В этом положении вытягивайте шею вперед, а таз оттягивайте назад, пока не почувствуете энергию. Фиксируйте эту позу как можно дольше, дыша ровно через нос и рот.

Потом очень медленно снимите напряжение и выпрямитесь, перенеся вес на ноги. Пойдите спокойно 3–5 минут, а затем выполните упражнение еще два раза, отдыхая после каждого

выполнения. В заключение отдохните 15 минут в сидячей позе, расширяя ощущения, пока они не выйдут в окружающее пространство, так что вы не будете чувствовать ничего, кроме них. Вы можете почувствовать, как позвоночник, грудь, руки, шея и голова открываются.

Это упражнение стимулирует и оживляет внутренние энергии, укрепляет организм и повышает способность к сосредоточению внимания.

Упражнение 107. Расширение внутренней энергии

Лягте на спину, раздвиньте ноги на удобное расстояние, вытяните руки вдоль тела. Согните поочередно ноги в коленях и подтяните их к груди. Выгните лодыжки таким образом, чтобы пальцы ног указывали в сторону головы. (Лодыжки будут оставаться в этом положении на протяжении всего упражнения.) Двигайте руки по полу, пока они не окажутся вытянутыми

в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. В этом положении с силой прижмите бедра к туловищу; вы почувствуете мышцы, расположенные на верхней стороне бедер, которые контролируют это движение. Расслабьте плечи, шею и руки и дышите мягко через нос и рот.

Затем, продолжая удерживать левое бедро прижатым к телу, медленно вытяните правую ногу (с выгнутой лодыжкой) вверх к потолку. Почувствуйте сокращение мышц в левом бедре и растяжение в правом. Потом медленно согните правую ногу в колене и прижмите правое бедро как можно плотнее к телу и одновременно вытяните левую ногу вверх к потолку. На протяжении всего движения держите верхнюю часть тела и мышцы живота максимально расслабленными. Позвольте энергии дыхания и осознанию расширить ваши ощущения и стать слитными с движением.

Выполните полное движение (на обеих сторонах тела) три раза без перерыва. Затем медленно опустите левую ногу, снимите напряжение, поставьте поочередно ноги ступнями на пол и выпрямите их. Отдохните, лежа на спине, 5–10 минут, расширяя ощущения, вызванные этими движениями.

Освоив вышеописанное упражнение, попробуйте выполнить другой вариант: лягте на спину, раздвиньте ноги на удобное расстояние, вытяните руки вдоль тела, затем согните их в локтях, приведя предплечья в вертикальное положение, и обратите ладонями вверх. Согните поочередно ноги в коленях и притяните их к груди. Выгните лодыжки так, чтобы вальцы ног указывали в сторону головы. Вообразите, что у вас на ладонях покоится тяжелый груз, который производит сильное напряжение в руках и ногах.

Поддерживая напряжение в левой руке и левой ноге, медленно вытяните вверх к потолку правую руку (все время ладонью вверх) и правую ногу (с выгнутой лодыжкой). Затем медленно согните и опустите обратно правую руку и правую ногу и одновременно вытягивайте левую руку и левую ногу.

Выполните полное движение (на обеих сторонах тела) три раза без перерыва. Затем медленно опустите левую руку и левую ногу и медленно снимите напряжение в

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru
обеих руках и ногах. Поставьте поочередно ноги ступнями на пол, выпрямите их и вытяните руки вдоль тела.

Отдохните, лежа на спине, 5–10 минут, дыша мягко и ровно через нос и рот и расширяя ощущения, вызванные движениями.

Упражнение 108. Соприкосновение с данным телом

Найдите в комнате гладкий участок стены, перед которым имеется достаточно свободного пространства. Лягте на левый бок, положив голову на левую руку, обращенную ладонью вниз. Выпрямите ноги, уприте их в стену на расстоянии 15 сантиметров друг от друга так, чтобы левая нога почти лежала на полу. Для сохранения равновесия упритесь ладонью правой руки о пол около груди; поднимите голову и верхнюю часть туловища, согните левую руку в локте и придвиньте локоть по полу так, чтобы изгиб локтя составлял прямой угол, а предплечье покоилось на полу ладонью вниз. Затем поднимите правую руку и положите ее на правый бок.

В этом положении, дыша мягко через нос и рот, надавите левой ногой на стену и поднимите левую ногу и бедро вверх. Правая нога остается сравнительно ненапряженной. Зафиксируйте позу на несколько секунд, затем медленно опустите бедро и ногу на пол и немного отдохните, расширяя ощущения, возникшие в теле. Обратите внимание на качество дыхания. Затем неспешно перекайтесь на правый бок и повторите движение, на этот раз опираясь правой ногой о стену.

