

Энергизирующие упражнения



Упражнения для энергизирования учат тому, как перезаряжать аккумулятор тела свежим током жизни, усиливая волю. Они укрепляют и наполняют мышцы жизненной энергией не только в целом, но и по отдельности, и учат, как окружить каждую клеточку нашего тела кольцом сверхзаряженной электрической жизненной энергией, тем самым защищая их от распада и вторжения бактерий.

Они поддерживают в совершенном здоровье не только мышцы, но и все ткани тела, кости, костный мозг, головной мозг и клетки, способствуют восстановлению отмирающих клеток и изношенных функций, а также формированию миллиардов новых клеток.

Парамханса Йогананда

Основные принципы выполнения энергизирующих упражнений

Осознавайте космическую энергию

Во время выполнения упражнений концентрируйте внимание в центре мышцы или группы мышц, которые вы напрягаете. При этом необходимо стремиться всё больше осознавать поток космической энергии, который входит в тело через тонкий вход, расположенный в продолговатом мозге у основания головы, и нисходит вниз, направляемый силой воли. Как только вы освоите упражнения, старайтесь держать глаза закрытыми и направленными вверх к центру силы воли — точке между бровями.



Осознанно используйте волю во время упражнений

Поток энергии направляется в различные части тела посредством нашей силы воли и сосредоточенного ума. При выполнении каждого упражнения старайтесь помнить аксиому Йогананды:

«Чем сильнее воля, тем больше поток энергии».

«Напрягайтесь с волей, расслабляйтесь и чувствуйте»

Выполняя каждое упражнение, в фазе напряжения мы сознательно и постепенно доводим напряжение в каждой мышце от слабого до сильного, а затем до вибрации, максимально применяя силу воли. Фаза вибрации должна выполняться с максимальной силой, насколько возможно, но без чрезмерности, которая может повредить мышцу. В фазе расслабления мы постепенно приводим мышцу к полному расслаблению, ощущая поток энергии, наполняющий напрягающуюся область. Напряжение и расслабление должны увеличиваться и уменьшаться постепенно, плавно и ритмично. Таким образом, мы берём поток *праны* под свой сознательный контроль, и можем использовать эту способность во всех сферах жизни.



Двойное дыхание



В одних упражнениях требуется «двойное дыхание», в других - этот способ дыхания можно использовать по желанию. Двойное дыхание позволяет глубже вдыхать и выдыхать и насыщать кровь кислородом. Двойной вдох выполняется с помощью диафрагмы: сначала резкий короткий вдох через нос (рот закрыт), сразу за которым следует более длинный и плавный вдох. Двойной выдох выполняется по тому же принципу: сначала короткий выдох, затем более длинный. Но в отличие от вдоха, выдыхать нужно через рот и нос одновременно, произнося звук «ха-хаааа».

Изолируйте каждую мышцу

Старайтесь сосредотачиваться только на одной мышце (в некоторых упражнениях требуется концентрация на двух или четырёх мышцах одновременно), заставляя вибрировать только её. Конечно, существуют волокна, соединяющие множество мышц, поэтому полная изоляция невозможна. Для того чтобы получить максимальную пользу от этих упражнений, постарайтесь визуализировать и сосредотачивать внимание в центре соответствующей мышцы или группы мышц, оставляя остальные мышцы расслабленными. Энергия следует за мыслью, и прана придёт в те области, на которых сосредоточен наш ум.



Где практиковать

Эти упражнения можно выполнять практически в любом месте. Идеально — на свежем воздухе: на улице или у открытого окна. Если это невозможно (например, в дороге, при перелете), многие упражнения всё равно можно выполнять — даже в сидячем положении или лёжа.

Практикуйте регулярно и часто

Чем чаще вы выполняете эти упражнения, тем больше развиваете способность привлекать *прану* в своё тело и ум усилием воли. Старайтесь выполнять весь комплекс как минимум один раз в день, предпочтительно дважды, а упражнение для зарядки 20 частей тела как можно чаще. В ситуациях, когда вы не можете выполнять их стоя (в общественном транспорте, во время болезни, когда прикованы к постели и т.п.), напрягайте те мышцы, которые можете, а остальные упражнения выполняйте мысленно.



