

Встряхивание

энергетический комплекс
Школы кунг-фу Ша-Фут-Фань



Одесса



Преподобный Учитель-Проповедник
Школы кунг-фу Ша-Фут-Фань В.И. Скубаев и
Наставник Школы В.П. Демченко

В.П. Демченко

Встряхивание

энергетический комплекс
Школы кунг-фу Ша-Фут-Фань
(начальный курс)

Одесса

БЛАГОДАРНОСТИ

Пользуясь возможностью, выражаю свою глубочайшую благодарность Учителю-Проповеднику Школы кунг-фу «ША-ФУТ-ФАНЬ», Скубаеву Владимиру Ивановичу, который служит для меня постоянным источником вдохновения.

Я признательна нашему Учителю, который уделял мне своё драгоценное время и помог в разборе вопросов, связанных с подготовкой этой работы.

Я благодарна своим братьям и сёстрам – Наставникам и инструкторам Школы, за конструктивные предложения и советы, а также за творческий обмен опытом в работе с учениками.

Я признательна всем своим ученикам и адептам за участие в мастер-классах, что позволило отработать наиболее эффективную последовательность упражнений; а также за подготовку данной работы к печати.

Я благодарна своей семье, своим родным и близким за то, что они показали мне, что Любовь – самый главный учитель.

Я буду счастлива, если моя скромная работа поможет многим достичь гармонии тела, равновесия ума и спокойствия души.

ОБ АВТОРЕ

Автор этой работы, Демченко Виолетта Павловна, Наставник Школы кунг-фу «ША-ФУТ-ФАНЬ», состоит в цепи живой передачи Знаний от Преподобного Учителя-Проповедника Скубаева Владимира Ивановича.

Демченко В.П. получила инициацию на Духовный Путь и работу с людьми и имеет стаж работы в Школе более 20 лет.

Основная цель деятельности автора – раскрыть глубины внутреннего мира человека, поднять его на более высокий духовный уровень, помочь человеку чувствовать себя гармонично в современном мире, быть здоровым и счастливым. Инструментами работы автора являются боевые, оздоровительные и духовные практики совершенствования древнелаосской Школы кунг-фу «ША-ФУТ-ФАНЬ», проверенные временем, эффективные и адаптированные к современным условиям.

Жизненное кредо Наставника Демченко В.П. – «Оседлавший тигра спешиться не может».

ВСТУПЛЕНИЕ

В древнелаосской Школе кунг-фу «Ша-Фут-Фань», наряду с эффективными, проверенными временем системами подготовки физического тела, существуют также и энергетические практики. Энергетическую систему невозможно увидеть глазами, но она также реально существует, как все органы и системы человеческого организма. По своей схеме и функциям, она похожа на нервную систему и, подобно ей, пронизывает всё тело. Энергетическая система является связующим звеном между Вселенским источником Разума и каждым конкретным физическим телом. Но, в отличие от нервной системы, энергетическая система выходит за рамки физического тела. Суть всех энергетических практик сводится к одному – способствовать формированию физического, энергетического и духовного тела человека, т.е. создать в здоровом теле здоровый дух.

С благословения Учителя-Проповедника Школы кунг-фу «Ша-Фут-Фань» Владимира Ивановича Скубаева мы ознакомим вас с одним из энергетических комплексов – «Встряхивание». Уникальность комплекса в том, что он:

1 – прост в исполнении, не требует специальной физической и интеллектуальной подготовки, а потому доступен каждому человеку;

2 – при достаточном многообразии упражнений, воздействующих на все системы организма, комплекс экономичен по времени и компактен по пространству, необходимому для его выполнения;

3 – его можно выполнять, как индивидуально, так и в группе единомышленников;

4 – комплекс можно выполнять в любое удобное время – по желанию и по самочувствию;

5 – комплекс можно выполнять на протяжении всей жизни, он формирует устойчивую правильную привычку общаться со своим организмом, чувствовать и понимать его;

6 – комплекс обеспечивает сбалансированный гормональный статус организма;

7 – комплекс останавливает процесс старения физического тела, омолаживает весь организм на клеточном уровне и создаёт благоприятные условия для развития энергетической системы человека, а значит и для его духовного роста.