Выполните все упражнение – сначала на одной стороне, потом на другой – три раза, недолго отдыхая после выполнения на каждой стороне. В конце лягте на спину и отдохните 5–10 минут, продолжая расширять ощущения, порожденные этими движениями.

Другой вариант этого упражнения состоит в том, что верхнюю руку поднимают вверх к потолку одновременно с подъемом нижней ноги и бедра.

Это упражнение снимает внутреннюю зажатость и внутреннюю дрожь и развивает в теле ощущение легкости.

Упражнение 109. Энергия в ее целостности

Лягте на живот, раздвиньте ноги на удобное расстояние, поверните голову в какую-либо сторону и положите ее щекой на пол. Обопритесь о пол носками ног и положите ладони на пол по сторонам от груди, подняв локти вверх. Не отрывая грудь от пола, поднимите таз как можно выше, но без напряжения; если вы подтянете пальцы ног к себе, вы сможете поднять таз еще выше. Следите за тем, чтобы давление на шею не было слишком велико. Держите таз поднятым 15–30 секунд, дыша ровно и мягко через нос и рот.

Затем медленно опустите таз на пол, расслабьте ступни ног, поверните голову на другую сторону, а руки вытяните вдоль тела. Немного отдохните, расширяя ощущения, вызванные этим движением. Выполните упражнение три раза, отдыхая в положении лежа на животе после каждого выполнения. В заключение повернитесь на спину, согните ноги в коленях, подтяните

л 1 л

их к груди и обхватите руками. Отдыхайте в этом положении 5–10 минут, продолжая усиливать и расширять ощущения в теле.

Это упражнение имеет несколько более трудный вариант, выполняемый без поворота головы в сторону, когда верхняя часть лба лежит на полу.

Упражнение ПО. насыщение тела и ума энергией

Лягте на спину, вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. Немного согните ноги в коленях, поставьте их подошвами на пол, сомкните ступни и раздвиньте колени как можно шире. Следите за тем, чтобы подошвы оставались в контакте с полом, хотя средняя часть подошв может быть немного выгнута вверх. Поднимите таз как можно выше, так что вес тела будет распределен между ступнями и плечами. Дыша мягко через нос и рот, фиксируйте это положение 1–3 минуты. Ноги и таз могут немного подрагивать. Следите за любыми изменениями в дыхании.

Через 1–3 минуты медленно опустите таз на пол, поочередно распрямите ноги и вытяните руки вдоль туловища. Отдохните несколько минут, расширяя чувства, стимулированные упражнением. Вы можете почувствовать жар между лопатками, а также ощутить открытость и чистоту в нижних энергетических центрах. Выполните упражнение три раза, отдыхая после каждого выполнения. В заключение подтяните колени к груди, обхватив их руками, и отдыхайте в таком положении 5–10 минут.

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Возможен другой вариант этого упражнения, в котором вместо таза поднимается грудь. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела и расслабьте их, немного согните ноги в коленях, сомкните ступни. Широко раздвиньте колени, по возможности сохраняя ступни в контакте с полом. Поднимайте грудную клетку, опираясь на локти, и одновременно выгните голову назад, так что о пол опирается верхняя часть головы. Затем вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

Зафиксируйте это положение на 1–3 минуты, дыша легко через нос и рот. Затем очень медленно придвиньте руки по полу к бокам и перенесите часть веса тела на предплечья, выпрямите шею, опустите спину на пол и поочередно распрямите ноги. Отдохните несколько минут, расширяя ощущения, стимулированные упражнением. Вы можете ощутить чувство открытости в груди. Выполните упражнение три раза, отдыхая немного между выполнениями и 5–10 минут в конце.

Упражнение 111. Круговращение энергии

Поза, принимаемая в этом упражнении, довольно деликатна и требует соблюдения тонкого равновесия; однако с течением времени это упражнение покажется вам легче, чем другие.

Лягте на пол на живот, слегка раздвиньте ноги, вытяните руки вдоль тела, поверните голову в какую-либо сторону. Приведите ступни ног в вертикальное положение и опирайтесь о пол пальцами ног. В этом положении осторожно приподнимите над полом не менее чем на 2,5 сантиметра колени, бедра и нижнюю часть живота – до уровня примерно на 10 сантиметров ниже пупка. Верхняя часть туловища не отрывается от пола. При этом мышцы бедер и области крестца будут напряжены, но грудь, плеч:; и горло должны оставаться расслабленными, а дыхание должно совершаться легко и без усилий через нос и рот. Расслабьте также насколько возможно мышцы на задней стороне ног.