Предостережения

Если вы страдаете от повышенного давления, во время упражнений доводите мышцы не до сильного уровня напряжения, а до среднего. Если какая-либо мышца была травмирована, заряжайте ее легким напряжением, либо, если ее невозможно напрячь, то выполняйте упражнение только мысленно. Если из-за состояния здоровья вы не можете выполнять какое-либо из упражнений в соответствии с инструкциями, постарайтесь максимально им соответствовать или выполняйте его мысленно. Все упражнения можно выполнять сидя на стуле.



Выполняйте упражнения с радостью

Прилагаемая в упражнениях сила воли не должна быть жесткой или суровой. Йогананда предпочитал слово «готовность», чтобы обозначить состояние открытости и радости в процессе насыщения тела энергией. Клетки радуются, когда мы заряжаем их энергией. Повторяйте в уме такую аффирмацию: «*Проснитесь! Возрадуйтесь, пробудитесь все клетки моего тела!*»

Практика энергизирующих упражнений

Выполняйте каждое упражнение от трех до пяти раз или больше, если хотите. В тех упражнениях, которые заряжают обе стороны тела попеременно, всегда начинайте с левой стороны.



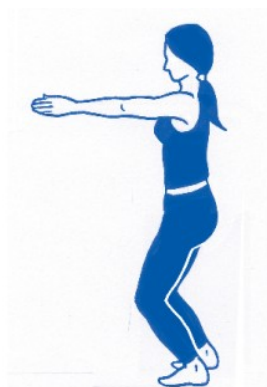
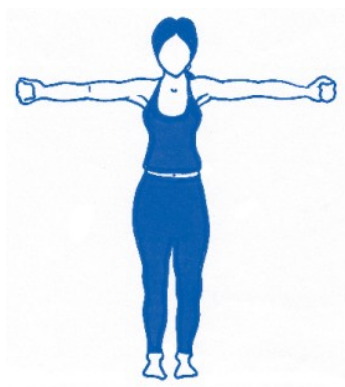
Молитва

«О Безграничный Дух,
Заряди это тело Твоей космической энергией,
этот ум — Твоей концентрацией
и эту душу — Твоей вечно новой радостью.
О Вечная молодость тела и ума,
пребывай во мне во веки веков!»

1

Двойное дыхание со сведением ладоней

Вытяните руки в стороны на уровне плеч, сделайте двойной выдох, соединяя ладони перед собой и слегка согнув колени. С двойным вдохом напрягите всё тело волной снизу-вверх, выпрямляя ноги и отводя руки обратно в стороны, как бы преодолевая сопротивление. С двойным выдохом расслабьте тело волной сверху вниз, вновь сведя руки и согнув колени.



2

Зарядка голени

Удерживая равновесие на правой ноге, поднимите левую ногу, согнув её в колене, напрягая икроножную мышцу, как будто тянете груз вверх. На мгновение расслабьтесь, затем опустите ногу вниз, преодолевая сопротивление, расслабьтесь. Выполните три раза или больше.



3

Вращение стопы

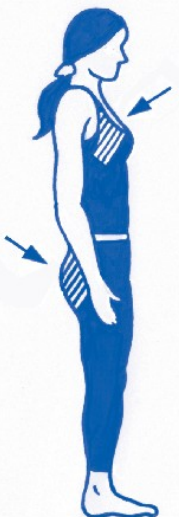
Это упражнение является составной частью упражнения 2. Слегка напрягите стопу и лодыжку и вращайте их с напряжением в голеностопе трижды в каждую сторону. Повторите упражнения 2 и 3 другой ногой.



