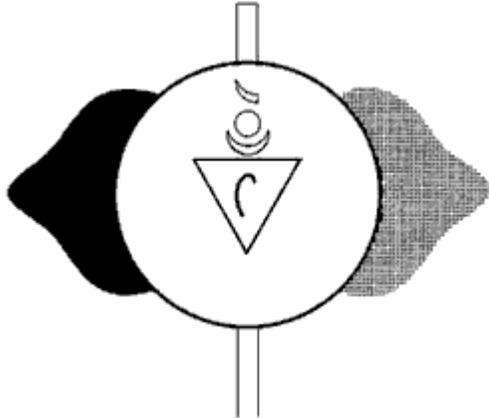


Василий Ленский - Введение в многополярность СОЗИДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА



1. Пребывание экстрасенсов и биоэнергетиков в **слепоте, обман** друг друга и **самообман**, появление многочисленных **выдумок** обусловили выработку международным Координационным Советом "Космос Созидания" стратегии по формированию в обществе **достоверного знания**.

Задачей стало не только разрушение почвы афоризма, блефа, мистической и эзотерической безграмотности, но и повышение квалификации в точном знании. Взят курс на **сущностное развитие и оздоровление** каждого.

Никакие инопланетяне не подарят вам здоровье, не раскроют вашу Сущность.

2. Не дожидаясь, когда выйдут в издании мои книги по раскрытию внутреннего мира и Сущности Человека, под напором многочисленных просьб и решением Координационного Совета написано это пособие. Время не ждет!

Президент Координационного Совета В. В. Ленский

МИР ПРЕДСТОЯЩИЙ

1. ОСНОВАНИЯ

1.1. Велика индийская Йога, но не озаряет внутренний Космос уровнем внешнего развития, отраженного **энергетическими меридианами** организма и **системным познанием** мира.

1.2. Велика система систем внешних интенсивных воздействий иглами и прижиганием древнего Китая, но осталась в стороне от

внутреннего видения и единения меридианного, энергетического пространства в **чакровых структурах**.

1.3. Точна наука в своей причинности и структурности, но трудится в ней мозг лишь над **внешним миром**. Это же относится и к мировоззренческим творениям. **Нет в них** направлений по раскрытию **внутреннего Космоса**.

1.4. **Отличительной** особенностью предлагаемого является освоение **внутреннего Космоса** с позиций его постижения в: ощущении слышании, видении, формировании пространства.

1.5. Древние говорили, что человек - это микрокосмос. Однако пока для каждого из вас внутреннего мира, как зримого, нет. Погружение внутрь наполняет светом этот Космос, делает его зримым. Из точки, из мрака, который встречает каждый из вас. пытаясь увидеть мир своего организма, раскрывается необъятное пространство. Здесь свои законы и нет места выдумкам.

1.6. Хватит причинных слов, неопределенной экстрасенсорики, неопределенной медитации. Настало время осмысленного формирования **озарения**. **Настало время дифференцирования биоэнергетических полей**, четкого их воспроизводства и управления ими. **Время нового знания**.

2. ДОСТУПНЫЕ МИРЫ

2.1. В основе лежит четкое **осмысление** доступною и непривнесение туда выдумок. Очищайтесь от самообмана.

2.2. **Действенно** лишь то, что попадает в сознание.

2.3. Внешний и внутренний миры **тождественны в** различии. Нет "чужого" внешнего и "моего" телесного внутреннего. Внутреннее такое же внешнее. Вам предстоит внешнее найти внутри.

2.4. Нет болезней, привнесенных насильственно извне. Болезни каждый "зарабатывает" своим внутренним отношением к своему внешнему. Осмыслите **свое** внутреннее **вовне**.

2.5. Погружайтесь своим **внешним внутрь**. Не выключайте органы взаимосвязи Пратьяхарой, а воспроизводите их, проектируя во внутренний Космос.

2.6. Начните с простого - с ощущений - и достигайте уровня вкуса, обоняния, слуха, зрения. Так осязаемое для вас станет зримым, а

зримое осязаемым. Слышимое станет видимым. **Родится новое.**

2.7. Отражение в сознании открывающегося **внутреннего пространства** формирует иное сознание в виде **биоэнергетического интеллекта.**

2.8. Среда внешняя, среда телесная и нейронная среда -- исходные.

2.9. **Внутренний Космос организма** рождает биоэнергетику и через нее соотносится с внешней и нейронной средами.

2.10. **Нейронная среда** - условие для трансцендентального постижения. Через нее сознание соотносится с телесным и внешним Космосами.

2.11. **Внешняя среда** открыта у каждого лишь настолько, насколько адекватны ей среда тела и нейронная среда в своих уровнях развития.

2.12. Раскрытие Космоса **организма** рождает **экстрасенсорику**, но управляемой и точной по характеристикам полей и осознанной она может стать только при соответствующем отражении в нейронной среде.

2.13. С другой стороны, работа нейронной среды в самой себе рождает **трансцендентальное** сознание, но возникает неизбежность соотносения его с внешним и телесным Космосами. Если это не выполняется, то последуют блаженные, но пустые галлюцинации с **мнимой истинностью.**

2.14. Наконец, из **внешней** среды мы воспринимаем только то, что находит соответствие **внутри.**

2.15. На сегодняшний день освоена Человеком двухполярная система в ценностных определениях и иерархии. На этом найдена адекватность в теле, интеллекте, внешнем мире.

2.16. Энергетические меридианы тела двухполярные по характеристикам - инь и ян - и по направлению от начала к концу.

2.17. Энергетические каналы нейронной среды поляризованы на Иду и Пингала, на левое и правое полушарие.

2.18. Приборная энергетика построена на двухполярных электричестве, магнетизме и анодно-катодной электрохимии.

Остальное (диоды транзисторы, контуры, конденсаторы) - преобразователи двухполярного тока.

2.19 Формирование в средах хотя бы трехполярные меридиану трехполярные приборы и трехполярные нейронные соотношения рожают новые миры с **иными законами**.

2.20. Говорящие о витале, астрале, ментале, Высших Сущностях, Кундалини Шакти, чакрах, энергетических меридианах выражают лишь двухполярный мир в **системе ценностей и иерархии, да и то вовне**.

2.21. Достигший хотя бы трехполярной Кундалини Шакти, или раскрывший Космос энергетических меридианов тела, выходит из известных физических взаимодействий внешнего мира: может брать раскаленный металл, левитировать, управлять мозаикой экстрасенсорных попей и озарений, вводить их в изменения и т.п. В этом **проверка выдумок**.

2.22. Логика и речь двухполярны в своих интеллектуальных построениях. Поэтому **медитация на мантру** ограничивает сущность человека рамками двухполярного мира.

2.23. Не спешите причислять себя к тому, что познано интеллектом. У неразвившихся нет телесных и энергетических меридианов и чакр. Они в потенции. **Знание о них не дает наличие**. Так в зерне корни, листья, стебель, цветы пребывают лишь в потенции, условия и развитие сделают их действительными.

2.24. Говорящий об энергетической нечистоте выражает только свое **несоответствие**. Очищающий помещение, или другого человека, очищает под себя, под соответствие с собой. Измеряющий маятником или рамкой является "прибором" сам себе и говорит о своем соответствии или несоответствии с тем, что он определяет. Измеряющий и очищающий к вам может не иметь никакого отношения: вы другой мир и определяйте сами для себя.

2.25. Бездействующий или лечащий экстрасенсорно **настраивает на себя**, на свою мозаику полей. Вам это может не соответствовать как чужая группа крови.

2.26. Написанное не относится к движущимся **по желанию** в мозаике меридианных **комплексов**, к развившим восприятие

внутреннего Космоса и **биоэнергетический интеллект**, к открывшим Сушумну. В своей жизни я не встречал тех, кто перешагнул порог хотя бы трехполярного мира. Все представляют мир в системе двухполярных приборов ценностных понятий и иерархии, несмотря на заверения от имени "Высшего" и "внеземного".

2.27. Поскольку пребывающие в двухполярных интеллектуальных приборных и телесных построениях и комплексах иного не имеют, хотя и ссылаются подчас во всем этом на "Высшее" и "внеземное" автор заранее приносит им свое искреннее извинение и сочувствие. Вступить в диспуты относительно оставшегося позади автор не имеет оснований, хотя бы потому, что в многополярных мирах законы двухполярного мира, а следовательно, и доказательства из него о научном или "Высшем" и "внеземном" недействительны.

2.28. Написанное предназначено лишь для тех, кто устремлен за горизонты двухполярного мира и не ставит целью отстаивать отживающее облачением его в "Высшее" и "внеземное".

2.29. Как зерно становится растением, находя себя **вовне**, так и Человек содержит **потенцию** внутреннего мира, изготовившегося к раскрытию. Есть во внешнем мире условия корней листьев, цветов, но сначала нужно совершить движение изнутри зерна, начинающееся Весной.

3. РАЗЛИЧЕНИЕ

3.1. Уровень экстрасенсорики и биоэнергетических взаимодействий раскрывается **внутри тела**. Формируется он **либо стихийно и неосознанно** в кризисной ситуации, **либо осмысленным погружением** внимания внутрь. Последнее отличается их осознанными видоизменениями и управлением. Оно требует формирования **внутреннего сознания**, в нейронной среде, последовательно, начиная с ощущений и доходя до внутреннего зрения.

3.2. Тренажерами этому **вовне** являются многополярные физические приборы или биологические объекты.

3.3. В **нейронной** среде формируется соответственно этому, **биоэнергетическим интеллект**, через который осуществляются

видоизменения и управление.

3.4. Уровень **трансцендентального сознания** раскрывается в нейронной среде. Формируется он **либо стихийно** и неосознанно, исходя из жизненного опыта, когда любая точка зрения воспринимается как правильная, либо осмысленным погружением внимания внутрь. Последнее отличается **осознанным** управляемым и устойчивым развитием **системы** взаимоопределяющих **озарений** переходящей **в сверхсознание**. Вырождая иерархию, озарение меняет качество пространства и времени и не становится "высшим", а уходит в новое качество.

3.5. Тренажерами этому вовне являются многополярные: приборы, музыка, искусство, либо адекватно развитые многополярные образования.

3.6. В **телесном** Космосе тренировками формируется соответственно этому инструментальная возможность. Так выполняется взаимосвязь на этом уровне с внешней средой. Без этого трансцендентальные формирования остаются **в себе**. Связь с внешним Космосом без телесного Космоса кажущаяся, так как **в себе** нейронная среда на снятом материале внешнего мира и в блаженстве мнимое выдает за действительное.