Немного напрягите мышцы живота и без особого усилия задержите дыхание непосредственно перед крестцом – это поможет возбудить энергию. Легко сосредоточьте внимание на основании позвоночника. Как только вы почувствуете там какое-нибудь ощущение, например тепло или целительную энергию восхитительного качества, слегка повысьте напряжение в области крестца. Держите ноги выпрямленными. Не напрягайтесь слишком сильно, иначе дыхание в груди станет затрудненным, вам придется дышать учащенно и тяжело, и энергия замутится и пойдет на убыль. Вам необходимо найти точку равновесия – такое состояние, в котором тело не будет ни чрезмерно напряжено, ни чрезмерно расслаблено; тогда в теле возникнут чувства определенного рода. Грудь и горло должны быть расслаблены, область под пупком (спереди и сзади) немного напряжена, дыхание должно быть легким.

Ощущения будут медленно прокладывать себе путь внутри тела от основания позвоночника через живот и грудь к горлу и голове. В голове эта целительная энергия поворачивает в позвоночник, входит и нервы спинного мозга, спускается по позвоночнику и спинному мозгу к крестцу, входит в нижние энергетические центры и затем снова начинает двигаться вверх по кругу, совершая круговорот.

Почувствовав этот круговорот энергии и научившись поддерживать его, оставайтесь в этом положении 3–5 минут. Затем медленно опуститесь на пол и отдыхайте 3–5 минут, продолжая дышать в таком же ритме, как и прежде. Если хотите, поверните голову в другую сторону. Затем опять приподнимите ноги и нижнюю часть туловища и продолжайте вращать колесо энергии 5–15 минут.

Если вы не можете ощутить поток энергии, слегка раздвиньте колени – это автоматически вызывает немного большее напряжение в первом и втором энергетических центрах и помогает активизировать больше энергии, которая потечет к задней стороне крестца, где вы и почувствуете ее. В тот момент, когда энергия входит в основание позвоночника, ни в коем случае не напрягайте мышцы груди. Грудь должна быть свободной от напряжения и почти неподвижной. Если у вас не появляется физическое ощущение энергии, вообразите ее; благодаря этому вы сможете испытать очень радостное и освежающее чувство.

Если вам трудно поднять нижнюю часть туловища, не напрягайтесь – дышите почти незаметно и легко задерживайте энергию дыхания в животе и на задней стороне позвоночника в области крестца. Вообразите, что нижняя часть туловища поднимается вверх сама, как бы под действием притяжения магнита. Если вы будете дышать слишком тяжело, вы не сможете почувствовать поток энергии в позвоночнике. Ослабьте мышцы живота – их сильное напряжение также может затруднить принятие желаемой позы.

Если вам трудно держать ноги и нижние энергетические центры в поднятом положении 15 минут, зафиксируйте их

о 1 л

в поднятом положении на более короткое время, хотя бы на несколько секунд. В

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

этом положении нижняя часть спины должна быть расслаблена как можно больше. Если вам трудно поднять колени, вытяните ноги, как бы пытаясь удлинить их, и тогда колени будут легко оторвать от пола. Если вам все еще трудно фиксировать позу, опустите колени на пол, но постарайтесь, чтобы давление тела на пол в районе нижних энергетических центров не было слишком сильным.

Если вы совсем не можете фиксировать позу, тогда просто лягте на живот и предельно расслабьтесь. Мягко ощущайте, как энергия поднимается от основания позвоночного столба вверх в нижнюю часть живота и оттуда в грудь. Почувствуйте, как поток энергии расслабляет грудь и горло. Следите, как энергия поднимается далее в голову, а затем поворачивает назад и входит в позвоночный столб. Там возникает прилив теплой энергии, которая медленно опускается вниз по всему позвоночному столбу.

Отдых в конце упражнения является его составной частью. Медленно опуститесь на пол и отдохните, лежа на животе, по крайней мере такое же время, какое вы фиксировали позу, испытывая движение чувства и энергии в теле. После отдыха повернитесь на бок, согните ноги в коленях, подтяните их к груди и очень медленно перейдите в сидячее положение, опираясь одной рукой о пол. Это упражнение может воздействовать на ваше чувство времени, поэтому, садясь и затем вставая, совершайте движения очень медленно и осознанно. Перед тем как встать, слегка покачайте головой вперед-назад и из стороны в сторону для снятия напряжений в ней.

