

Упражнение 1 (для развития интуиции)

Поза и мудра

Возможны варианты:

(а) сядьте на колени и пятки, разведите колени в стороны, руки положите на бёдра. Это хорошая поза для того, чтобы начать практиковать это упражнение. После нескольких дней практики можно перейти к позе (б)

(б) сядьте в простую позу со скрещенными ногами, предварительно подложив под тазовые кости небольшую подушечку или свёрнутый плед. Подушечка облегчит сидение в позе продолжительное время.

(в) Если сложно сидеть в позе (а) и (б), то можно сесть на стул: лодыжки перпендикулярны полу, ступни прочно упираются в пол.



Спина выпрямлена (позвоночник и шея находятся на одной прямой), подбородок чуть притянут назад (лёгкий Горловой замок).

Если сидеть в позе (б) трудно (затекают ноги), то используйте подушечку чуть больше или сядьте в позу (а) или (в). Не допускайте затекания ног (пережимания кровеносных сосудов).

Мудра:

для позы (а): руки лежат на бёдрах ладонями вниз или Гьян мудра;

для позы (б): Гьян мудра (большой и указательный палец чуть надавливают друг на друга) или буддхи мудра (кисти расположены в паху, левая повернута вверх, кончики больших пальцев соприкасаются).

Глаза

Начинать практиковать это упражнение лучше с закрытыми глазами. Это позволит лучше концентрироваться на внутренних ощущениях. Когда наработаете опыт в несколько часов, то держите глаза чуть приоткрытыми.

Инструкции

1. Наблюдайте за своим дыханием, сделайте несколько вдохов и выдохов. Теперь начните медленно и глубоко дышать: вдох равен выдоху. Сделайте вдох на пять счётов и затем выдох на пять счётов. Дыхание свободное, без задержек и пауз.
2. На вдохе (на счёте «один») начните втягивать Корневой замок. Втягивайте его в течение всего вдоха (5 счётов). В конце вдоха максимально втяните корневой замок на 1 счёт и затем отпустите замок и выдохните на пять счётов. Чтобы удерживать Корневой замок надо втянуть нижнюю часть живота.
3. Продолжайте выполнять упражнение, постепенно увеличивая длительность вдохов-выдохов; доведите длительность вдоха и выдоха до десяти счётов (10 секунд). Продолжайте.
4. Концентрация внимания: на вдохе мысленно «поднимайтесь» вдоль позвоночника от точки втягивания Корневого замка до макушки головы. На выдохе мысленно «пройдите» вдоль позвоночника в обратном направлении. В момент максимального втягивания замка удерживайте внимание на макушке головы
5. Наблюдайте за всеми ощущениями в теле, в позвоночнике, в голове.
6. Время выполнения: 30 минут в день (не менее), можно два раза по 15 минут (практика не должна быть менее 15 минут).

Для получения стабильного эффекта это упражнение следует практиковать не менее трёх месяцев, не менее 30 минут в день.

Комментарии

Упражнение может вызвать разогрев тела (вдоль позвоночника), ощущения жара, даже выделение пота. Через месяц практики рекомендую заменить мудру для усиления эффекта от практики (описание и рисунок на след. странице).