

Пять тибетцев

Пять тибетцев стимулируют весь энергетический поток через чакры и оживляют соответствующие нервы, органы и железы. Эти упражнения также тонизируют и укрепляют главные группы мышц, делая тело сильным и упругим. Как только вы ознакомитесь с упражнениями, время их выполнения будет занимать у вас 10 минут в день.

В идеале 5 тибетцев надо делать по 21 раз каждый. Как ни странно, но более 21 раза делать не нужно, т.к. желаемый энергетический эффект от Пяти Тибетцев достигается как раз на этом числе. Больше число раз вреда не нанесет, но в этом просто нет надобности. Большинству людей приходится повышать число раз до 21 постепенно, так что не беспокойтесь, если вам станет трудно сразу сделать 21 раз. Обычно у всех начинающих уходит месяц или более на достижение этого количества раз.

Начните с 10-12 раз на каждое упражнение. И повышайте количество в темпе, удобном для вас. Вы сделаете себе огромное добро, практикуя любое количество раз, и в достижении 21 раз каждого упражнения есть огромное удовлетворение. Пусть это займет столько времени, сколько нужно, совершенствуйтесь каждый день. Даже если вы только начинаете свой путь к 21 разам, вы почувствуете себя сильнее и энергичнее.

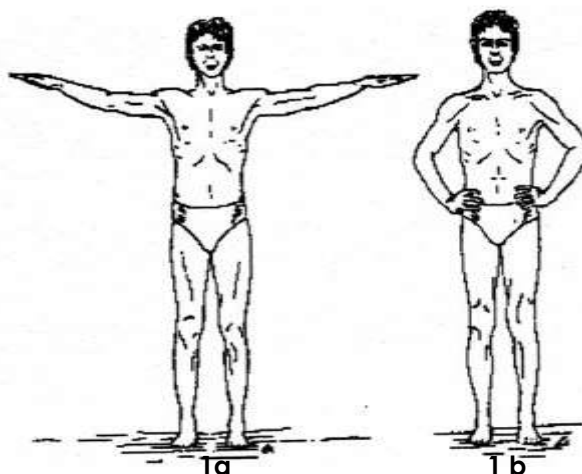
Внимательно читайте описание каждого упражнения, чтобы убедиться, что вы делаете его правильно, и смотрите на картинки.

Тибетец №1

Стойте прямо, руки расставьте по бокам (Фигура 1а). Пальцы вместе; ладони открыты и смотрят вниз. Сохраняя руки в такой позиции, сделайте полный круг против часовой стрелки. (Поверните голову влево, это и есть против часовой стрелки.) Сделайте этот круг 21 раз без перерыва.

Когда кончите вращаться, стойте, стопы вместе руки на бедрах (Фигура 1б). Стоя так, сделайте глубокий вдох, вдохните через нос. Выдохните через рот, губы трубочкой как при произношении звука 'О'. Сделайте 2 полных вдоха и выдоха, прежде чем перейти ко 2му Тибетцу.

Когда вы только начинаете делать это упражнение, вы можете почувствовать головокружение. Будьте осторожны и не переусердствуйте с ним. Это упражнение укрепляет вестибулярный аппарат – балансирующий механизм, расположенный во внутреннем ухе. При регулярном повторении, головокружение уйдет, и вы сможете вращаться как угодно быстро. Эта практика известна как 'вращение дервишей'.

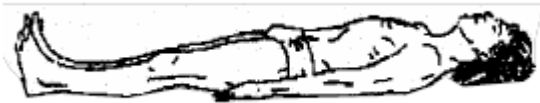


Тибетец №2

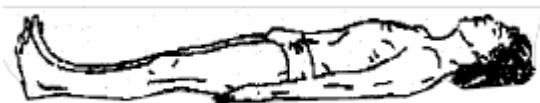
Лягте на спину, используя коврик для йоги или ковер. Ноги вытянуты, пятки согнуты носки смотрят вверх, щиколотки вместе. Руки вдоль туловища ладонями к полу. (Фигура 2a). вдохните через нос, поднимите ноги, пока они не будут перпендикулярны полу, ровно 90 градусов, и поднимите голову, прижав подбородок к груди (Фигура 2b). Все это делается одновременно плавным движением. Теперь ваши носки вытягиваются и смотрят вверх; поясница лежит на полу.

Выдохните через рот или нос, положив ноги и голову обратно на землю. повторите 21 раз, на вдохе поднимая ноги и голову одновременно, на выдохе опуская.