Это упражнение устраняет энергетические блоки в нижних энергетических центрах (в том числе в половой сфере) и способствует распределению высвобожденной энергии по телу.

Упражнение 112. Стимулирование равновесия энергии

Лягте на живот, поверните голову влево и положите ее щекой на пол. Раздвиньте ноги на удобное расстояние, согните их в коленях, поверните пальцы ног к потолку и придвиньте пятки как можно ближе к ягодицам. Верхняя часть лба касается пола; ладони лежат на полу по обе стороны от груди так, чтобы пальцы рук касались друг друга в середине груди.

Не отрывая лоб от пола, медленно поднимите грудь как можно выше, опираясь руками о пол, но не напрягаясь. Фиксируйте это положение 30–60 секунд, дыша ровно и мягко через нос и рот.

Опуститесь обратно на пол, медленно снимая напряжение. Поверните голову вправо, распрямите ноги, вытяните руки вдоль туловища и немного отдохните, усиливая ощущения, стимулированные этим движением. Вы можете почувствовать тепло в груди и покалывание в нижней части спины.

Выполните движение три раза, отдыхая в положении лежа на животе после каждого выполнения. В конце повернитесь на

спину, согните ноги в коленях, подтяните их к груди, обхватив руками, и отдыхайте 5–10 минут, продолжая расширять чувства в теле. Если захотите, можете отдыхать выпрямив ноги и вытянув руки вдоль тела.

Упражнение 113. Вкушение блаженства

Лягте на живот, поверните голову в какую-либо сторону, раздвиньте ноги на удобное расстояние и вытяните руки вдоль

туловища. Согните ноги в коленях и поверните пальцы ног к потолку. Поместите верхнюю часть лба на полу и положите левую ладонь на левую сторону груди, а правую – на правую сторону так, чтобы пальцы рук касались друг друга в середине груди.

Теперь сближайте ступни ног и голову, выгибая позвоночник дугой. Не напрягайтесь, сближайте ступни и голову только до тех пор, пока это возможно без усилия. Зафиксируйте позу на несколько секунд, затем мягко вернитесь в положение лежа на полу. Поверните голову в другую сторону, выпрямите ноги, расслабьте ступни, вытяните руки вдоль туловища и отдохните несколько минут.

Выполните это движение три раза, используя отдых в промежутках между выполнениями для расширения в теле чувств, стимулированных упражнением. В конце повернитесь на спину, согните ноги в коленях, подтяните их к груди, обхватив руками, и отдыхайте 5–10 минут, продолжая расширять ощущения внутри и вокруг тела. Если захотите, можете отдыхать выпрямив ноги и вытянув руки вдоль туловища.

Упражнение 114. Использование расширения энергии

Выполняйте это упражнение на полу, застланном ковром, подложив небольшую подушку под голову. Лягте на живот и поместите верхнюю часть лба на подушку.

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru

Положите ладони на пол по сторонам груди, локтями вверх и пальцами вперед. Раздвиньте ноги на ширину таза, согните ноги в коленях и поверните пальцы ног к потолку. В этом положении отталкивайтесь руками от пола и поднимите туловище как можно выше, так что вес тела будет распределен между коленями, лбом и руками. Не отрывайте лоб от пола. Зафиксируйте эту позу на несколько секунд, дыша через нос и рот как можно ровнее и мягче. Если тело начнет дрожать, направьте энергию дыхания в дрожание и снимите напряжения. Затем медленно опуститесь на пол, поверните голову в какую-нибудь сторону, выпрямите ноги, расслабьте ступни, вытяните руки вдоль туловища и отдохайте несколько минут, расширяя ощущения, вызванные движением.

Выполните упражнение три раза, отдыхая в положении лежа на животе несколько минут между выполнениями и 5–10 минут в конце. Это упражнение может привести вас в состояние интенсивной энергии. Уделите особое внимание ощущениям в желудке (это могут быть чувство тепла и ощущение расширения) и распределяйте их по всему телу.

Упражнение 115. Тело и ум в их целостности

Выполняйте это упражнение босиком на застланном ковром полу, подложив небольшую подушку под голову. Лягте на живот, вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Раздвиньте ноги на удобное расстояние; верхней частью лба касайтесь подушки. Приведите ступни ног в вертикальное положение и опирайтесь о пол пальцами ног. Согните руки в локтях и придвигайте ладони по полу к себе, пока предплечья не

окажутся в вертикальном положении. Пальцы направлены в стороны.