Для того чтобы достичь хороших результатов, необходимо правильно освоить этапы выполнения комплекса. Вначале нужно изучить физические формы движений. Затем научиться синхронизировать эти движения с дыханием, т.к. дыхание является мостиком между нашим сознанием и физическим телом. И, на последнем этапе, подготовить сознание и органы чувств к восприятию пранических потоков.

Нужно понимать, что правильный подход к освоению и изучению данных упражнений неизбежно ведёт к тому, что комплекс откроет перед практикующим свой истинный энергетический смысл и из способа физической тренировки превратится в мощное средство управления своим сознанием. Вместе с этим откроется и целительный потенциал данного комплекса.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА «ВСТРЯХИВАНИЕ»

В человеческом теле существует множество энергетических центров или чакр (вихрей). Все эти вихри вращаются с огромной скоростью. При выполнении данной практики мы работаем как с 7-ю основными центрами, так и с 12-ю вспомогательными, соответствующими основным суставам в теле: лучезапястным, локтевым, плечевым, голеностопным, коленным и тазобедренным.

В теле здорового человека границы этих вихрей выходят за пределы физического тела, а у особо мощных, развитых индивидов все они, вращаясь, соединяются в одно мощное полевое образование, по форме напоминающее огромное яйцо. Это и есть аура человека. У здорового человека, плотность ауры равномерно распределена по центру и периферии. У обычного, среднестатистического человека плотность ауры в центре и на периферии слегка отличается.

При нарушении циркуляции энергии в одном или нескольких центрах, происходит то, что мы называем болезнью или старостью. У больного, немощного, старого человека вся мощность вихрей, в основном, сосредотачивается в центре и редко выходит за пределы физического тела.

Самый быстрый и радикальный способ обретения здоровья и молодости - следить за тем, чтобы все энергоцентры, все вихри были активны, работали в правильном режиме и соответствовали своим энергетическим характеристикам. Для этого существуют специальные энергетические упражнения. С помощью упражнений, мы раз-

гоняем эти вихри, придавая их вращению скорость и стабильность, насыщаем их эфирной силой.

При выполнении данных упражнений большую роль играет глубокое дыхание. Дыхание является тем мостиком, который связывает наше физическое тело с тонкими телами. Поэтому, выполняя каждое упражнение, нужно синхронизировать дыхание с движениями. Тогда это упражнение будет наполнено энергетической силой. Каждое «полное» упражнение, т.е. то, при выполнении которого практикующий ощущает потоки энергии (праны), на порядок превышает по эффективности «пустое» упражнение, лишённое энергетического содержания.

Возникает вопрос, а как ощущать эти тонкие тела? С физическим телом каждый из нас, в соответствии со своим возрастом, достаточно знаком. Благодаря органам чувств мы отличаем боль от удовольствия, холод от тепла, т.е. отслеживаем физические характеристики тела: где болит, как болит, характер боли или удовольствия. А вот каковы ощущения тонкого тела? Какие существуют параметры? Несмотря на то, что у каждого эти ощущения индивидуальны, на начальном этапе системных практик даются некоторые подсказки, лёгкие намеки, на что это может быть похоже. Если человек, лишенный зрения задаёт вопрос, на что похож восход или закат солнца, мы пытаемся объяснить ему это, опираясь на знакомые ему ассоциации, а дальше он будет развивать эти ощущения. Как почувствовать прану внутри системы тонкого тела? Это может быть похоже на вибрацию, мышечный тонус, на мурашки, пробегающие по телу, или на то, как поднимаются волоски на теле. Мы также можем ощущать волновой поток тепла или света, во всём теле, либо в каких-то конкретных его участках.

Для того чтобы вступить в диалог со своим тонким телом, нужно соблюдать два основополагающих условия. Первое – это вера. Вера в то, что энергетические практики относятся к категории безусловно работающих. Если человек, после многократного повторения, всё-таки не достигает желаемого результата, не следует отчаиваться. Причиной может быть чрезмерная загрязнённость энергетических каналов, вследствие чего, пранические потоки настолько слабы, что не регистрируются органами чувств. Нужно продолжать практику и, тогда, органы чувств начинают тоньше ощущать эти внутренние изменения, и мы начинаем чувствовать движение праны. На продвинутом этапе человек может своим волевым усилием направлять и перераспределять эти потоки. В таком случае, он приобретает мощное оружие в борьбе со своими недугами, направляя прану в те или иные застойные заблокированные участки, тем самым, способствуя их оздоровлению и, осуществляя энергетическую зарядку всего организма. Тогда происходят чудеса!