4

Зарядка голени и предплечья, бедра и плеча

Опираясь на правую ногу, поставьте левую слегка впереди и одновременно напрягайте икроножную мышцу и предплечье — сначала слабо, затем средне, затем сильно, после чего доведите до вибрации. Расслабляйте мышцы постепенно в обратном порядке. Повторите то же самое для бедра и плеча. Чередую верхние и нижние мышцы, выполните это упражнение трижды для левой стороны, затем трижды для правой. После этого, равномерно распределив вес на обе ноги, напрягайте одновременно обе голени и оба предплечья, затем расслабьте; после этого — оба бедра и оба плеча, и снова расслабьте. Повторите не менее трёх раз.



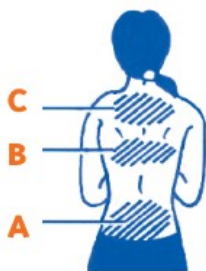
5

Зарядка ягодицы и грудной мышцы

Постепенно напрягайте левую ягодичную и левую грудную мышцы вместе, вибрируйте, затем постепенно расслабляйте их. Сделайте то же самое для правой стороны. Повторите упражнение не менее трёх раз.

6

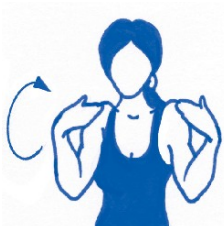
Зарядка мышц спины



А) Напрягайте и расслабляйте мышцы поясницы, чередуя левую и правую стороны три раза. **В)** Затем выполняйте то же самое для средних мышц спины, расположенных между лопатками. **С)** И, наконец, для верхних мышц — над лопатками.

7

Вращение плечами



Положите пальцы рук на плечи и вращайте плечи, преодолевая сопротивление и делая большие круги локтями три раза или больше в каждом направлении. При смене направления, кратко расслабьтесь.

8

Зарядка горла



Напрягайте и расслабляйте мышцы горла и шеи трижды, затем по очереди — левую и правую стороны шеи трижды.

9

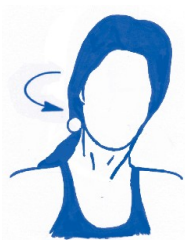
Зарядка шеи



С двойным выдохом медленно расслабьте и опустите голову, коснувшись подбородком груди или максимально приблизившись к ней. С усилием, как будто подбородок привязан к груди, с двойным вдохом медленно потяните голову вверх и назад, напрягая мышцы шеи до вибрации. Медленно и расслабленно опустите её вниз с двойным выдохом. Повторите несколько раз.

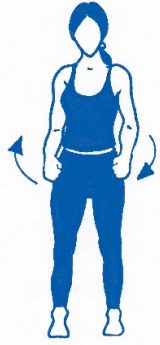
10

Вращение головы, вправление позвонков



Напрягая внешние и внутренние мышцы шеи, вращайте голову три раза в одном направлении и три раза в другом. Расслабьтесь при смене направления. Затем выполните вращение без напряжения в обе стороны.

11



Скручивание нижнего отдела позвоночника

Поставьте ноги на ширине плеч, руки согните в локтях и разместите на уровне бёдер. Поворачивайте бёдра и нижнюю часть тела в одну сторону, а плечи и руки — в противоположную. Движения выполняются чётко и энергично, несколько раз влево и вправо.

12



Вращение туловища

Поставьте ноги на ширине плеч, руки - на талии, голову держите на одной линии с позвоночником, смотрите прямо перед собой. Немного наклонитесь вперёд, прогнув спину в поясничном отделе. Сохраняя прогиб в пояснице, с напряжением вращайте верхнюю часть тела не менее трёх раз в каждую сторону, сохраняя ноги и бёдра неподвижными. При смене направления, кратко расслабьтесь.

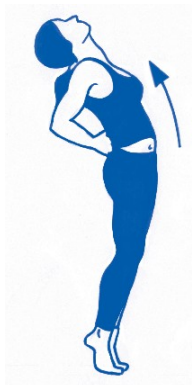
13



Боковое вытяжение позвоночника

Ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Напрягите спину и наклоните туловище влево, расслабленно вернитесь в исходное положение, затем сделайте то же самое вправо. Повторите несколько раз.