Затем, опираясь пальцами ног о пол, отталкивайтесь ладонями и лбом от пола и поднимите туловище и ноги. Потом, быстро перебирая пальцами ног по полу, придвиньте ступни ног к голове; при этом голова немного повернется, и на подушке будет лежать уже верхняя часть головы. Фиксируйте эту позу от 30 секунд до 2 минут, дыша ровно через нос и рот. Затем, перебирая пальцами ног по полу, опускайте тело и положите сначала одну, а потом другую ногу на пол. Поверните голову в какую-нибудь сторону, вытяните руки вдоль туловища и отдохайте несколько минут, расширяя ощущения, порожденные движением.

Выполните упражнение три раза, немного отдыхая между выполнениями. В конце отдохните 1 минуту, лежа на животе, потом повернитесь на спину и отдохните еще 5–10 минут, продолжая расширять чувства внутри и вокруг тела.

РИТРИТ

Все, что вы делаете, может стать прекрасной церемонией, танцем постижения

Короткий ритрит (англ. retreat – короткий [несколько дней] или весьма длительный [несколько лет] период индивидуального или группового уединения для определенных занятий, например для медитации и т. п. – Примеч. перев.) на лоне природы, устраиваемый один или, еще лучше, несколько раз в год, может сильно способствовать расширению вашего опыта занятий Кум нье. Было бы неплохо проводить четыре дня каждый сезон или одну неделю каждый год, в горах или на берегу моря или реки.

Во время ритрита проводите как можно больше времени на воздухе. Утром занимайтесь дыхательными упражнениями в течение часа. Примите сидячую позу, мягко откройте рот и ноздри и дышите очень и очень медленно, держа живот слегка втянутым. Распахните двери всех органов чувств, приглашая животворные энергии, окружающие вас, войти в ваше тело. Всем телом, включая даже пальцы ног и волосы, ощущайте и впитывайте энергии космоса–света, воздуха, земли, растений, воды и неба; купайтесь в них, как рыба в воде.

Ощущайте, как энергии втекают в вас, и ярко представляйте положительные целительные качества всех животворных энергий, собранных в вашем теле. Смешайте свои чувства с этими энергиями, а затем дайте чувствам и энергиям истекать наружу, в космос, превратив этот процесс в постоянно выполняемое упражнение, в непрерывное взаимодействие со средой, в круговой танец энергии.

Продолжайте упражняться в этом процессе целительного наслаждения во время солнечных ванн, которые следует брать дважды в день примерно по 25 минут (но не более 40 минут за

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

раз). После солнечных ванн или перед отходом ко сну выполняйте массаж в течение часа, а после массажа втирайте масло в тело. Особенно хорошо выполнять массаж на воздухе с использованием кунжутного масла. В течение дня, выбрав время по желанию, выполняйте одно или два двигательных упражнения, которые вы хотите освоить лучше, и время от времени мысленно повторяйте мантру ОМ А ХУМ.

Во время ритрита, а также во все остальное время спите 7–8 часов ночью и питайтесь простой, сбалансированной пищей. Не придавайте характеру пищи слишком большого значения (это в некоторой степени зависит от ваших привычек, выработанных в детстве), однако во время занятий кум нье ешьте немного меньше, чем обычно, и сделайте диету примерно на шестьдесят пять процентов вегетарианской. Полезно употреблять в пищу овощи, орехи, фрукты и соевые бобы; желательно воздержаться от белой муки и сахара. (Если вы заинтересуетесь диетой, можете обратиться к обширной специальной литературе по вопросам питания, из которой почерпнете более детальную информацию.) Жуйте медленно и тщательно, всецело наслаждаясь вкусом и текстурой пищи, и не наполняйте желудок пищей больше чем наполовину.