Перейдём непосредственно к комплексу, который мы предлагаем. Он является одним из мощных энергетических комплексов, который достаточно быстро даёт возможность человеку установить диалог между физическим и тонким телом, способствует как оздоровлению всего организма, так и локально тех участков тела, систем и органов, которые в настоящее время находятся в состоянии нездоровья. Кроме того, этот комплекс проясняет ум, включает достаточную степень концентрации, улучшает память, и даёт возможность чувствовать себя активным, молодым и, если вы способны в это поверить, живущим вечно. То есть, - это жизнь без границ. Без возрастных и без каких-либо иных границ.

Комплекс называется: «Встряхивание». Название его го-

ворит о том, что в процессе его выполнения мы буквально встряхиваем весь наш организм, и, подобно тому, как удаляется пыль из ковра при его встряхивании, организм очищается от «энергетической пыли». Вспомните фразы, которые мы часто в жизни повторяем: «Встряхнись!», «Тряхнём стариной!». Ведь неспроста в нашем лексиконе есть такие фразы, в них заложен очень глубокий смысл.

Комплекс состоит из двух частей: подготовительной и основной. Подготовительная часть, в свою очередь, также делится на несколько частей:

1. «Дыхание чакр». Способствует включению и активизации дыхательной системы и семи основных чакр.
2. «Пальма». Способствует вытяжению позвоночника и настройке основного энергетического канала.
3. Суставная разминка. Способствует включению и активизации основных суставов и вспомогательных энергетических центров.

Выполнение подготовительной части комплекса.

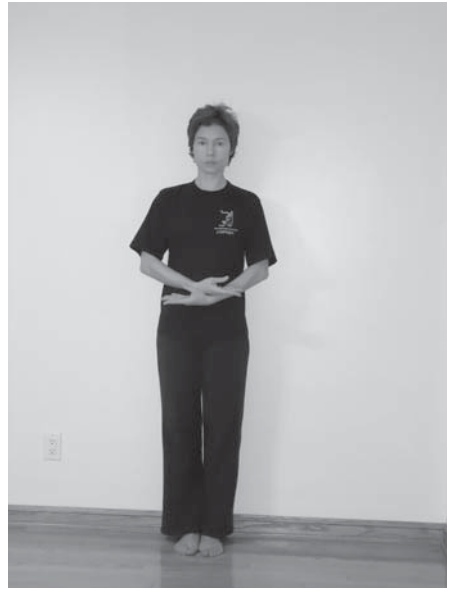
1. Упражнение «Дыхание чакр» позволяет настроиться и переключить своё сознание с внешнего событийного круга на внутренний.

Исходное положение (И.П.) - стоя, ноги на ширине бёдер, ладони соединены напротив груди.

Практикуем полное йоговское дыхание.

Опускаем руки к бёдрам и, делая вдох носом, медленно поднимаем их через стороны ладонями вверх. Синхронизируем глубокий вдох с движением рук. Соединяем ладони над головой и выполняем вертикальное вытяжение на задержке дыхания. Это дыхание первой чакры, муладхары. Затем на выдохе (выдох осуществляется с шипяще-свистящим звуком, похожим на звук спускаемой шины) медленно опускаем руки ладонями вниз и перекрещиваем кисти на уровне живота ладонями вверх. Делаем паузу, направляя внимание в муладхару. Выполняем ещё шесть таких дыхательных циклов, концентрируясь на каждой из последующих основных чакр.

При выполнении этого упражнения должно появиться ощущение тепла, уравновешенности, спокойствия.