3.7. Уровень **многополярных** энергоинформационных взаимодействий **во внешней** среде создается либо стихийно, "втыкая иглы" электромагнитных генераторов в тело Природы и объединяя их в системы, **либо осмысленным** развитием многополярных средств. В стационарном и независимом состоянии потенцию этому создает все, что представлено как снятое анализаторами осязания, обоняния, вкуса, слуха, зрения.

3.8. В **телесном** Космосе формируются соответственно этому "пакеты" меридианов и их сборка и чакровых структурах. Рождаются новые дхармы (законы) взаимодействий тела с внешним миром.

3.9. В **нейронной среде** формируются новые понятия и законы их построений. Рождается **новое знание**. Современное двухполярное миропонимание становится частным случаем.

3.10. Так открываются новые миры. Однако все описанное выше доступно лишь в осознанном движении. Из двухполярных

комплексов и из соответствующих им двухполярных значений и миропонимания.

4. ИНСТРУМЕНТАРИЙ

4.1. Каждая из трех сред имеет свои исходные возможности.

4.2. Хотя **внутренний Космос** и представлен в меридианной и чакровой потенции, но в исходе (к проявлению их в сознании) даны лишь: дыхание, сердечный пульс, видоизменения пространства тела.

4.3. **Внешний Космос** снимается сознанием через анализаторы: осязание, обоняния, вкуса, слуха, зрения мозжечка.

4.4. Сама **нейронная среда** в сознании проявляется только через снятые анализаторами взаимоотношения из внешнего и внутреннего Космосов. Кроме того, **интеллект** в ней образовался созданием внутренне-внешнего соответствия. Его единством стала двухполярная общность, которая наложилась на анализаторы мозга в виде системных причинно-следственных построений. Так определились все мировоззренческие аспекты.

4.5. Опорой, фундаментом развития является **единство** сред в их формах проявления.

4.6. Процесс нашего сегодняшнего развития двухполярного единства внешнего мира и нейронной среды мозга. Выразилось это в интеллекте.

4.7. Следовательно, для предстоящего **создания внутреннего Космоса** входными в него являются двухполярность: пульсации, ход меридианов от начала к концу; энергетическое их состояние в виде инь и ян.

4.8. Затем, соответственно интеллекту, проявленные двухполярности (в их различии) собираются в систему.

4.9. Только теперь устанавливается **тождество** между уровнем интеллекта и внутренним Космосом. **Различие** выражается как в средах, так и представленных двухполярностях (меридианы, пульсация, вдох и выдох инь и ян и т.д.).

4.10. Так **внутренний Космос** становится адекватным не только уровню познания внешнего Космоса, не и получает уровень рассудка, а при достижении диалектических состояний - **разума**.

4.11. **Анализаторы** мозга по своим дхармам (законам, принципам взаимодействий) имеют потенцию **выше интеллекта**. Однако они существуют автономно друг от друга и не приведены к единству. Отсюда возникает тройственная задача.

4.12. Во-первых, развить **в телесном Космосе** анализаторы, адекватные осязанию, обонянию, вкусу; слуху, зрению. Здесь достигается предел возможностей **разума**.

4.13. Во-вторых привести все анализаторы к единству.

4.14. Внешний **Космос** во взаимодействии с Человеком выражен анализаторами: осязания (материя), вкуса (различаемого материального, химия), слуха (музыка), зрения. Приведение их к единству завершается новым качеством Человека.

4.15. **Из известных в истории** человечества задачей **развития внутреннего космоса на уровне интеллекта** не занимался никто.

Развитие внутренних анализаторов, приведение их в **единство** представлено в Раджа-Йоге.

Совершенствованием **интеллекта** до уровня **единства анализаторов** не занимался никто.

Формированием во **внешней среде разума** не занимался никто. Задача приведения **в полное единство** трех сред определена и решается в многополярности.

4.18. Здесь, в первой части, занимающимся предлагается методика развития **внутреннего видения** на уровне непосредственного восприятия двухполярных состояний изнутри с одновременным повышением жизненных сил и расширением жизненного пространства.

4.17. Начиная, вы должны ясно понимать, что если на схемах древнего Китая вы видите энергетические меридианы, то это не означает, что они есть у вас. Вам не попадала стрела в затылок или руку, чтобы **открыть** точку. Те люди, с кем это происходило, давно умерли. В схемах вы видите **собираемый и не существующий** образ. Этому условному Человеку тысячи лет, вам же предстоит отразить в себе эти тысячелетия.

4.18. Если на схемах древней Индии вы видите чакры, то это не означает, что они есть у вас. Древние исследователи по **крупницам**

формировали их и каждый умирал, открыв лишь незначительную, но реальную часть у себя. Вам еще предстоит глубинная работа, чтобы спрессовать тысячелетия и родить в себе этот собирательный образ. Работайте. Лучше маленькое действительное, чем огромный самообман.

4.19. Если в трансцендентальной медитации вы получили необычные видения, сопровождаемые блаженством, то это не означает, что такого же вы достигли во внешнем и телесном Космосах. Полученному в **нейронной** среде предстоит **воспроизвестись** в них, а для этого нужен труд.

4.20. Если, занимаясь экстрасенсорикой, биоэнергетикой, оккультными тренировками, вы получили результат, то не найдете ему объяснения в интеллектуальных построениях. Адекватным может быть только **биоэнергетический интеллект**.

4.21. Если, увлекаясь физическими приборами, вы получили многополярность хотя бы первой ступени (суппозиция двухполярных источников), то добейтесь тренировками такого же уровня в теле. Проникающие потоки извне могут совершить внутренние деформации до генетического уровня.

4.22. Не забывайте, что вы не **автономны**: микрообъекты, растения, животные последуют в раскрытии **вместе с вами** и внешними приборами. В вашем же теле разобьется микрофлора небывалого вида.

4.23. Предстоит **возродиться** не только Человеку, но и микроорганизмам, растениям, животным, а также неживой материи, попавшими в многополярную энергоинформационную взаимосвязь.

ПУТЬ СОЗИДАНИЯ

1. КАЧЕСТВЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ

1.1. Качественные состояния характеризуют "тональность", направленность состояния, в котором совершается тренировка.

1.2. Прежде всего, они определяются двухполярными: **раскрытием и закрытием**. Формы проявления их разнообразны.

1.3. При **раскрытии** внешнее воспринимается без отрицания, а контакт **без раздражения**.

1.4. **Закрытие** как реакция на несоответствие внешне-внутреннего характеризуется **отрицанием** внешнего и **раздражительностью**, неприязнью при взаимоотношении.

15. **Глубокое раскрытие** выражается в качествах: интереса, принятия чужого мнения, любви, комфортностью от внешнего. Это достигается соответствием внешнего и внутреннего в тренировках, либо хея-хету (благоприятствием судьбы) и знаменуют **развитие**.

1.6. Сигналом к раскрытию являются вера, уверенность в беспредельном и отсутствии ограничений.

1.7. **Глубокое закрытие** выражается в качествах: потере интереса, апатии, неприятии чужого мнения, сарказме, неприязни, озлоблении, дискомфорте вовне. Это "зарабатывается" несоответствием миропонимания, жизненного опыта, взаимодействий с внешним миром и результируется сокращением жизненного пространства, либо болезнью.

1.8. Сигналом к закрытию являются критичность, сомнения, сарказм, недоверчивость, потерянности уверенности, болезнь.

1.9. Раскрытие и закрытие сопровождаются снятием закрепляющих внутренних связей, либо наоборот, автопрессингом.

1.10. Момент снятия закрепляющих связей выражается как "антигравитация", **устранение стягивающих сил**.

1.11. Момент **автопрессинга** выражается "гравитацией", стягиванием. Хронический автопрессинг приводит к остеохондрозу, отложению солен гипертонии, параличам, снижению подвижности к агрессии, снижению памяти и в целом к старению за счет суеты многоделия, спешки, мировоззренческого и психического сужения жизненного пространства. Все это у себя и у других устраняется всего лишь генерированием **сил распускания**, сил "антигравитации".

1.12. На перечисленном строится работа по: развитию меридианной энергетики групп инь и ян, медитирование и видоизменения телесного пространства.

1.13. Поэтому не только в ходе тренировок по развитию, но и в повседневной деятельности вы должны положить "антигравитационный" противовес каждодневному автопрессингу и медленному самоубийству.

1.14. Качественного состояния на распускание добивайтесь после релаксации, которая является исходным "нулевым" состоянием. В отличие от распространенных медитаций, выработайте у себя способность генерировать потоки на разбегание. Ими насыщаются участки тела, а затем весь организм.

Иными словами вы должны хорошо понимать, что известных методов релаксации и медитации недостаточно. Генерирование потоков "антигравитации" обеспечит не только избавление от болезней, но и является основой в усвоении **нового знания**.

1.15. На фоне качественного состояния "антигравитации", другим качественным состоянием является **чувство формирования**. Оно имеет такую же окраску, какую получаете вы утром, потягиваясь. Это приятное чувство осмысленно направляется по мышечно-сухожильным меридианам. Так формируется граничный слой внешне-внутреннего.

Особо подчеркиваю, что два качества: общая **"антигравитация"** и чувство **формирования** совмещаются, работают одновременно при освоении внутреннего Космоса.

1.16. В дальнейшем эти общие состояния будут утончаться. Например, сердечный пульс, который вы будете прослушивать в теле, несет сначала формирующую окраску, а затем приобретает цветочное ощущение.

2. ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ПУТИ

2.1. Из двухзначного, **двухполярного** разнообразия **во времени** формируется **последовательность** проявления. Это совершается по: меридианам, в движении сердечного пульса, в логических построениях, в анализаторах мозга, в музыке, литературе, искусстве и т.п.

2.2. Соединяя, Человек стремится к их единству. Однако не только образовавшееся из них разнообразие, но и **неразность** объединяющего внутреннего Космоса требуют **осмысленного** развития, а затем единения всех поляризаций.

2.3. Так если человеку зимой за шиворот бросить снежок, то он сильно включается вовне. При этом **раскрытии** звучит "а" на вдохе.

Поэтому все упражнения на раскрытие осуществляются на вдохе. В теле при этом звучит "а".

2.4. Состояние **внешне-внутреннего** единения совершается в медитации на **задержке** дыхания. В теле при этом звучит "о".

2.5 **Закрытие** производится на **выдохе**. В теле звучит "у".