В процессе вашей повседневной деятельности старайтесь, чтобы тело было расслабленным, действия осознанными и ум сосредоточенным; собирайте вместе тело, ум и чувства. Благодаря этому все, что вы делаете, может стать прекрасной церемонией, и все стороны вашей жизни могут преобразиться.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Беременность, 131
- Бицепс, ПО
- Бока, 134, 146
- Боль, 28, 32, 56, 57, 163, 227, 229, 308
 - в плечевых мышцах, 97
- Будда, 30
- Вечерние занятия, 27, 44, 51, 56, 130
- Взаимодействие, 55, 64, 130, 157, 227, 240, 243
- Видение, 17, 151
- Визуализация, 84
- Внутренние органы, 103, 155, 156
- Внутренний массаж, 16, 54, 156, 200–201, 222, 244
- Возраст, 20
- Воплощение, 128, 130, 252
- Воспоминания, 11, 12, 36, 55, 227, 308
- Время, 17, 20, 24, 141, 152
- Вселенная, 12, 14, 18, 20, 43, 55, 56, 113, 130, 157, 171
- Гармония, 130
- внутреннего и внешнего, 130
- со вселенной, 12, 14, 16, 181
- Глаза, 31, 35, 67, 141, 161
- Голова, 78, 251, 310
- массаж, 78 и след.
- точки для надавливания, 79 и след.
- Головная боль, 211, 251
- Головной центр, 39, 83–84, 242, 253
- Горловой центр, 15, 39 и след., 84, 151, 161, 242, 253
- блоки, 39
- Гормоны, 227
- Грудь (грудная клетка), 97 и след., 156, 233, 234, 310, 317, 320
- напряжение, 97, 203, 205, 209
- точки для надавливания, 97, 278
- энергия, 161, 171, 255, 264, 282
- Движение, 12, 15, 138–140, 150–152, 186, 217, 220, 279
- Детство, 12, 36
- Диета, 328
- Долголетие («долговечность»), 20

Дыхание, 15, 17, 34, 36, 38 и след., 97, 267

дыхательные упражнения, 43 и след. указания относительно, 39, 42, 43

Жар, 66, 67, 77, 138, 163, 243, 255, 260–261, 285, 293, 307, 317

желудок, 209, 323

боль, 163, 171

живот

массаж, 102 и след., 156

точки для надавливания, 106

Жизненная сила, 11, 15, 16, 36, 38, 44, 123, 130, 133, 242, 244

Затылок, 136, 145

Звук, 11, 17, 38, 151, 253

Здоровье, 11, 12, 13, 18, 38, 132, 240

Тартанг Тулку – Релаксация Кум нье buckshee.petimer.ru
Интеграция тела и ума, 12, 13, 15, 16, 25, 38, 39, 54, 57, 85, 129, 130, 146, 157, 180 и след., 226, 241, 276
исцеление, 15, 16, 17, 28, 30, 83, 129, 132, 144, 184, 253, 318
Кисти рук, 309
заряжение энергией, 57, 59, 66, 138–139, 259–261
массаж, 59 и след.
точки для надавливания, 64 и след. Кишечник, 109 Колени, 32, 116, 198
точки для надавливания, 116 координация, 225, 238, 305 кровообращение, 97, 168, 222, 227, 231, 307 ку, 18, 54 Кум нье, 11, 15, 18
суть, 18, 23, 180
смысл, 18–19
Лицо, 66 и след.
массаж, 66 и след. лу, 18, 54
Мандала, 24, 38
Мантра, 47, 151, 254
Массаж, 15–17, 54 и след., 157, 307
внутренний, 15, 55, 157, 199–200, 222
боков, 113 и след.
внутренних мышц, 115
головы, 66 и след, 78 и след.
грудной клетки, 97 и след., 156
живота, 102, 156
кистей рук, 59 и след.
лица, 66 и след.
ног, 115 и след., 297
плеч, 95 и след.
позвоночника, 215, 270
рук, 106 и след.

спины, 110 и след.
ступней, 120 и след.
шеи, 88 и след.
подготовка, 23, 57 и след. Меры предосторожности, 96, 131, 132, 136, 142, 159, 162, 185, 187, 189, 201, 203, 205, 249, 293 Мышцы, 15, 47, 56, 81, 132, 159, 161, 211, 217, 222, 258, 267, 297
бицепс, 110
грудино-ключично-сосцевидная, 92
грудино-сосцевидная, 88
дельтовидная, 110
трапецевидная, 97
укрепление, 106
шейная, 88 и след.
«Наклеивание ярлыков» на опыт, 24, 25, 40, 152
Напряжение, 33, 34, 35, 44, 54, 81, 97, 102, 104, 129, 143, 152, 198, 203 и след., 215, 251, 258, 276, 280, 289, 292, 300
в верхней части тела, 35, 85, 95, 132, 138, 166, 184, 189, 193, 199, 203, 205 209 211 267 269
в нижней части тела, 35, 115, 169, 171, 212, 217, 258, 283
в позвоночнике, 113, 145
в шее, 85, 93, 95, 145, 166, 203, 205, 209, 232, 251
в энергетических центрах, 151
снятие, 71, 146, 163, 233, 238, 250, 280 Наркотики, 13 Нервная система, 155, 236 Ноги, 32–35, 115 и след., 142, 149, 166, 297, 298, 299, 301, 302, 303, 311–312
массаж, 115 и след.
напряжение, 145, 211
стимулирование энергии, 168
точки для надавливания, 115, 116
укрепление, 225 нос, 17, 161, 254
Общение, 17, 242
ОМ А ХУМ, 47–50, 151, 254–255, 328
Опыт (переживания), 11, 13, 14, 15, 17, 35, 130
живой, 11, 180
непосредственный, 43, 55, 242, 309
открытый, 24
расширение, 133, 183, 241 Осознание, 35, 42, 43, 55, 81, 131, 132, 163, 168, 241, 250, 267