14

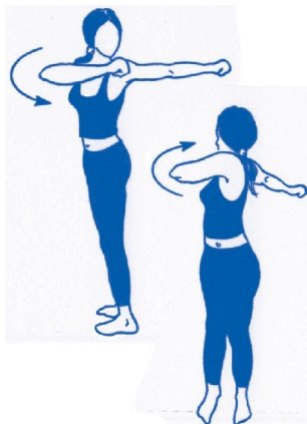


Вправление позвонков

Наклонитесь немного вперёд, сжав кулаки и плотно прижав их к мышцам по обе стороны позвоночного столба. Начав с основания позвоночника и надавливая костяшками внутрь и вверх, прогните спину и отведите верхнюю часть тела назад, приподнимаясь на носки. Повторяйте движение, каждый раз поднимая кулаки на один позвонок выше.

15

Скручивание верхнего отдела позвоночника



Поставьте ноги на ширине плеч, вытяните руки прямо перед собой на уровне плеч и, удерживая ноги и бёдра неподвижными, отведите руки с напряжением влево, при этом правая рука прижимается к груди. Вернитесь в исходное положение расслаблено и повторите вправо. Голова следует за движением рук.

16

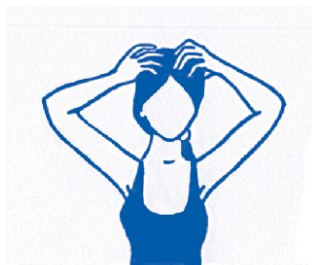
Зарядка клеток мозга



Лёгкими ударами костяшек пальцев постучите по всей поверхности черепа и лба, стимулируя энергию в клетках мозга.

17

Массаж кожи головы



Плотно прижмите кончики пальцев к коже головы и перемещайте её вперёд и назад, влево и вправо, затем вращайте в каждую сторону. Передвигайте пальцы и повторяйте до тех пор, пока не промассируете всю поверхность кожи головы.

18

Зарядка медуллы, упражнение для памяти



Соедините указательный, средний и безымянный пальцы каждой руки, разместите их в ямке на затылке и с нажимом вращайте маленькими кругами в каждую сторону несколько раз. Затем медленно, с двойным вдохом, отведите голову назад, создавая сопротивление пальцами. С двойным выдохом отпустите напряжение и опустите подбородок к груди — решительно, но не резко. Повторите несколько раз.



19

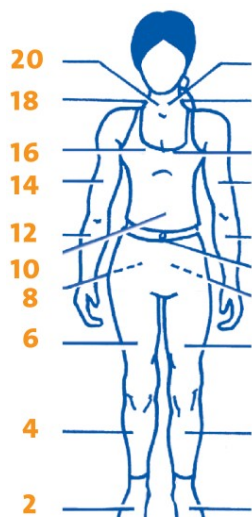
Зарядка бицепсов



Соедините руки над головой или положите на голову, постепенно напрягайте бицепсы до вибрации и затем постепенно расслабляйте. Выполните несколько раз, чередуя левую и правую стороны.

20

Зарядка 20 частей тела



19 ПЕРВАЯ ФАЗА: с двойным вдохом постепенно напрягайте все мышцы тела одновременно (слабое – среднее – сильное напряжение), сильно вибрируйте всем телом и с двойным выдохом постепенно расслабьтесь.

11 ВТОРАЯ ФАЗА: постепенно напрягайте и расслабляйте каждую из двадцати частей тела по отдельности, чередуя слева направо: стопы (поджимаем пальцы к пятке), голени, бедра, ягодицы, мышцы нижней и верхней части живота, предплечья, плечи, грудные мышцы, шея (левая сторона, правая сторона, передняя и задняя часть).

ТРЕТЬЯ ФАЗА: повторите предыдущее упражнение, напрягая все части тела постепенно, не расслабляя их, удерживайте средний уровень напряжения в каждой части. Постарайтесь напрячь всё тело за один медленный вдох. Когда всё тело будет напряжено, на короткое время доведите напряжение до максимума.