2.6. **Отключение внешнего** совершается на задержке **после выдоха**. В теле звучит "м".

2.7. При выполнении асан Хатха-Йога выгибание назад соответствует раскрытию. Совершается звучание в теле "а" и вдох. При задержке звучит "о". При выдохе, наклоне вперед достигается закрытие. В теле звучит "у". Йога-Мудра, Наули, Уддиана и другие совершаются с задержкой после выдоха и глубоком погружении в закрытие. Звучит "м".

2.8. Так совершаются состояния **телесные и физиологические**, в звуках которым соответствует АОУМ. Коротко, "день-ночь", "инь-ян", "раскрытие-закрытие", "антигравитация-автопрессинг" выражаются как ОМ.

2.9. После таких тренировок мантра в медитации становится **физиологической** и влечет за собой движения **биоэнергетических** потоков.

2.10. Сердечный пульс в первом ощущении дает ОМ. Затем он "расцветивается" на АОУМ по мере умения погружаться глубже.

2.11. Точно так же **биоэнергетические меридианы** сначала различаются как ЯН (солнечный, внешний, активный, горячий) и ИНЬ (внутренний, женский, накапливающий). Это соответствует ОМ.

2.12. Затем они "расцветиваются" соответственно чакрам на четыре (АОУМ), шесть, десять, двенадцать, шестнадцать разновидностей, формируя внутренний Космос в его разнообразии.

2.13. Чакры (образования нейронной среды на уровне биоэнергетики) снимают в себя этот Космос, но осмысленно. Начиная с ОМ, они соответственно представлены как: Аджня, Муладхара, Свадчасхана, Манипура, Анахата, Висудха. Сахасрара (область головы) завершает единством в многообразии.

2.14. Как видите, внутрь мы имеем возможность погружаться только из аналогичного вовне. Пока каждый из вас как неразличимая

внутри точка. Теперь поворачивая приобретенное во внешнем Космосе многообразие внутрь, мы освещаем его из мрака последовательно, начиная с двухполярного. Созидая свой внутренний Космос, вы достигаете единства внешне-внутреннего. Это путь в ближайший трехполярный мир. **Путь третий.**

3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

3.1. Прежде чем будет достигнуто внутреннее зрение, предстоит работа, начиная с простого. Осуществляется созидание внутреннего по нескольким направлениям, но каждое из них строится на постановке **внутреннего в соответствие с внешним**. Начинается с освоения мышечно-сухожильных меридианов и соответствующих им асан. Затем ощущения и пульсация по участкам и всему меридиану.

3.2. Далее даны входные пути в соответствии с имеющимися у Человека. Каждый последующий уровень достигается только опираясь на предыдущий. Умозрительное постижение, перескакивания и выдумки характеризуются **застоем**.

3.3. Раскрытие меридианной энергетики в двухполярном режиме дано в следующей главе.

3.4. При параллельном освоении состояний телесного пространства через асаны (позы) Хатха-Йоги даются рекомендации по **совмещению их с биоэнергетическими** потоками, используя мышечно-сухожильные меридианы.

3.5. Это осуществляется пребыванием в качественном состоянии раскрытия, медитационной задержке и закрытии. Соответственно дыхание сопровождает процесс как: вдох, задержка на раскрытии, выдох, задержка на закрытии.

3.6. Для подготовки к **мантра-медитации** соответственно этому в теле **одновременно** звучит А, О, У, М.

3.7. Параллельно, в тональности качественного состояния раскрытия, "антигравитации" осваивается сердечный пульс: по меридианам, по органам, по чакрам. Затем добивайтесь единства в пульсации: меридиан - коллатерапия, меридиан - орган, группы точек по ходу меридиана, группы точек в этих сочетаниях.

3.8. Завершает все трансцендентальное медитирование в получении зримого всеобъединяющего единства.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕРИДИАННОЙ ЭНЕРГЕТИКИ

1. МЕРИДИАННЫЕ ПРОСТРАНСТВА

1.1. Входным в меридианную энергетику является ощущение. **На фоне распускания** оно качественно определяется в виде того чувства, которое вы испытываете утром при **потягивании**. Это при начале тренировок доступно в сознании.

12. Постоянных меридианов двенадцать. Каждый из них берет "жезл правления" в свое время суток и правит 2 часа. В это время все остальные меридианы "оценивают" свое жизненное пространство с его позиций, в соподчинении ему. Однако это происходит только в том случае, если они у вас развиты.

1.3. Поскольку вам меридианы предстоит **сделать действительными из их потенциального** состояния, то в ходе упражнений будут формироваться пространственные связи, как прорезаются зубы у детей.

1.4. Поэтому освоение меридианов совершается в ощущении их и динамике тепа. Воздействовать на линию **будущего** меридиана можно: точечно-линейным массажем, постукиванием по его точкам и линии, вызыванием яркого ощущения, пульсацией сердцебиений по точкам и пинии.

1.5. Одновременно осваивается динамика тепа **соответствующими** асанами из Хатха-Йоги, в их выражениях: ян (раскрытие вовне) и инь (закрытия, накопления, погружения внутрь).

1.6. Процесс целенаправленного единения сопровождается **дыханием**: вдох - раскрытие, задержка - единение в полярном положении, выдох - закрытие.

1.7. **Длительность** вдохов, задержек и выдохов отмеряется числом **пульсов** сердцебиения.

1.8. **Тональность пульса** должна соответствовать по "окраске" **качественному направлению** (раскрытие, закрытие, поляризация и т. д.) упражнениям и функциям меридианов.

1.9. **Сначала** вы будете осваивать все **раздельно**: меридианы, асаны,

пульсацию, ощущения.

1.10. Затем **соединять**:

- асаны с дыханием и звучанием тела:
- меридианы с ощущениями и асанами:
- асаны с дыханием, звучанием и продолжительностью, отмеряемой ударами пульса,
- меридианы с наполненными этими асанами и пульсацию с ощущением.

1.11. Поэтому к этому пособию вы будете возвращаться вновь и вновь, осваивая с самого начала.

1.12. Таким путем тренируется **комплексная** работа сознания и создается основание для первой ступени многополярности.

2. МЕРИДИАН ЛЕГКИХ И ЕГО ПРОСТРАНСТВО (P)

2.1. Инь-меридиан. Направление меридиана обозначено стрелкой. Цифрами отмечены его участки.

2.2. Направление энергии - центробежное (на рис. 1а обозначено оперение стрелки)

2.3. В суточном режиме работает с 3 до 4 часов утра.

2.4. Заболевания, соответствующие меридиану: кашель, одышка, чувство удушья в груди, боль в надключичной ямке, боль в области плечевого сустава, боль в передней поверхности плеча, зябкость, повышение потливости и лихорадка.

2.5. На рис.1б показана применяемая асана. Из положения лежа лицом вниз совершается на вдохе подъем. В теле звучит "а". Направление ощущения от плеча по ходу меридиана (рис. 1а). Задержка желательна с пульсацией по меридиану. В теле звучит "о". Выдох с опусканием на пои и звучанием "у". Расслабление глубокое. Звучит "м". Исполнять с приятным чувством как при потягивании, а не на количество. Здесь количество определяется только качеством.

2.6. На рис. 1в дана асана для тех, у кого в 1б напряжение тела сбивает ощущения. Остальное все так же, как в 1б. Подъем за счет рук и нарастающего приятного ощущения утреннего потягивания в них.

2.7. Кто овладел слышанием в теле сердцебиения, может совершать работу с меридианом на счет пульса: 1:1:1. Например, вдох - 8 пульсов, задержка - 8 пульсов, выдох - 8 пульсов.

2.8. Пульс упражняется как по участкам, так и по всей длине меридиана.

Мышечно-сухожильные меридианы

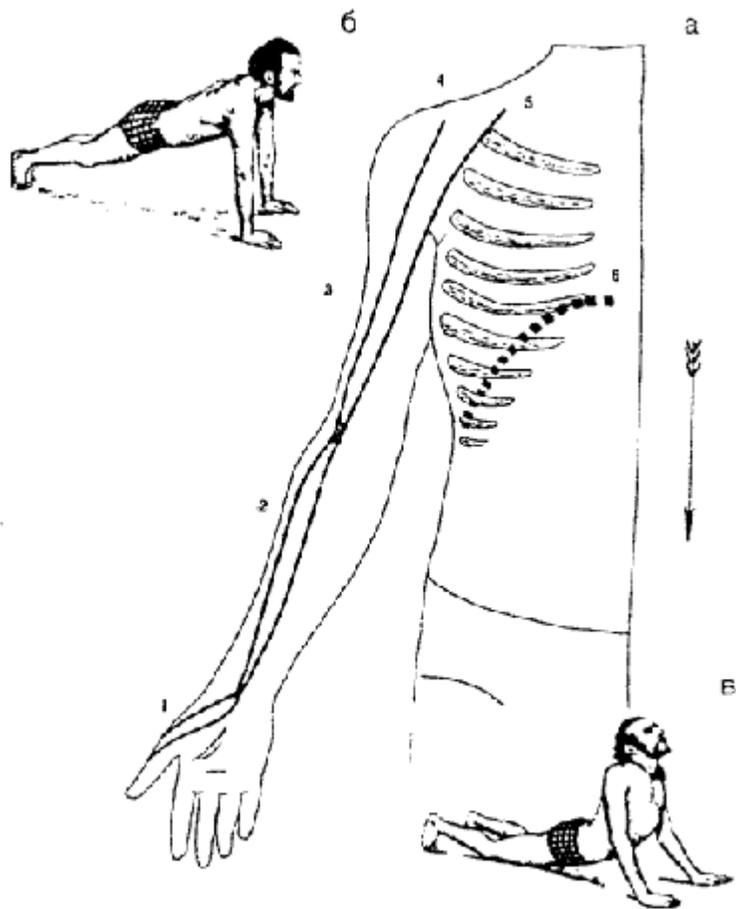


Рис. 1. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-тай-инь, связанный с меридианом легкого

3. МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ (GI)

3.1. Ян-меридиан (рис.2а).

3.2. Направление энергии - центростремительное. Стрелка обозначена точкой в начале.

3.3. В суточном цикле работает с 5 до 7 часов.

3.4. Симптомы заболеваний: желтушность глаз, сухость во рту, зубная боль, прозрачные выделения или кровотечения из носа, инфильтрат в области шеи, набухание слизистой горла и гортани, боль в области плеча, боль и ограничения движения указательного пальца, воспалительный процесс по ходу меридиана

3.5. На рис. 2б приведена асана, способствующая сосредоточению на меридиане и вызыванию в нем ощущений.