- интеграция, 43, 88
и дыхание, 41, 43, 85, 88, 114, 130, 152
расширение, 18, 21, 163 Отношения, 14
со вселенной, 12, 43 Отрицательные чувства, 24, 130, 242
Пища, 17. 328
Плечи, 95, 134, 165, 211, 212, 232, 251, 316
массаж, 95 и след. Подпитка, 11, 15, 16, 23, 104, 129, 132, 152, 157–159, 242
- Позвоночник, 87, 111, 113, 132, 138, 160, 161, 167, 199, 250, 261, 268, 270, 273, 285, 293, 296, 305, 310 расслабление, 145
стимулирование энергии, 149, 159, 215, 269 чувства, 87, 134, 144, 163, 187, 191, 258, 268
энергия, 85, 136, 155, 157, 163, 227, 229, 250, 271, 280, 295, 318–320
Приложение и снятие напряжения, 16, 59–60, 157–161, 166–168, 199, 201, 203, 205, 209, 224, 225, 228, 231, 235–236, 247, 260, 261, 267, 269, 270, 276, 285, 287, 298, 306, 309, 312, 314, 323 Природа, 12–14, 36, 327
Пространство, 11, 16, 24, 42, 56, 130, 138, 141, 155, 159, 221, 233, 242
Пупок, 106, 155
Пупочный центр, 84, 243, 247, 252 Пястные косточки, 61
Равновесие, 11, 15, 129, 131, 149, 150, 180 и след., 209, 225, 239, 317
Расслабление (релаксация), и, 15, 16, 18, 30, 33, 34, 41, 131, 151, 152, 180, 198, 201, 209, 241
дыхание и, 15, 114
препятствия, 25, 34
результаты, 26
три уровня, 19, 183
целительные свойства, 18 Руки, 234, 267–269
массаж, 106 и след.
точки для надавливания, 106 и след.
Самомассаж, 55 и след. См. также Массаж
Семь жестов, 30 и след., 34, 44
Сердечный центр, 39, 40, 84, 147, 200, 242, 246. 253, 254, 261, 264, 307
Сердце, 109, 171, 279, 307
Сознание (осознание), 24, 54, 83, 246
Сон, 38
Сосредоточение внимания (концентрация), 130, 151, 155, 157, 164, 220, 252, 276, 287, 310 Спина, 142, 166, 265, 293, 322
массаж, ПО и след.
напряжение, 134, 157, 165, 189, 205, 207, 209, 211, 212
точки для надавливания, ПО–111 Среда, 11, 14, 244
внутренняя, 22, 43 Ступни, 120
массаж, 120 и след., 276
точки для надавливания, 121 и след. Суставы, 33, 159, 161, 198 Существование, 20
- Сфера ощущений (органы чувств), 13, 15, 43, 46, 54, 84, 132, 151, 156, 242, 256, 277
пробуждение, 16, 132
огрубение, 14 Схемы, 20, 38. 39, 56, 186, 217 Счастье, 11, 55
- Тело, 258, 305, 314
возрождение, 19, 20, 240, 305
зарядка энергией, 36, 115, 120
прислушивание, 26, 27, 136, 152
расширение за пределы, 54, 157, 241 Тепло, 19, 27, 59, 87, 130, 132, 134, 138, 144, 151, 159, 186, 191, 265, 271, 286, 299, 318, 321, 323 Тонкое дыхание (энергия дыхания), 38 и след., 48, 51, 161, 215, 222, 283
горловой центр и, 39 и след.
качество, 40
массаж и, 76, 78, 101, 104, 114, 157, 283
и осознание, 85, 131
и энергии, 38 и след.
умственные и физические состояния и, 46, 152
уравновешивание, 215
успокаивающее действие, 18, 185 Точки для надавливания, 63 и след., 127, 263, 276, 278, 279, 289
нахождение, 65, 68, 79, 81, 84, 85, 99, 108, 111, 117, 122, 127