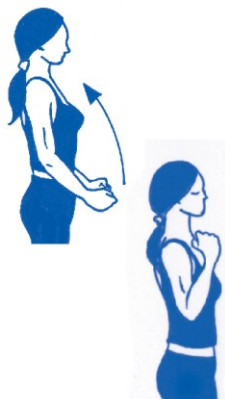
ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: расслабляйте каждую мышцу по отдельности в обратном порядке во время медленного выдоха. Начните фазу расслабления, опуская подбородок к груди, тем самым расслабляя все четыре части шеи.

ПЯТАЯ ФАЗА: с подбородком, остающимся на груди, сделайте двойной вдох и постепенно напрягите всё тело до вибрации, а затем с двойным выдохом постепенно расслабьтесь.*

*Говоря об упражнениях, Свами Криянанда заметил: «Йогананда продолжал совершенствовать упражнения. Он показал нам это дополнение к зарядке 20 частей тела и велел нам практиковать его и обучать ему именно так».

21

Подъём веса перед собой



Держа руки опущенными по бокам тела с кулаками, направленными друг к другу, напрягайте руки, будто поднимаете тяжёлый вес. Поднесите напряженные до вибрации руки к груди, на мгновение расслабьтесь и затем, через сопротивление опустите их вниз, по-прежнему держа кулаки направленными друг к другу, расслабьтесь. Повторите несколько раз. По желанию: двойной вдох при движении вверх и двойной выдох при опускании.

22

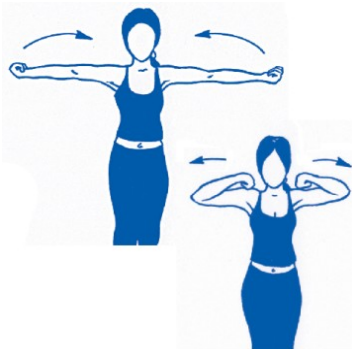
Двойное дыхание с касанием локтей



Данное упражнение подобно первому упражнению. Согнув локти, поднимите руки справа и слева от головы на уровне плеч. С двойным выдохом сведите локти перед грудью, сгибая колени. С двойным вдохом волной снизу вверх напрягите всё тело до вибрации, выпрямляя колени и разводя руки в разные стороны, как в исходном положении. И так же волной сверху вниз расслабьте всё тело, сгибая колени и сводя локти вместе.

23

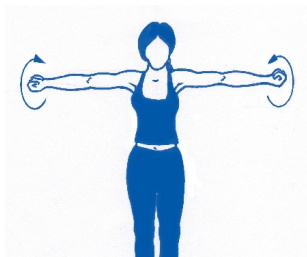
Тяга веса в стороны



С вытянутым в стороны руками на уровне плеч и параллельно полу сожмите кулаки, направив их вверх, и подтяните руки к голове, словно притягивая тяжёлые грузы. Ненадолго расслабьтесь и выпрямляйте руки, напрягая их до вибрации. Расслабьтесь в крайней точке. Повторите несколько раз. Двойное дыхание по желанию.

24

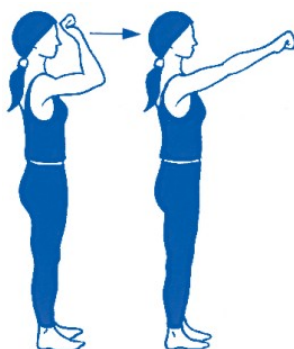
Вращение рук небольшими кругами



С вытянутыми в стороны на уровне плеч руками и кулаками, направленными вверх, вращайте руки небольшими кругами, постепенно увеличивая напряжение, доводя его до максимума и уменьшая амплитуду вращения. Затем ненадолго расслабьтесь и повторите в противоположную сторону.