3.6. Из положения лицом вниз, с вдохом и упором на указательный палец о поп, начинается подъем ног (рис. 2б). Ощущение идет по направлению меридиана, указанному стрелкой на рис. 2а. В теле звучит "а"

3.7. Задержка в позе сопровождается задержкой дыхания. В теле звучит "о".

3.8. Приятное ощущение и пульсация являются критерием правильности и полноты.

3.9. При опускании ног выдох. В теле звучит "у". Затем глубокое расслабление с пусканием потоков на разбегание.

3.10. На рис.2в показан вариант статического упражнения при длительной задержке в позе. Дыхание соизмеряется с пульсацией и тренируются, в основном, по меридиану они.

Мышечно-сухожильные меридианы

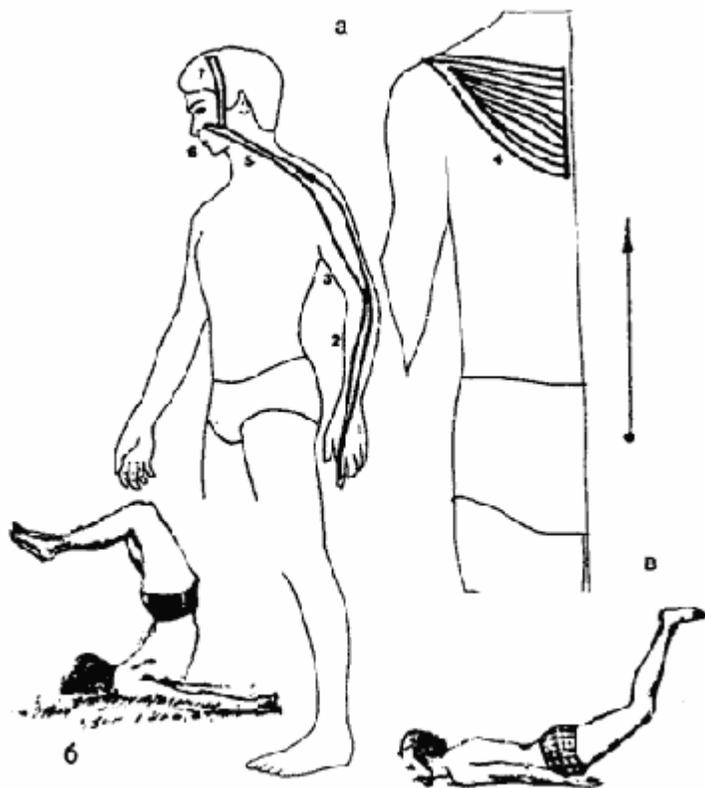


Рис. 2. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-ян-мин, связанный с меридианом толстой кишки

4. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (Е)

4.1. Ян-меридиан.

4.2. Направление энергии - центробежное (рис. 3а).

4.3. Суточное время работы с 7 до 9 часов.

4.4. Симптомы: кровотечение из носа, опущенный угол рта, набухание слизистой горла, вздутие живота, урчание в нем, чувство голода, отек, боли и опухоль в коленном суставе, боли в нижних конечностях в передней грудной и брюшной поверхности где проходит меридиан, озноб, высокая температура с возбужденным состоянием, моча желтого цвета.

4.5. Соответствующей меридиану асаной можно взять 3б. Для начинающих она упрощается, сидя на пятках ягодицами. Позвоночник прямой. В теле звучит "о". Руки на коленях. Затем руки отставляются назад для упора. На вдохе, отклоняясь назад, в тепе звучит "а". В этом положении, работая с меридианом, можно "перекатываться" то на одну, то на другую сторону.

4.6. Добившись четкого приятного ощущения по меридиану посылайте его внутрь в желудок.

4.7. На рис.3в дано сочетание положений для перехода энергии с предшествующего меридиана толстой кишки к меридиану желудка

4.8. Упражнение выполняется, став на колени, упершись лбом в пол и поставив локти на область желудка. На задержанном дыхании, после вдоха, разворот тепа.

4.9. После исполнения каждой асаны глубокое расслабление.

Мышечно-сухожильные меридианы

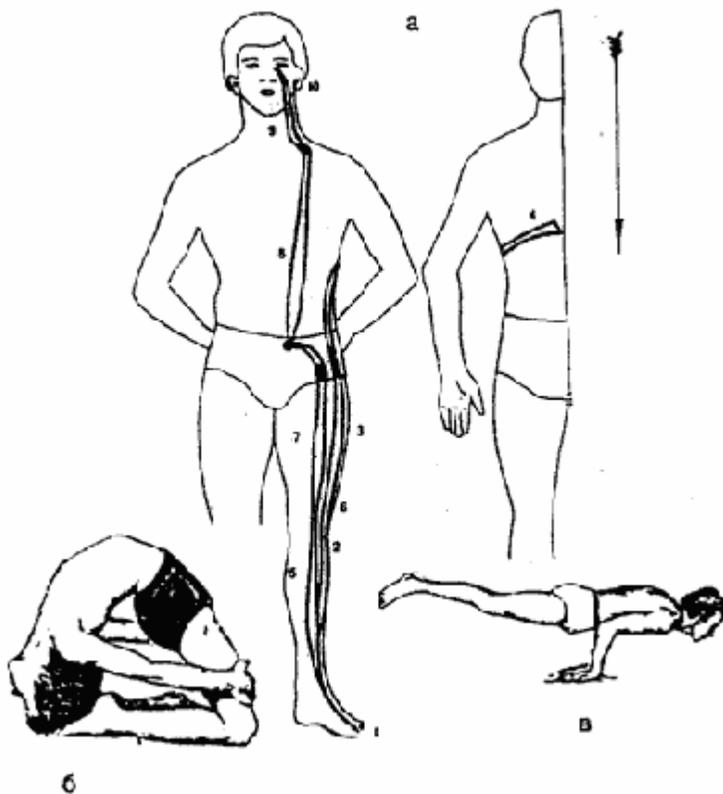


рис 3. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-ян-мин, связанный с меридианом желудка

5. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (RP)

5.1. Инь-меридиан (рис.4а).

5.2. Направление энергии - центростремительное.

5.3. Работает с 9 до 11 часов.

5.4. Симптомы заболеваний: скованность и боль в языке, рвота, боль в эпигастральной области, вздутие живота, ощущение тяжести во всем теле, отрыжка воздухом, неприятное ощущение в области сердца, боль в поджелудочной области, понос или жидкий стул, дизентерия, желтуха, бессонница, вызванная расстройством кишечно-желудочного тракта, быстрое появление отечности в нижних конечностях при опущенных ногах, ограниченное движение большого пальца стопы.

5.5. Поза для упражнения с меридианом показана на рис.4б. Привлекайте постепенно. В йоге поза омолаживающая. Для начала используйте технику такую же, как описана в 4.5. Однако ноги

раздвинуты, что дает упор на большие пальцы и хорошую ориентацию на ход меридиана.

5.6. Все внимание внутри, работа в положении 4б ведется в продвижении пульса и приятного ощущения по меридиану.

5.7. Дыхание произвольное.

5.8. После "перекатывания" приятного ощущения с одной стороны на другую по ходу меридиана (рис.4а) оно направляется и соединяется с селезенкой.

Мышечно-сухожильные меридианы

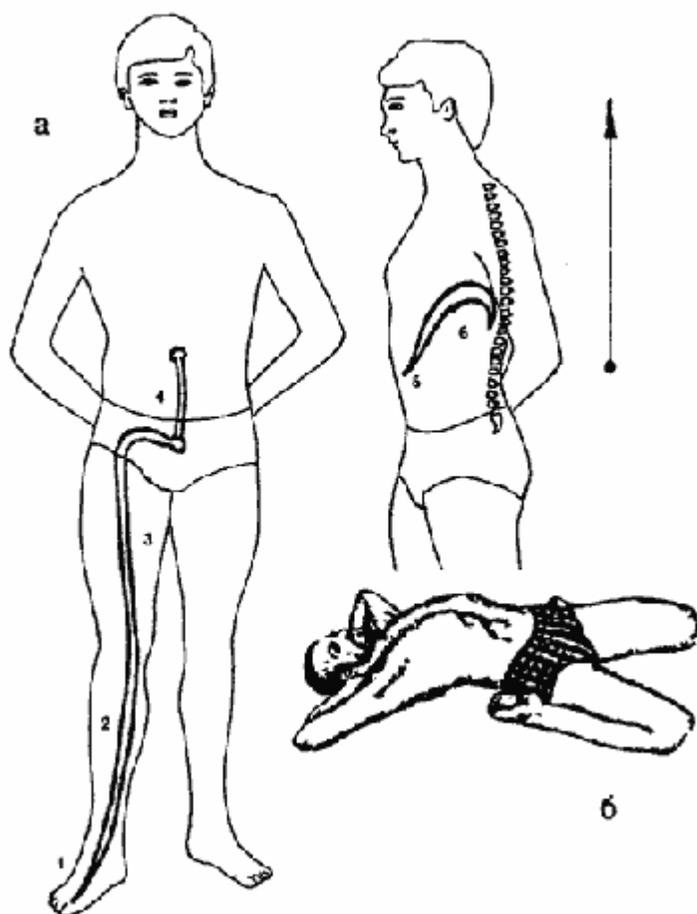


Рис. 4. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-тай-инь, связанный с меридианом селезенки-поджелудочной железы

6. МЕРИДИАН СЕРДЦА (С)

6.1. Инь-меридиан

6.2. Направление энергии центробежное (рис.5а).

6.3. Суточное время работы с 11 до 13 часов.

6.4. Характерные симптомы: желтушность глаз, жажда, сухость в горле, боль в области сердца, боль в подреберье, боль и ощущение похолодания на внутренней поверхности плеча, горячая на ощупь ладонная поверхность руки.

6.5. Упражнение с меридианом лучше проводить с ощущения сердцебиения в груди.

6.6. Положив ладони на сердце, начинайте приятное в ощущении движение рук в сторону. Направление энергии на мизинец (рис.5б).

6.7. Вдох - по меридиану звучит "а".

6.8. На задержке сводите руки (рис.5в) и, соединив их ладонями, остановите возле сердца. По ходу меридиана и в области сердца звучит "о". Локти чуть вперед.

6.9. Выдох совершайте на "у" и расслабьтесь.