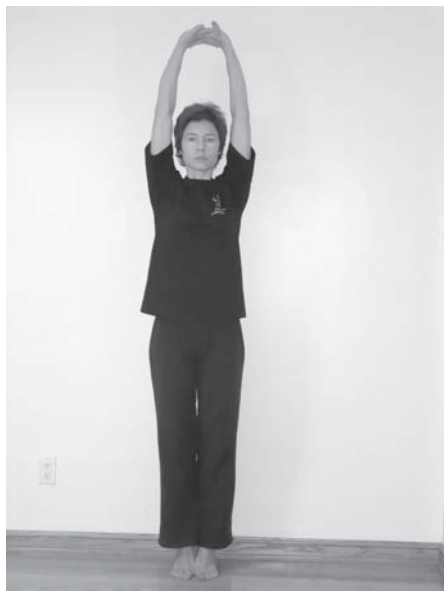


Мы говорили о двух важных условиях, при выполнении энергетических комплексов. Первое – это вера в то, что энергетические комплексы относятся к категории безусловно работающих, где все неизбежно достигают результата. Второе важное условие – системный подход и терпение. Эффект, который мы можем получить при выполнении просто физических упражнений, виден достаточно быстро. Почувствовать результаты энергетических практик так быстро – сложно. Это приходит с опытом. Поэтому необходимо терпение и упорство. Мы уже ощутили после выполнения первого упражнения тепло, спокойствие, умиротворение. В дальнейшем эти ощущения будут усиливаться.

2. Выполняем второе упражнение подготовительной части – «Пальма». Мы будем вытягивать позвоночник и настраивать наш главный энергетический столб. Формируем образ высокой, стройной пальмы.

И.П. Ноги на ширине бёдер, руки внизу, пальцы в замке.

1) На вдохе поднимаем руки над головой ладонями вверх, и делаем вертикальное вытяжение. На выдохе расслабляемся, не опуская рук.



2) На вдохе усиливаем вытяжение подъёмом на носки. Мы ещё более вырастаем, становимся высокими, стройными. На выдохе плавно опускаемся на стопы, руки зафиксированы в верхнем положении, локти натянуты, плечевые суставы достаточно вытянуты, но без лишнего напряжения.

3) Начинаем попеременно вытягивать правую и левую часть туловища. На вдохе правую ступню плотно прижимаем к полу, пятка левой ноги приподнята. Правой ладонью тянемся вверх. На выдохе расслабляемся. На вдохе прижимаем к полу левую ступню, приподнимая правую пятку, и тянемся вверх левой ладонью. Выдох – расслабление. Выполняем по 3 раза в каждую сторону, без лишнего напряжения, так, чтобы не менялась мимика, чтобы это не отражалось на выражении лица. Если сейчас глубоко отслеживать наши внутренние ощущения, мы чувствуем, как суставы становятся более подвижными, позвоночник растягивается. Происходит корректировка опорно-двигательного аппарата.

4) На вдохе, не опуская рук, тянемся вверх на носочках. Опускаемся на стопы. Фиксируем таз, и с выдохом, только туловищем делаем наклон в правую сторону.



делаем гармонизацию общим вытяжением.

Глубина его здесь не имеет значения. Концентрируемся только на растяжении левой стороны туловища и позвоночника. Затем делаем ещё два углубления в наклоне с довыдохами. Выполняем упражнение плавно. На вдохе выравниваемся, тянемся вверх, поднимаясь на носки. Опускаемся, и то же самое делаем в другую сторону. Наблюдаем ощущения в позвоночнике по всей его длине. В конце опять де-



5) Теперь мы будем растягивать позвоночник в прогибе назад. Здесь не нужно увлекаться прогибом в поясничном отделе. Это движение больше похоже на то, что мы ладонями хотим коснуться стены за собой. Голову фиксируем в ровном положении и тянемся плечевыми и локтевыми суставами назад. Это первое движение. Затем углубляем наклон, запрокидывая голову назад. Не выпрямляясь, делаем ещё два таких углубления на довы-

дохах. Глубина - по личным ощущениям. Выравниваемся, соединяем кончики указательных пальцев.



Концентрируясь на них, фиксируем туловище в этом вытянутом положении. Отводим таз назад, туловище наклоняем вперёд. Опускаем голову под руки, выстраиваем ровную линию позвоночника и вытягиваемся параллельно

полу. Можно чуть-чуть покачаться, и, если было какое-то перенапряжение, то оно сбрасывается. Затем, опускаем ладони на бёдра и начинаем удлинять туловище, как бы вытягивая его из области таза. Делаем это удлинение по 3 раза в каждую сторону.

6) Далее идёт активизация коленных суставов. Для этого на вдохе мы сгибаем колени, на выдохе – выпрямляем. Делаем это мягко, три раза. После этого совершаем глубокий расслабленный наклон, опуская голову и совершая небольшие скручивания позвоночника.