Когда закончите, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (Фигура 1b). Стоя так, сделайте ите через рот, губы трубочкой как при



2a



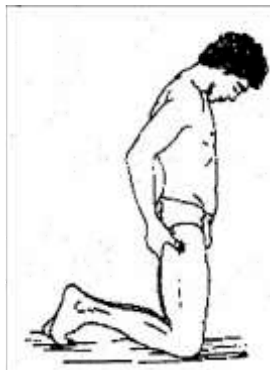
2b

Тибетец №3

Стойте на коленях с носками ног на полу. Колени отставлены друг от друга на примерно 4 дюйма. Руками упритесь в бедра сзади под ягодицами. Позвоночник прямой, подбородок прижат к груди (Фигура 3a).

Вдохните через нос, наклоняясь назад от поясницы. Голову также наклоните назад, как только комфортно можете (Фигура 3b). Руки должны вас поддерживать в равновесии, пока наклоняетесь. Далее выдохните через нос или рот, возвращаясь к стартовой позиции. Повторите все движение 21 раз без перерывов в четком ритме.

Когда закончите, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (Фигура 1b). Стоя так, сделайте глубоких вдох, вдохните через нос. Выдохните через рот, губы трубочкой как при произношении звука 'О'.



3a



3b

Тибетец №4

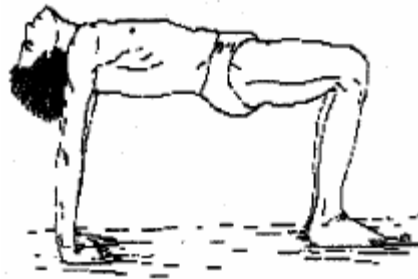
Сядьте прямо, ноги вытянуты, носки смотрят вверх. Руки вдоль тела ладонями к полу по бокам бедер. Позиция рук здесь очень важна; они должны быть расположены точно вдоль бедер. Прижмите подбородок к груди (Фигура 4a).

Вдохните через нос, поднимите бедра по мере того, как сгибаете колени, ставите пятки на пол (не меняя их перпендикулярного положения относительно голени) и опрокидываете голову назад (4b). Вы придете в положение, когда ноги от коленей и руки перпендикулярны земле, а туловище и бедра – ей параллельны. Выдохните через нос или через рот, возвращаясь в исходную позицию. Повторите 21 раз без перерывов. Не позволяйте стопам ерзать или скользить. Они должны находиться в одной позиции на протяжении всего упражнения. Руки также не должны сгибаться движение происходит путем вращения плеч.

Когда закончите, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (Фигура 1b). Стоя так, сделайте глубокий вдох, вдохните через нос. Выдохните через рот, губы трубочкой как при произношении звука 'О'.



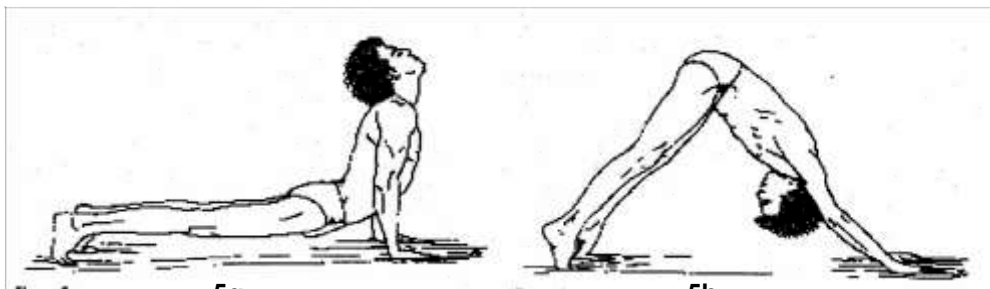
4a



4b

Тибетец №5

Начните упражнение, встав в позицию на ладонях рук и носках ног, как нарисовано. Руки и ноги расставлены примерно на два фута. Голова откинута назад к спине (Фигура 5a). Держа руки и ноги прямыми, вдыхайте через нос, пока поднимаете таз и ягодицы вверх, а голову прижимаете к груди, приводя тело в позу равностороннего треугольника (Фигура 5b). Выдохните через нос или рот, возвращаясь в исходную позицию. Кроме ладоней и носков, ни одна часть тела не касается земли, ни ноги в коленях, ни руки в локтях не сгибаются. Повторите 21 раз в плавном не прерывающемся ритме.



5a

5b

Когда закончите, встаньте, ноги вместе, руки на бедрах (Фигура 1b). Стоя так, сделайте глубокий вдох, вдохните через нос. Выдохните через рот, губы трубочкой как при произношении звука 'О'.

После окончания всех 5 упражнений, лягте на спину и расслабляйтесь несколько минут. Пусть дыхание будет спокойным и непринужденным. Замечайте любые ощущения в теле.

From *The Five Tibetans: Five Dynamic Exercises for Health, Energy, and Personal Power* by Christopher S. Kilham.