6.10. Добивайтесь пульсации по ходу движения участков (рис.5а: 4, 3, 2,1).

6.11. При соединении ладоней пульс по всему ходу меридиана, начиная с сердца.

Мышечно-сухожильные меридианы

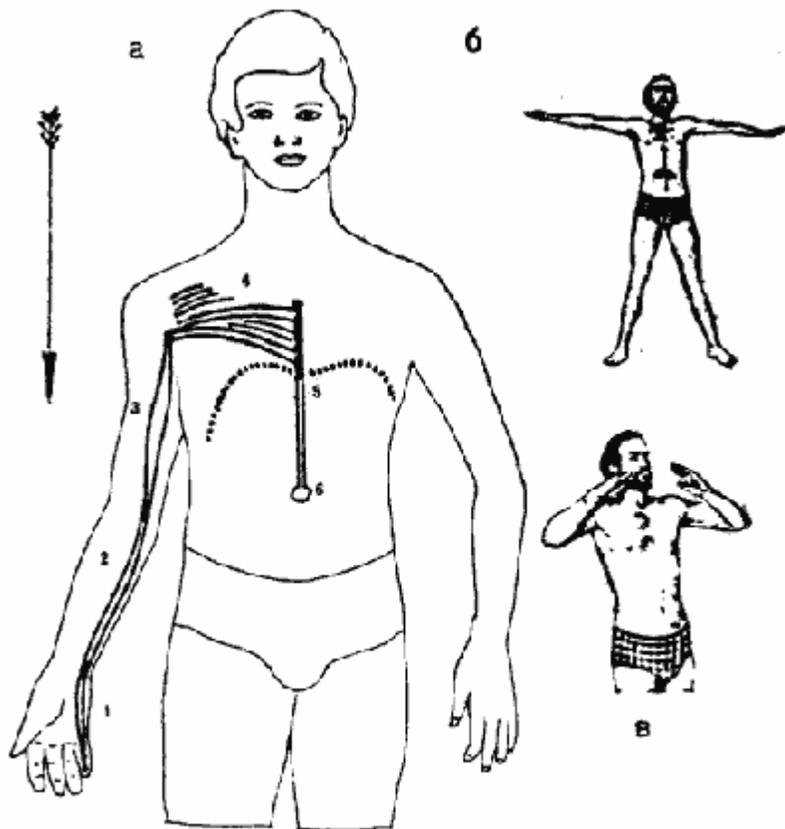


Рис. 5. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-шао-инь, связанный с меридианом сердца

7. МЕРИДИАН ТОНКОЙ КИШКИ (IG)

7.1. Ян-меридиан.

7.2. Направление энергии - центростремительное (рис.6а).

7.3. Время работы с 13 до 15 часов.

7.4. Симптомы: глухота, желтушность глаз, инфильтрат в области щеки, боль в горле и гортани, набухание в подъязычной области, что ограничивает движение шеи, боль в задней поверхности плеча и предплечья.

7.5. Наклоняясь вперед сделайте выдох. В теле звучит "у". Движение ощущения по меридиану (рис. 6а: 1,2,3,4). В конечном положении (рис.6б) прижмите голову и сконцентрируйте ощущения на участках 5-11.

7.6. Задержка дыхания завершается движением рук (рис.6в). В теле звучит "м".

7.7. В конечном состоянии погружайте приятное ощущение с лопаток в тонкий кишечник

7.8. Выпрямление с вдохом и жизнерадостным раскрытием на "а".

7.9. Добивайтесь четкой пульсации как на "у" (наклон, выдох), так и на "м" (задержка).

7.10. После исполнения расслабление и несколько полных йогодыханий (Глава 4).

Мышечно-сухожильные меридианы

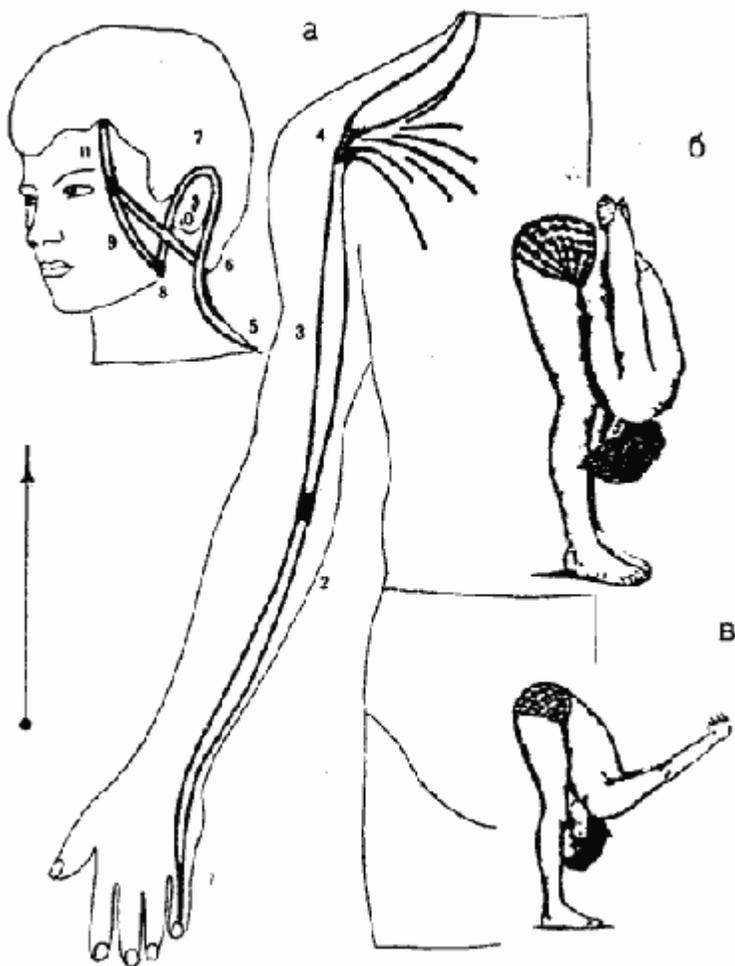


Рис 6. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-тай-ян, связанный с меридианом тонкой кишки

8. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (V)

8.1. Ян-меридиан.

8.2. Направление энергии центробежное (рис. 7а)

8.3. Время суток с 15 до 17 часов.

8.4. Симптомы: эпилепсия, маниакальный психоз, малярия, желтушность глаз, слезотечение, выделение или кровотечение из носа, сильная головная боль с сильными, ломящими болями в области глазных яблок, ригидность затылочных мышц, сильная ломящая боль в пояснице, ограниченные движения тазобедренного сустава, судороги и боли в икроножных мышцах, боли в стопе, ограничение движения пятого пальца стопы

8.5. Из положения лежа на полу (рис. 7б) начинайте подъем с вдохом. Идет раскрытие, начиная с участка 11. В теле и по ходу меридиана, двигаясь от 14 к 1, звучит "а"

8.6. Раскрытие завершается положением рис. 7а. Задержка дыхания. По меридиану звучит "о".

8.7. Для четкого выявления ощущения поверните голову в одну, затем другую сторону и посмотрите на участок 4 рис. 7а, контролируя ощущение по этой стороне по ходу меридиана.

8.8. Выдох спокойный при опускании на пол. В теле звучит "у".

8.9. Глубокое расслабление сопровождается подготовкой пульсации по меридиану

Мышечно-сухожильные меридианы

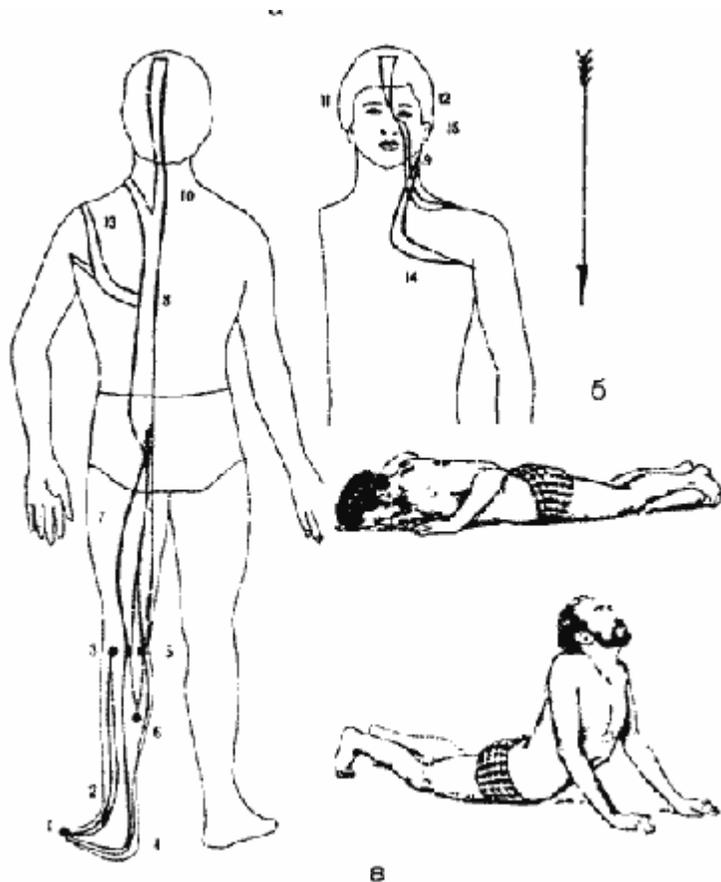


Рис. 7. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-тай-ян, связанный с меридианом мочевого пузыря

9. МЕРИДИАН ПОЧЕК (R)

9.1. Инь-меридиан.

9.2. Направление энергии - центростремительное (рис.8а).

9.3. Суточное время с 17до 19 часов.

9.4. Симптомы: темный цвет кожи, головокружение, сухость слизистой рта и языка, боль и набухание слизистой горла и гортани, одышка, кашель, кровохаркание, беспокойное состояние, сердцебиение, чувство страха, чувство внутреннего волнения, боль в области сердца, поясничных позвонков, внутренне-задней поверхности бедра, чувство похолодания и слабость нижних конечностей, горячая на ощупь подошвенная часть стопы, боль в подошвенной части стопы.

9.5. Лежа на спине, сосредоточьтесь и, поднимая руки вверх (рис.8б), с вдохом пройдите бегло по предыдущему меридиану

мочевого пузыря. В тепе звучит "а" и "о".

9.6. Двигая руки вперед горизонтально полу начинайте подъем с пола и наклон вперед. По ходу меридиана звучит "у".