На вдохе поворачиваем туловище вправо, обхватывая руками правую голень, и смотрим на левую пятку. На выдохе возвращаемся в исходное положение. На следующем вдохе делаем разворот в другую сторону. Это упражнение растягивает позвоночник в очень мягкой, деликатной форме. Выполняем по три повторения в каждую сторону.

7) И.П. Туловище в наклоне вперёд, руки на голених. На вдохе, опираясь на голени, выпрямляем руки и делаем прогиб. Смотрим прямо перед собой. На выдохе делаем глубокий наклон к бёдрам, обхватывая голени сзади. Выполняем упражнение три раза. В конце фиксируем нижнее положение. В этой перевёрнутой позе активизируется кровоток в области мозга. Проясняется ум, улучшается память и общее самочувствие. После этого важно очень мягко, медленно подняться.



Немного сгибаем ноги в коленях и, помогая себе руками (руки поднимаем через стороны ладонями вверх), медленно поднимаемся. Соединяем ладони над головой в мудре гармонии.

8) На выдохе начинаем тянуть таз назад, как будто мы хотим сесть на стул. Это так и называется – «поза стула». Бёдра должны быть парал-

лельны полу. Фиксируем это положение. На вдохе поднимаемся и на выдохе опускаем руки через стороны вниз.

Мы выполнили комплекс «Пальма», подготовили и настроили свой энергетический столб.

3. Активизация вспомогательных энергетических центров. Проработка суставов.

Работаем с плечевыми суставами.

И.П. Ноги на ширине бёдер, руки опущены вниз, расслаблены.

1) Вращение плечами назад. Делаем 9 повторений. Этого достаточно, чтобы раскрепостить, разогреть плечевые суставы. Аналогичным образом делаем вращение плечами вперёд. Отслеживаем свои внутренние ощущения.

2) Делаем попеременные вращения правым и левым плечом назад по 9 раз и, затем, столько же вперёд. Здесь мы ещё активнее включаем плечевые суставы и, дополнительно, прорабатываем межлопаточную зону. После этих движений ощущения очень приятные, особенно у тех, у кого сидячий образ работы, жизни.

3) Делаем движения плечами вверх – вниз. Этим мы дополнительно вентилируем верхний участок лёгких.

Вся плечевая зона разогрета. Этим мы мягко подготовили шейный отдел позвоночника. Он, как правило, у всех очень уязвим.

Работаем с шейным отделом позвоночника.

И.П. Ноги на ширине бёдер, позвоночник вытянут, плечи опущены и расслаблены. Грудная клетка приподнята.

1) Повороты головы вправо – влево, в сочетании с дыханием. На вдохе – поворот вправо, на выдохе – возврат в среднее положение. На следующем вдохе делаем поворот в другую сторону. Подбородок параллелен полу. Углубляем поворот взглядом вдоль позвоночника. Так, чередуя, выполняем по пять раз в каждую сторону.

2) Наклоны головы к плечам. На вдохе ухом тянемся к правому плечу, на выдохе возвращаемся в среднее положение. То же делаем в другую сторону. Выполняем по пять раз в каждую сторону.

3) Вытяжение задней поверхности шеи. На вдохе подбородком стремимся к подъяремной ямке, на выдохе выпрямляемся. На вдохе – растяжение, на выдохе – расслабление. Выполняем это упражнение пять раз. Здесь, по сути, мы растягиваем позвоночник по всей его длине.

После проработки шейного отдела работаем с лучезапястными суставами, кистями, пальцами.

И.П. Ноги на ширине бёдер, ладони вместе на уровне груди.

1) Хорошо растираем ладони, где, как мы знаем, находятся энергетические центры, до появления тепла. Затем начинаем наклонять ладони вправо-влево, надавливая на пальцы. Вдох – растяжение, выдох – расслабление. Делаем по пять наклонов в каждую сторону.

2) После чего соединяем пальцы в замок и делаем вращение кистями в одну и другую сторону по 9 раз. Этим мы раскручиваем вихри лучезапястных суставов. Кисти расслаблены.

Прорабатываем локтевые суставы.

И.П. Ноги на ширине бёдер, руки в стороны. Выполняем вращение в локтях в одну и другую сторону по 9 раз.