25

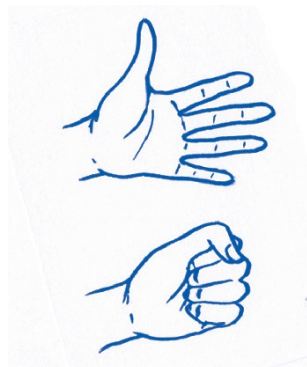
Тяга веса к лбу



Расположите кулаки тыльной стороной у лба. Вытяните руки вперёд, через сопротивление, словно выталкиваете тяжесть. Ненадолго расслабьтесь, подтяните «вес» обратно к себе и снова расслабьтесь. Двойное дыхание по желанию.

26

Зарядка пальцев

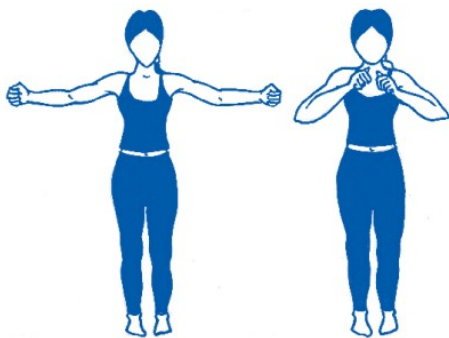


Опустите руки. Несколько раз энергично, с напряжением сожмите и разожмите кулаки. Повторите упражнение, вытянув руки в стороны, затем перед собой и, наконец, вытянув руки над головой.

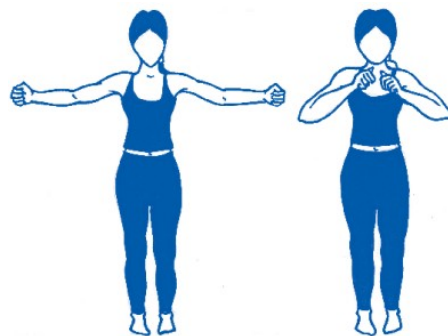


Четырёхфазная зарядка рук

В исходном положении поднимите кулаки к груди.

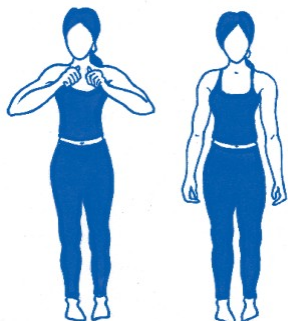


(а) С *двойным вдохом* вытолкните руки в стороны с напряжением, ненадолго расслабьтесь и затем с напряжением подтяните их обратно в исходное положение, снова ненадолго расслабьтесь.



(б) Снова напрягите руки и *на двойном выдохе*, вытяните их перед собой, ненадолго расслабьтесь и, напрягая руки, верните их в исходное положение.

(в) Сделав *двойной вдох*, напрягите руки и поднимите их над головой через сопротивление, поднимаясь на носки.



(г) Расслабьте руки и плавно опустите их с *двойным выдохом* сначала к груди, сделайте маленькую паузу и затем - вниз вдоль тела.



28

Подъём веса над головой

Напрягите левую руку, как будто держите в ней тяжесть, и с двойным вдохом поднимите её над головой, вставая на носки. С двойным выдохом расслабьте руку и опустите её обратно вниз. Повторите, чередуя руки, несколько раз.



29

Подъём веса сбоку

С ногами на ширине плеч напрягайте левую руку, как будто держите тяжесть, и с двойным вдохом поднимайте руку с боку, слегка наклоняясь вправо, пока плечо не коснётся головы. С двойным выдохом расслабьтесь и опустите руку вниз. Повторите, чередуя руки, несколько раз.



30

Ходьба на месте

Идите на месте размашистым маршевым шагом, высоко поднимая колени и размахивая руками (левая рука, правая нога и наоборот). Сделайте 50–100 шагов, ощущая поток энергии, текущий в тело через медуллу.