9.7. В конечном положении (рис.8в) проконтролируйте участок меридиана до почек (1,2,3).

9.8. Участки 4 и 5 рис.8а включайте по мере движения на вдохе в исходное положение. В теле звучит "а".

9.9. Расслабьтесь и "простучите" пульсом весь меридиан, начиная со ступней ног.

Мышечно-сухожильные меридианы

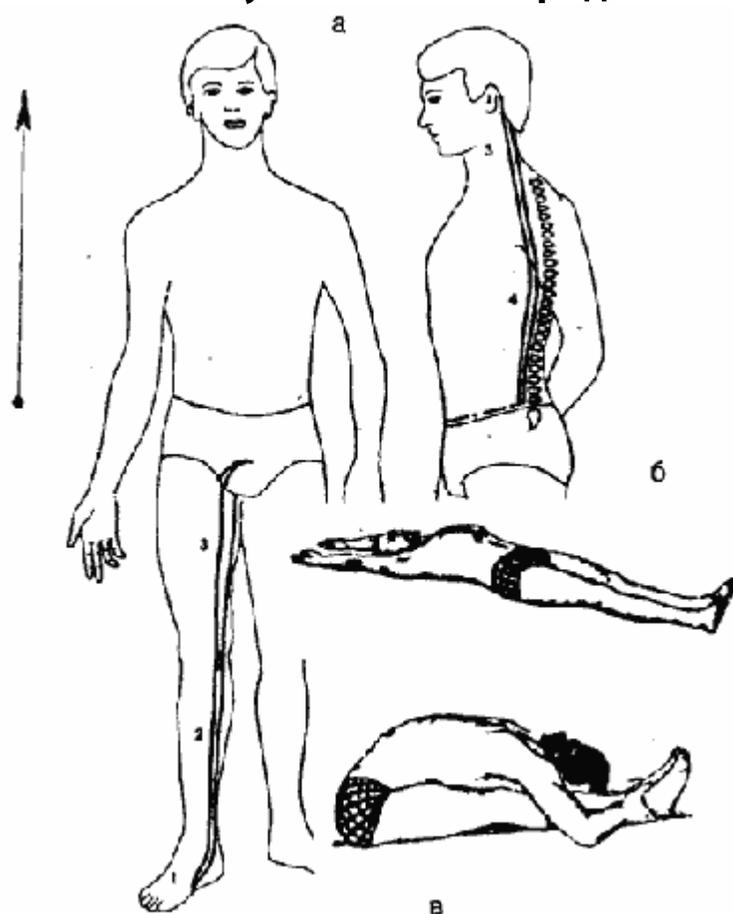


Рис. 8. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-шао-инь, связанный с меридианом почек

10. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА, ИЛИ "УПРАВИТЕЛЯ СЕРДЦА" ИЛИ СЕКСУАЛЬНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (МС)

10.1. Инь-меридиан.

102. Направление энергии центробежное (рис. 9а).

10.3. Суточное время с 19 до 21 часа.

10.4. Симптомы боль в области сердца, чувство внутреннего волнения, горячая ладонь, судороги мышц предплечья, инфильтрат в подмышечной области, распирающая боль в грудной клетке, сердцебиение, покраснение глаз, желтушность глаз, безудержный истерический смех.

10.5. Стоя, из положения 9б, начинайте с вдохом подъем рук. На ладонях ощущайте тяжесть. Движение энергии от участков 3 и 4 (рис. 9а) к 1. По ходу меридиана звучит "а". В руках напряжение, но движение приятное.

10.6. Остановив вдох в положении 9в, прижмите сильно ладони к груди, положив их накрест друг на друга. Дыхание задержано.

10.7. Энергично, на задержанном дыхании, разожмите и сожмите несколько раз кисти рук, широко растопыбив пальцы. На каждом раскрытии звучит "о".

10.8. С легким выдохом выбросите руки вперед, рис. 9г. Движение рук без усилия, свободное. Выдох через рот и нос широкий. Звучит короткое, незакрытое "у".

10.9. Расслабьтесь и пройдите пульсом по меридиану.

Мышечно-сухожильные меридианы

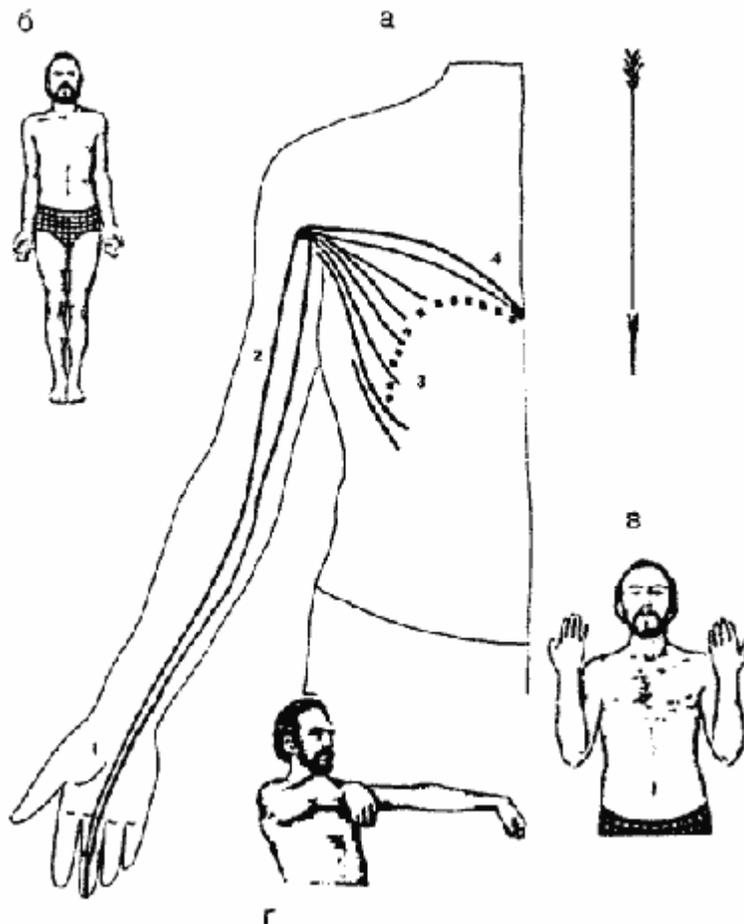


Рис 9. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-цзюе-инь. связанный с меридианом перикарда

11. МЕРИДИАН ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ (TR)

11.1. Ян-меридиан.

11.2. Направление энергии центростремительное (рис.10а).

11.3. Суточное время с 21 до 23 часов.

11.4. Симптомы: глухота, шум в ушах, набухайте и боль в гортани и горле, боль в нижнем углу глаза, инфильтрат в области щеки и сосцевидного отростка, боль в наружной поверхности плеча, предплечья, ограничение движения безымянного пальца кисти.

11.5. Лежа на полу и упершись линией меридиана (рис.10б) на вдохе, поднимая ногу. проходите участки меридиана. Для усиления ощущения в участках 4-6 голову можно повернуть По ходу меридиана звучит "а".

11.6 Задержка после вдоха. В тепе звучит "о" Опускание с выдохом и расслаблением

11.7. Симметрично упражняется меридиан с другой стороны.

11.8. Одновременно можно упражнять сразу два меридиана. Выборочно приведена асана 10в. По мере тренировок можно выбирать асаны самому.

Мышечно-сухожильные меридианы

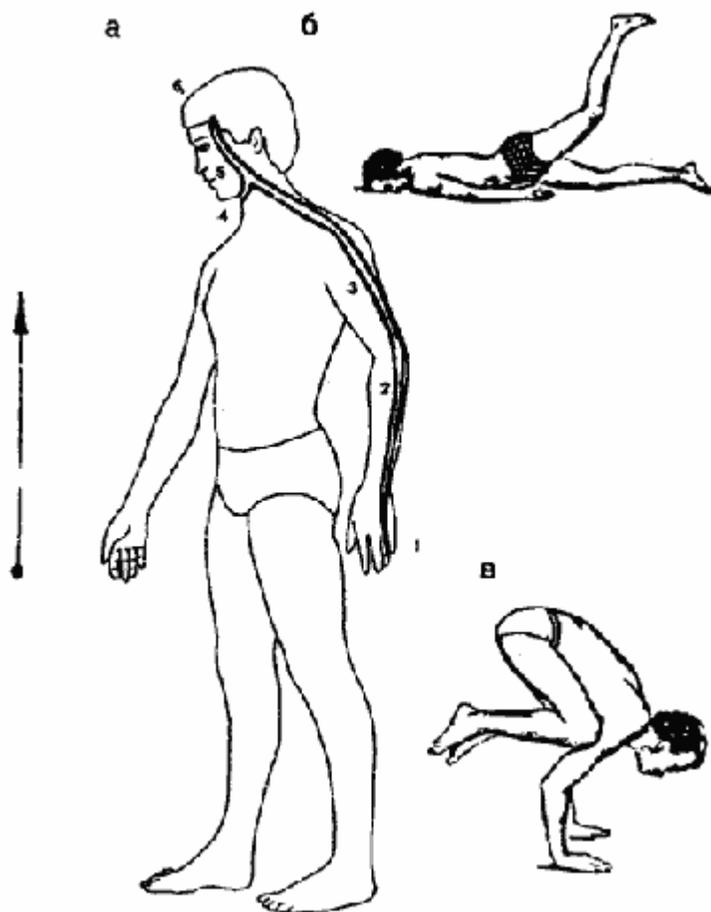


Рис 10. Мышечно-сухожильный меридиан шоу-шао-ян, связанный с меридианом трех обогревателей

12. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (VB)

12.1. Ян-меридиан

12.2. Направление энергии центробежное (рис.11а). 12.3. Суточное время с 23 до 1 часа

12.4. Симптомы: головная боль, боль в подчелюстной области, боль в наружном углу глаза, боль и набухание в надключичной

области, горечь во рту, частые выдохи, боли в области сердца и подреберья, которые затрудняют движение, землистый цвет лица, горячая на ощупь наружная поверхность стопы, увеличение шейных и подмышечных лимфатических узлов, потливость, озноб, боль в наружной поверхности бедра в коленном суставе, в голени, ограниченное движение четвертого пальца стопы.

12.5. Меридиан упражняется в ходе скручивания тела. Ход меридиана начинается с 11 (рис. 11 а) и идет к 1.