Одновременная проработка лучезапястных, локтевых, плечевых суставов и всех отделов позвоночника.



И.П. То же. На вдохе проворачиваем плечи назад до положения рук ладонями вверх. Грудная клетка максимально раскрывается, лопатки соединяются, голова поднимается. Таз подаём назад.

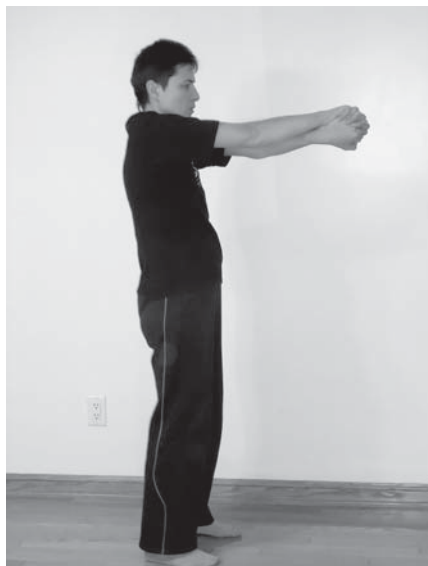


На выдохе проворачиваем руки в плечевых суставах вперёд, до положения ладонями вверх. При этом спина округляется, лопатки раскрываются. Голова слегка наклонена вниз. Таз подаём вперёд.

Проработка суставов пальцев.

И.П. Ноги на ширине бёдер. Руки выпрямлены перед собой. Сжимаем и разжимаем пальцы 9 раз.

Снова прорабатываем одновременно все суставы рук.



И.П. То же. Скрещиваем запястья, пальцы в замке. На вдохе поднимаем руки вверх слегка за голову – вытяжение. На выдохе опускаем руки вниз, проворачивая их наружу, и фиксируем это положение. Выполняем упражнение по три раза со сменой захвата.

Прорабатываем нижний отдел позвоночника.

И.П. Ноги на ширине бёдер. Руки на поясе.

1) Выполняем поочерёдно движение тазом вперёд, с напряжением ягодичных мышц, и назад, с включением поясничных мышц. Чередуя, делаем упражнение по 5 раз.

2) Смещение бёдер по диагонали. И.П. То же. На вдохе поднимаем правую ногу на носок, бедро вверх. При этом, левое бедро тянем вниз. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Делаем то же на другую сторону. Чередуем по 5 раз.

3) Вращение тазом. И.П. То же. Вращаем таз по 9 раз в каждую сторону.

Прорабатываем суставы нижних конечностей.

1) И.П. То же. Правую ногу ставим на носок и выполняем вращение правым бедром наружу и внутрь по 5 раз. Затем увеличиваем амплитуду вращения, подняв согнутую в колене ногу. Делаем ещё 5 вращений наружу. То же самое выполняем на вторую ногу.



2) Продолжаем прорабатывать суставы нижних конечностей и, одновременно, совершенствуемся в искусстве балансировки.

Стоя на левой ноге, поднимаем правую, согнутую в колене, обхватывая голень руками. На вдохе подтягиваем колено к плечу, вытягивая носочек. На выдохе расслабляемся, чуть опуская колено. Стопу натягиваем на себя.

Чередуем эти движения по 3 раза.



Усиливаем растяжение. Берёмся за бедро под коленом. На вдохе выпрямляем ногу, вытягивая носочек. На выдохе снова сгибаем ногу. Стопу натягиваем на себя. Делаем 3 раза. В конце, подтягиваем колено к плечу. Опуская ногу, делаем сброс, расслабляемся. То же выполняем на другую ногу.

В завершающем упражнении подготовительного комплекса включаем в работу все части тела.

И.П. Ноги на ширине бёдер. Ладони соединены перед грудью.



На вдохе делаем глубокий наклон, касаясь ладонями пола. На выдохе выпрямляемся, соединяя ладони. На следующем вдохе делаем глубокий присед. Спина ровная, копчик тянем вниз, руки выпрямлены перед собой.



На выдохе поднимаемся макушкой вверх, соединяя ладони перед собой. Выполняем 9 раз. Отслеживаем свои ощущения в позвоночнике и суставах. Чувствуем их раскрепощённость. Ощущаем внутреннюю свободу, радость. Каждый раз, соединяя ладони, делаем хлопок.