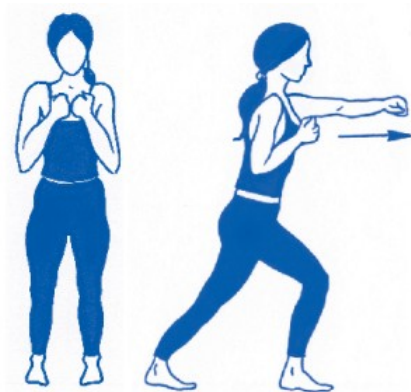
31

Бег на месте

Бегите на месте, поднимая колени так же высоко, как при ходьбе, и, если получается, касайтесь пятками ягодиц. Руки согнуты в локтях и неподвижны. Сделайте 50-100 движений.

32

Фехтование (выпад с толчком)

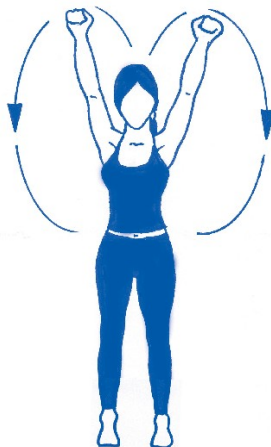


Сжав кулаки у груди, сделайте шаг вперёд левой ногой и с двойным выдохом вытолкните правую руку и кулак вперёд, словно толкая тяжёлую дверь. Держите позвоночник прямым и напряжённым, создавая напряжение также в груди, опорной ноге и вытянутой руке. Обе стопы остаются на полу. С двойным вдохом расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Повторите, чередуя руки и ноги, несколько раз.

33

Вращение рук большими кругами



Вращайте одновременно обеими руками, отводя их назад, вверх и вниз. Поднимая руки, напрягайте их, опуская руки, расслабляйте их. Повторите три раза. Затем смените направление. Поднимайте руки с двойным вдохом и опускайте их с двойным выдохом.

34

Зарядка живота

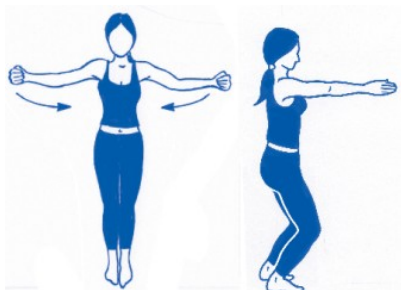


Первая фаза: известна как «уддияна бандха». Полностью выдохните, наклонившись вперёд и опёршись ладонями на бёдра. Задержав дыхание, сильно втяните живот и удерживайте его у позвоночника столько, сколько будет комфортно.

Вторая фаза: снова полностью выдохните, наклонившись вперёд и опёршись ладонями на бёдра. Многократно втягивайте и выталкивайте живот столько раз, сколько будет комфортно.

Третья фаза: называется «наули». Посмотрите, как его выполнять, в видео.

35



Двойное дыхание с касанием ладоней

Это упражнение идентично первому.

36

Зарядка голени



37

Вращение голеностопа

Повтор упражнений 2 и 3.

38

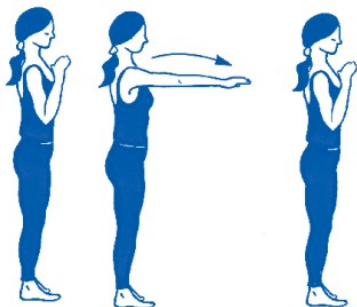
Зарядка бедра



Удерживая равновесие, перенесите вес тела в правую ногу. Через сопротивление выполняйте прямой левой ногой средние по величине круги, держа ступню близко к полу, по три и более круга в каждую сторону. Повторите упражнение правой ногой.

39

Двойное дыхание без напряжения



С закрытыми глазами, устремляя взгляд в направлении точки между бровями, поднесите руки к груди перед собой. В состоянии полного расслабления с двойным выдохом медленно вытяните руки вперёд. Замерьте и насладитесь ощущением потока энергии по всему телу. С двойным вдохом медленно верните руки к груди и снова замерьте, чтобы почувствовать поток энергии. Повторите много раз.