12.6. Асана (рис. 11б) выполняется при прямом наклоне вперед руки в стороны. Выдох. Затем с продолжением выдоха начинается поворот по участкам меридиана, начиная с 11-8 Упражняется ветвь со стороны поднятой руки. В тепе звучит "у". Затем задержка на "м".

12.7. Хорошо упражнять цикл "АОУМ" в асане (рис.11б). Приняв положение, обозначенное на рисунке, но повернув лицо вперед к вытянутой ноге, делается вдох. Рука, вытянута вперед плечи энергичные. Звучит "а". После сосредоточения на ходе меридиана (звучит "о") начинается поворот движения энергии в участках поворота, начиная с головы. Звучит "у". Трудность в том, что выдох при повороте идет снизу вверх. После поворота задержка на "м" и затем на "а" возвращение и вдох.

12.8. На рис. 11в дается усложненный вариант. Остальное выполняется так же, как и в 12.7.

Мышечно-сухожильные меридианы

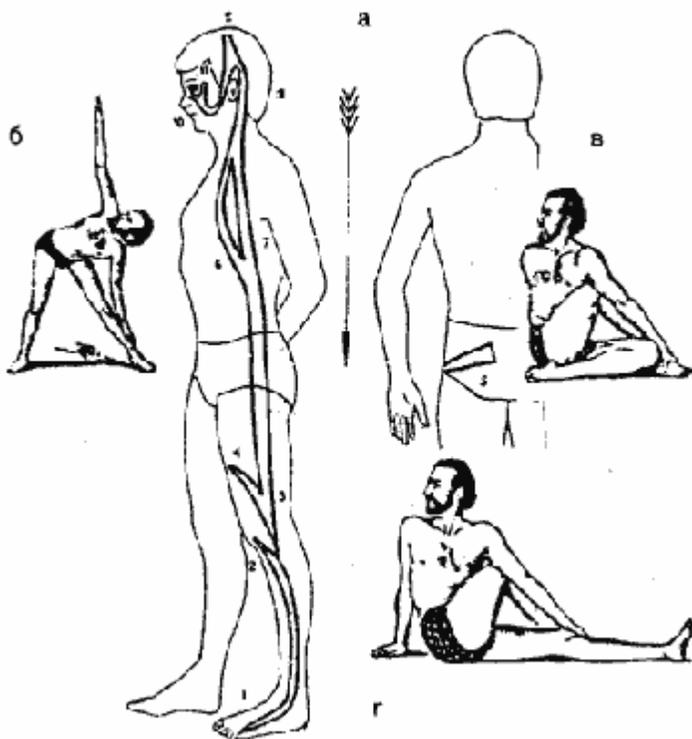


Рис. 11. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-шао-ян, связанный с меридианом желчного пузыря

13. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (F)

13.1. Инь-меридиан.

13.2. Центроостремительное направление энергии (рис. 12а).

13.3. Суточное время с 1 до 3 часов.

13.4. Симптомы: боли в области поясницы которые усиливаются при движении, грыжа у мужчин, инфильтрат в нижней части живота у женщин, бледно-землистый цвет лица, чувство удушья в груди, рвота, понос, недержание мочи, затрудненное мочеиспускание..

13.5. Асана может быть рекомендована такая же, как для меридиана легких (рис.12б). Однако упор на пальцы ног совершается с ощущением движения по меридиану, начиная с 1 (рис.12а). Изгибание назад начинается с таза и вы словно тянете энергетический поток по ногам к печени снизу вверх. Звучит "а" на вдохе.

13.6. После завершения подъема на "о" и задержке дыхания разверните область печени и приятно ее потяните, раскрывая ребра веером.

13.7. Опуститесь спокойно выдыхая. По ходу меридиана и в печени звучит "у". Расслабьтесь.

13.8. На рис. 12в показан статический вариант. В отличие от позы, рекомендованной для меридиана селезенки, где ноги были раздвинуты, то здесь ноги сдвинуты таи чтобы упор осуществлялся на участки 1 и 2 (рис.12а).

13.9. Работа в статической позе (рис.12в) удобна с пульсом и соединяемым с ним циклом дыхания. Пульс движется по участкам, при этом старайтесь цикл дыхания и звучания произвести на каждом участке.

13.10. Кроме этого, рекомендуется осуществлять профилактику и лечение печени методом японского шиатсу. Для чего станьте прямо, ноги на ширине плеч. Поместите большой палец правой руки на болезненное место (при нажиме) активной точки печени. Находится она между ребер в области печени. Указано стрелкой на рис.12г.

13.11. При погружении пальца (глубинное нажатие) совершается вдох. Балансируя отставленной в сторону левой рукой потяните, на задержке дыхания после вдоха, область печени, которая вместе с нажатием приятно потягивается и расширяется. Задержка. Выдох спокойный и плавный. Руки опускаются. Палец можно не снимать с точки нажатия.

13.12. Совершатся одновременно с циклом дыхания АОУМ.

Мышечно-сухожильные меридианы

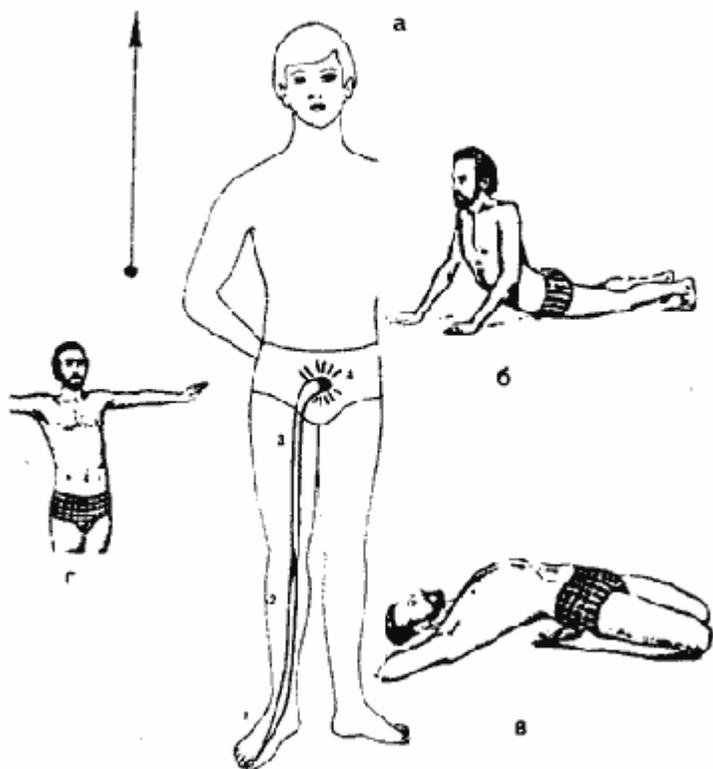


Рис. 12. Мышечно-сухожильный меридиан цзу-цзюе-инь, связанный с меридианом печени

14. ЗАДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (Т)

14.1. "Море" всех меридианов ян.

14.2. Направление энергии снизу вверх, начиная с копчика, по центральной части позвоночника доходит до верхней губы через голову.

14.3. Выполняет роль "балансира" при сбое какого-либо ян меридиана.

14.4. Упражняется с усилением и акцентированием вдоха и звучания "а" по ходу меридиана.

14.5. На рис. 13 приведены асаны для упражнения меридиана.

14.6. Рис. 13а и 13б показывают асаны, позволяющие концентрировать активность на "а" и вдохе. Затем задержка дыхания на "о" и выдох.

14.7. Упражнение меридиана на "м" после выдоха осуществляется путем втягивания и выпускания живота (рис. 13в). Движение энергии

производится в ходе выпуска живота. Дыхание задержано после выдоха.

14.8. На рис. 13г и 13д показана асана для упражнения меридиана на задержанном дыхании и звучании "о" вдоль его хода.

Лежа лицом к попу, возьмите себя за ноги (рис. 13г). Затем на вдохе "а" и раскрывайтесь. Задержав дыхание на "о", останьтесь в позе.

Для концентрации по ходу меридиана можете слегка покачиваться "челноком"

14.9. Наиболее характерные симптомы заболевания: ограниченные движения позвоночника и титаническая ригидность.

Мышечно-сухожильные меридианы

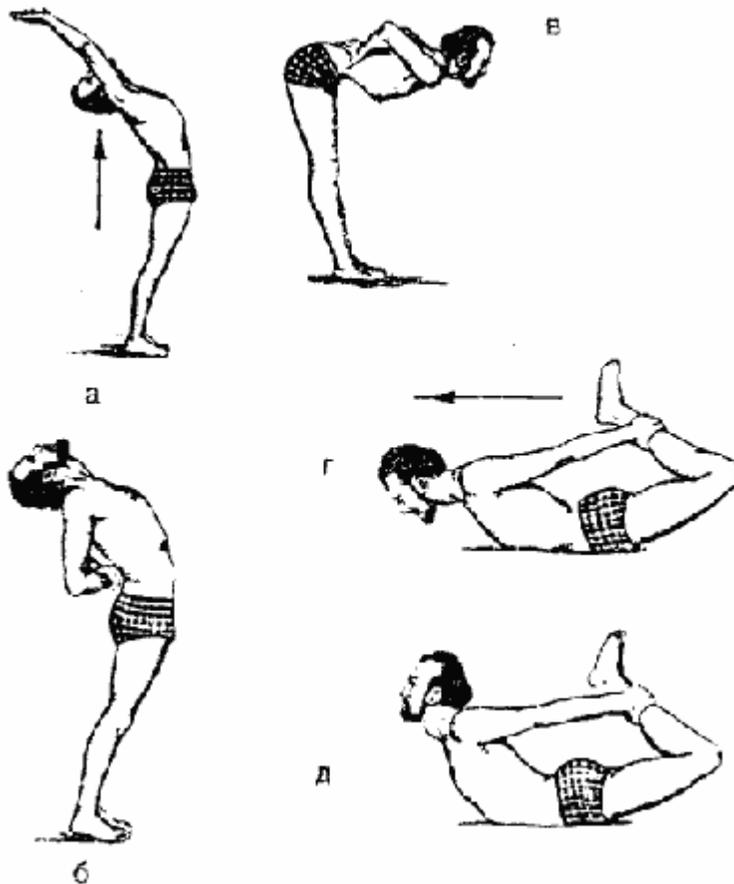


Рис. 13. Мышечно-сухожильный меридиан, связанный с заднесрединным меридианом

15. ПЕРЕДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (J)

15.1. "Море" всех меридианов инь.