Основная часть комплекса.

Комплекс «Встряхивание» даётся не просто для ознакомления, а для того, чтобы, практикуя его, качественно улучшить свою жизнь.

Выполнение всех частей комплекса в период разучивания займёт у вас около 30 минут. В дальнейшем, даже при условии глубокого, проникновенного взаимодействия с тонким телом, на это будет уходить не более 15 – 20 минут.

Хорошо, если практика станет ежедневной, как любая гигиеническая процедура. И это не вопрос времени, а вопрос здорового подхода к жизни. Эта полезная привычка позволит вам чувствовать себя счастливым и здоровым всегда, вне зависимости от возраста, погоды и настроения.

Практика «Встряхивание» выполняется по определённой системе. Вы выполняете 1 повтор всей схемы комплекса до тех пор, пока не освоите его качественно. Следующие 3 занятия вы выполняете всю схему, при этом основная часть (непосредственно встряхивание) – выполняется 3 раза.

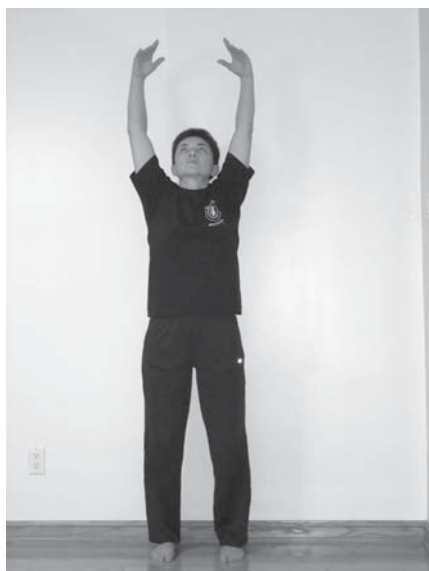
Следующие 5 занятий - вся схема, в которой основная часть выполняется 5 раз.

Следующие 7 и 9 занятий основная часть выполняется соответственно по 7 и 9 раз.

Освоение и выполнение практики «Встряхивание», в которой основная часть повторяется от 1-го до 3-х раз, позволяет человеку поддерживать здоровье в хорошем состоянии. **Освоение практики, в которой основная часть выполняется от 5-ти повторов и дальше до 9-ти, считается продвинутым этапом и выполняется только при непосредственном руководстве мастера.**



1. И.П. Ноги на ширине бёдер. Ладони вместе на уровне груди, в мудре гармонии, которая помогает сбалансировать все внутренние процессы в организме. Выполняем очистительное дыхание. Вдох – носом, выдох – через рот. На вдохе руки совершают незамкнутый круг перед собой. На выдохе выпрямляем их вперёд, ладонями вверх. Возвращаем руки в мудру гармонии. Делаем ещё два раза.



2. И.П. Тоже. Поднимаем руки вверх, фиксируем плечевые суставы, кисти расслаблены. Пропускаем волну импульсного движения от стоп к верхним конечностям, и начинаем встряхивание кистями. Встряхивание сопровождается короткими выдохами в такт ритму движения. Выполняем 108 раз.

Все суставы, все мышцы начинают работать в одном ритме. Затем, мы опускаем руки вниз и делаем 108 встряхиваний кистями вниз.



После этого выполняем позу «гора», визуализируя образ горы. Макушка – вершина, руки – пологие склоны, ноги – прочное основание. Пальцы разведены и направлены вниз. В этом положении физическое тело замирает, чтобы почувствовать происходящие изменения на уровне тонкого тела, например: наполнение, тепло, мурашки и поднимающиеся волоски на коже. Идёт первое осознание включения.

3. Совершаем пять невысоких прыжков в расслабленном состоянии тела с приземлением на пятки.

4. Делаем встряхивание аналогично пункту 2 по 54 раза.

5. Выполняем вращение головой против часовой стрелки 5 раз. Затем активизируем мимику. Круговыми движениями, похожими на гримасы, прорабатываем всю мускулатуру лица в обе стороны по 3 раза. При выполнении упражнения глаза не закрываем. Затем активизируем всю мускулатуру тела. Напрягаем все мышцы, усиливая напряжение на каждом выдохе. После третьего выдоха расслабляемся. Выполняя это упражнение, визуализируем энергетический поток, поднимающийся от стоп в область головы.