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

тонкие моменты использования, 64, 79
в области пупка, 106
на голове, 79 и след.
на груди, 97 и след., 278
на кистях рук, 64 и след.
на коленях, 116
на лице, 68 и след.
на ногах, 115
на плечах, 96, 289
на руках, 106 и след., 263
на спине, ПО и след.
на ступнях, 121 и след.
на шее, 88 и след. Тревога, 13, 152, 227 «Третий глаз», 81
Уверенность, 11, 13, 54, 230 Удовлетворение, 13, 15, 24, 39
внутри себя, 24, 55, 129 ум, 11, 20, 22, 129, 132, 149, 217
массаж и, 57
и тело, 33, 38, 44, 240 Упражнения, 24, 27
выполнение без усилий, 15, 221
группирование, 27, 130, 153, 182, 243–244
инструкции по выполнению, 130–132, 152–153, 182 и след., 184 и след., 244,
287, 296–297
ожидания относительно, 24 Усталость, 161, 168 Утренние занятия, 27, 44, 51,
130, 132
Цвет, 11, 38, 253, 261
Чувства, 24, 97, 276
качества, 53, 152 накопление, 16, 18, 43, 44

нейтральные, 24
ограничение, 13
отрицательные, 24, 130, 242
поток, 144
расширение, 12, 19–20, 23, 26, 36, 46, 55, 57, 71, 127, 137, 146, 155, 161,
195, 199 уровни, 19, 24, 55 как мандала, 162 радости, 16, 55, ПО, 113
Чувственное восприятие, 11, 151. См. также Чувства
Эго, 19, 55, 56
Эмоции, 33, 34, 40, 51, 129, 132, 198, 242, 258, 280, 289
дисбаланс, 40, 149, 181, 247
трансформация, 132, 227, 242, 280
уравновешивание, 149, 231
эмоциональные блоки, 56, 66, 229, 307 энергетические схемы, 38
Энергетические центры, 38, 41, 151, 242, 244, 248, 252, 317 Энергия, 163,
168, 209, 227, 238, 240 и след., 307, 308
воплощение, 21, 240, 243
зарядка рук, 57, 149, 261
игра, 138
накопление, 43
оживление, 12, 15, 38, 59
потоки, 15, 26, 30, 38, 66, 84, 114, 146, 157, 161, 215, 226, 253, 258, 261
распределение, 42, 81, 132–133, 136, 145, 159, 161, 163, 258
расширение, 36–37
стимулирование, 41, 166, 180, 198, 219, 224, 240 и след., 258, 290, 318–320
целительная, 16, 84, 145, 184, 318
энергетические блоки, 19, 36, 115, 169
энергетические системы, 14
в позвоночнике, 136, 155, 157, 227, 268, 270, 280, 293
и дыхание, 38 и след.
«Я», 19, 56, 144, 180, 183 язвы, 163

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5
Часть первая. Теория, подготовка, массаж
Упражнения и массаж 9
Внутренний и внешний массаж чувств 11
Подготовка 22
Сидение 30
Дыхание 38

Тартанг Тулку – Релаксация кум нье buckshee.petimer.ru

Массаж	54
Руководство к занятиям	129
Первая группа	132
Вторая группа	152
Часть вторая. Двигательные упражнения	
Предисловие ко второй части	175
Упражнения	177
Уравновешивание и интегрирование тела, ума и чувств	180
Первая ступень	184
Вторая ступень	199
Третья ступень	220
Стимулирование и трансформация энергий	240
Первая ступень	243
Вторая ступень	258
Третья ступень	287
Ритрит	327
Предметный указатель	329

Тартанг Тулку РЕЛАКСАЦИЯ КУМ НЬЕ

Редактор Н. П. Дралова Художественный редактор Л. А. Морозова

Технический редактор М. Г. Столярова

Корректоры И. М. Пьянкова, Н. В. Викторова, С. П. Доничкина

Выпускающий О. Я. Карманова

Лицензия ЛР № 060180 от 09.10.91.

Сдано в набор 10.08.93. Подписано в печать 28.01.94. формат 60 x 90'лб.

Бумага типографская. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл.

печ. л. 21,0. Тираж 10 000 экз. заказ 129.

Издательство «Андреев и сыновья» 196143, Санкт-Петербург, а/я 176, ул.

Орджоникидзе, 5.

Ордена Трудового Красного Знамени ГП «Техническая книга» типография

№ 8 Мининформпечати РФ

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных

сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!