6. И.П. Ноги на ширине бёдер. Руки опущены.

Работаем с восходящим и нисходящим энергетическими

потоками. На выдохе наклоняемся вниз и, совершаем руками три круговых движения, вбирая через ладонные чакры энергию земли. На вдохе, быстро сжимая и разжимая кулаки, выпрямляемся. Руки идут вдоль средней линии тела. Таким образом, мы пропускаем через себя восходящий поток энергии земли. Поднимаем раскрытые ладони к небу. На задержке дыхания совершаем три круговых движения руками, вбирая через ладонные чакры энергию космоса. На выдохе, энергично сжимая пальцы в кулаки, наклоняемся, пропуская через себя эту энергию. Выполняем 5 раз (по факту получается четыре с половиной).

7. И.П. Ноги на ширине бёдер. Руки подняты вверх. Выполняем финальное встряхивание 108 раз вверху и столько же внизу. После окончания встряхивания – поза «гора». Закрываем глаза. Наблюдаем внутренние ощущения текущей энергии, лёгкости, невесомости и осознаём их усиление.



8. И.П. Ноги на ширине бёдер. Ладони в мудре гармонии. Выполняем восстановительное дыхание, подобно тому, как мы делали очистительное дыхание (см.п.1), но с чувством наполнения энергией и жизненной силой.

В завершение практики читается Формула жизни (3 раза).

ОМ
ОМ ЛАНГ СО
ОМ СИ СО ЗАНГ ЛАНГ СО
ОМ ПЭЯ ТАГА ФАХОНГ ВИС
75 - 56 - 87 - 10 - 3
СО ХАМ
ОМ

Преподобный Учитель - Проповедник
Скубаев Владимир Иванович

**Афоризмы из книги
"Учение Кунз-фу - Учение жизни"**

Учение древне-лаосской Школы
"Ша-Фут-Фань"

Оседлавший тизра
спешиться не может

/Учитель Занз/

Человек есть
Великая Тайна

Мы не искатели Истины, -
мы Её последователи

Единая сущность объединяет людей,
имена Её разделяют народы

/Буддийские тексты/

С момента возникновения мысли
о совершении зла человек уже виновен,
выявлена она или нет

Прежде чем ударить,
всегда найдется несколько слов

/афоризм Кунз-Фу/

“Деньги - зло и порок”
для тех, кто их не имеет

Сила, как и разум, не в мече,
а в руках, которые его держат

/Древние философия/

Старость и немощность -
это наше ленивое отношение
к своей жизни

Великая Сила - жить, невзирая
на любые жизненные обстоятельства

Любая Власть ради Власти -
обречена

Если мы действительно с Богом,
то всё остальное на своих местах

/христианские источники/

Когда Ритуал будет в каждом мгновении,
тогда будет порядок и мудрая сила
действия во всем, что составляет
нашу жизнь

Любая деятельность не является
унизительной, если ее выполнять как
служение Всевышнему

Для тела и жизни тела -
достаточно достаточно

Обычный человек "живет, чтобы умереть",
воин духа "умирает, чтобы жить"

Традицию нельзя купить, нельзя продать -
ей можно только следовать искренне,
со смирением

Смотри на простое, как на самое
сложное, смотри на сложное, как на
самое простое

Человек рождается дважды, когда
открывает глаза в колыбели, и когда
узнает Истину

/Восточные философия/

То, что быстро и легко приходит, быстро
уходит, как надпись на песке

Озoнь творчества разжизает озoнь
сознания, просветления

Стрела, пущенная наугад,
в цель не попадет

Для мудрозо и сновиденье
есть бденье. Для обычных людей и бденье
есть сновиденье

...Надо выизрать бой еще
задолзо до начала

В Священной Войне
главная победа - над самим собой

Победить, чтобязь выжить, выжить,
чтоб остаться Человеком!

Действие - это
удел Воинов

Власть - не всегда
мудрость

ОМ

ОМ ЛАНГ СО

ОМ СИ СО ЗАНГ ЛАНГ СО

ОМ ПЭЯ ТАГА ФАХОНГ ВИС

75-56-87-10-3

СО ХАМ

ОМ