15.2. Направление энергии снизу вверх по центральной передней части, начиная с промежности. Проходит по средней линии туловища и гортани. Затем от середины нижней губы расходится в обе стороны, огибая рот, и достигает орбиты глаз.

15.3. Выполняет роль "балансира" при сбое какого-либо меридиана инь.

15.4. Упражняется с акцентированием выдоха и звучанием "у" по ходу меридиана.

15.5. На рис. 14 даны варианты асан, способствующих упражнению с переднесрединным меридианом.

15.6. Рисунки 14а, 14б, 14в показывают выполнение одной асаны по этапам.

Из положения лежа на полу ноги поднимаются на вдохе и заносятся за голову.

В теле звучит "а" Задержка в позе 14б или 14в осуществляется на "о". Выдох на "у" начинается с низа живота. Ноги несите параллельно полу, двигаясь в позвоночнике звено за звеном. Звучит при опускании "у" снизу к голове.

15.7. На рис. 14г показана асана для упражнения стоя. Здесь сразу же при наклоне идет выдох и звучит по меридиану "у", начиная с нижней части тела. Задержка на выдохе и "м" в положении, указанном на рисунке.

15.8. На рис. 14д показано статическое положение для упражнения дыхания с циклом АОУМ по меридиану. Одновременно упражняется пульсация.

15.5. Наиболее характерные симптомы: грыжа у мужчин, боли и уплотнения в нижней части живота у женщин.

Мышечно-сухожильные меридианы

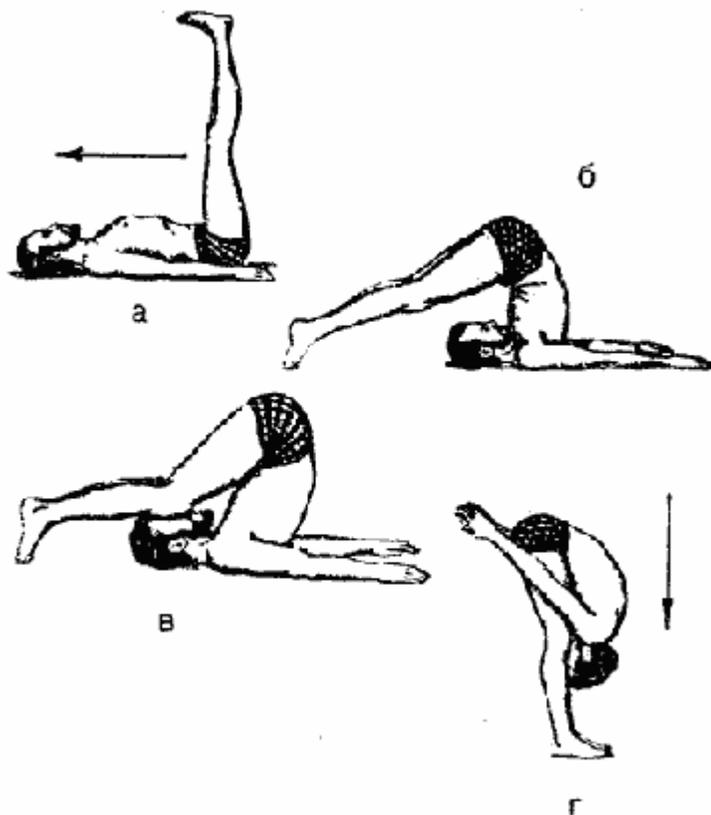


Рис. 14. Мышечно-сухожильный меридиан, связанный с переднесрединным меридианом

ПРАНАЙАМА

1. ЦИКЛИЧНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

1.1. Полное йога-дыхание осуществляется на три такта и состоит из трех фаз: вдох (Пурака), задержка (Кумбхака), выдох (Речака).

1.2. Каждая фаза в начале занятий тренируется особо.

1.3. На рис. 15а показано нижнее положение **вдоха**. Эта часть движения тренируется и контролируется так же, как и выдоха, который завершается в нижней части тела втягиванием живота (рис.15б).

1.4. На рис. 15в показано движение в очередном участке тела. Тренируется особо и контролируется руками, положенными на ребра.

1.5. Верхнее, ключичное дыхание, показано на рис. 15г. Так завершается вдох.

1.6. После тренировки движения и дыхания по участкам, полное йога-дыхание совершается единой непрерывной волной (рис.15д).

17. Выдох при полном дыхании совершается в том же порядке. Сначала движется низ живота (рис. 15б), затем сближаются ребра в направлении вперед и вверх. Затем опускается верхняя часть груди.

1.8. Совершайте дыхание энергетическим процессом так, словно вы пьете насыщенный праной воздух. Не делайте неосознанных "пустых" упражнений.

1.9. Для контроля и улучшения энергетического эффекта соединяйте дыхание с пульсом. Например, движение животом 4 пульса, движение ребрами 4 пульса, движение верхней части груди 4 пульса. Можете уменьшить или увеличить счет.

1.10. Задержка дыхания по продолжительности такая же. 1:1:1. Выдох тренируйте по длительности продолжительнее в 2 раза. 1:1:2. В будущем вдох, задержку, выдох выдерживайте в пропорции 1:1:1.

1.13. Упражняйте полное дыхание, соединяя его с ходьбой. Позвоночник прямой. На вдохе раскрывайте плечи, а на выдохе двигайте, "уминая", нижнюю часть живота.

1.14. При движении упражняйте АОУМ.

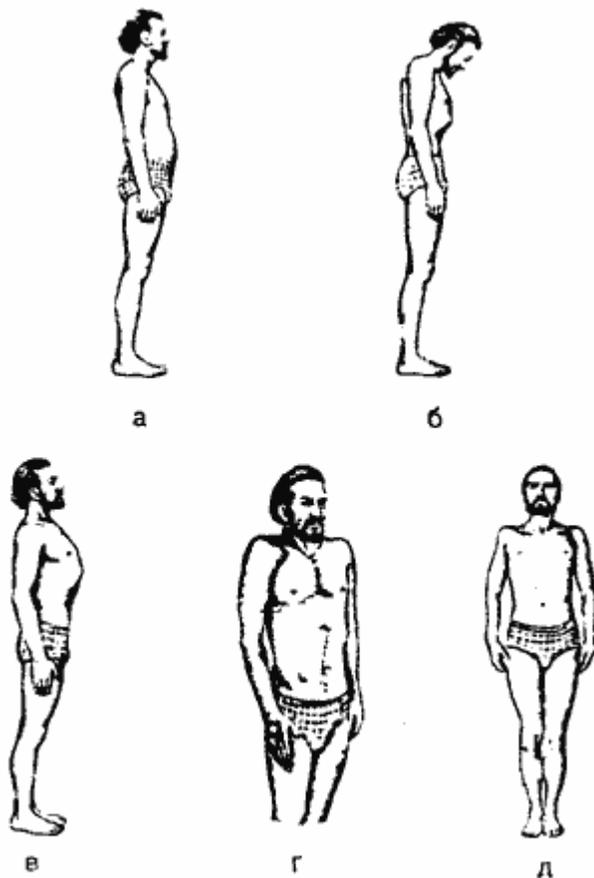


Рис 15. Полное йога-дыхание

2. УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ

2.1. Придерживайтесь следующих правил:

- прочистите нос;
- примите положение (сидя, стоя или лежа), при котором позвоночный столб будет выпрямлен:
- вдох и выдох осуществляется через нос,
- подождите, пока дыхание не отрегулируется до нормального, ритма в покое,
- продолжайте несколько раз полное дыхание через обе ноздри.

2.2. Капалябхати-дыхание:

- сядьте в удобную позу, позвоночник выпрямлен;
- выдох совершайте активно, почти резко, а вдох - пассивно. После полного вдоха выдох совершайте быстро, воздух с силой изгоняйте из легких;

- правая диафрагма. Грудная клетка неподвижна, Капалябхати как "очистка черепа";

- существуют два варианта Капалябхати с переменным дыханием: первый - упражнение исполняют, закрывая левую ноздрю на 5 выдохов и вдохов: второй - выдох и вдох совершаются через правую ноздрю (левая закрыта) и т.д.

Капалябхати - отличное упражнение для легких. Отучает от привычки дышать ртом. Упражнение способствует насыщению крови и более обильному кровоснабжению мозга

2.3. Бхастрика-дыхание:

- сядьте в удобную позу (позвоночник выпрямлен):

- сделайте быстро 8-10 вдохов и выдохов. Затем сделайте полный вдох и задержку дыхания на несколько секунд После этого немного вдохните воздуха, а затем медленно и полно выдыхайте через правую ноздрю;

- второй вариант Бхастрики с переменным дыханием: вдох делайте через левую ноздрю, выдох через правую, снова вдох через правую, выдох через левую и т.д.

Бхастрика-дыхание стимулирует сердечную деятельность и сосудистый тонус, а также оказывает косвенное влияние на вегетативную систему. Увеличивает эластичность легких. Является исходным к открытию Сушумны и основой при глубоком погружении внутрь.

2.4. Дыхание "ха":

- станьте прямо, расставив ноги: сделайте несколько йога-дыханий (полное дыхание йогов);

- во время вдоха поднимайте руки вверх, задержите дыхание на несколько секунд;

- наклонитесь вперед, руки 'падают', сделайте выдох через рот, произнося с силой "ха";

- медленный вдох, выпрямляясь и поднимая руки вверх;

- медленный выдох через нос, опуская руки вниз.

2.5. Ситали-дыхание:

- примите удобную позу (позвоночник выпрямлен);

- сложите губы в трубочку;

- высуньте язык сложенный наподобие желобка, и втяните в себя воздух по этому желобку, раздается свистящий звук;
- после вдоха уберите язык назад и закройте рот;
- сделайте задержку дыхания на несколько секунд;
- выдохните медленно через нос, издавая при этом свистящий звук.

Ситали дыхание рекомендуется применять в жаркую погоду и при наличии жажды. В условиях влажного климата применять не рекомендуется.

3. БАНДХАТРАИ

3.1. Бандхатраи состоит из трех Бандх (замки связки): Уддияна Бандха, Муля Бандха, Джалаяндхара Бандха

32. Бандхи предназначены для улучшения энергетического "дыхания" и влияния на работу органов кровообращения, нервной системы эндокринных желез.

33. **Уддияна** Бандха усиливает дыхательную поляризацию состояний "а" и "м". Выполняется стоя. После выдоха производится задержка и втягивается живот (рис.16г и 16д).

Опускание живота сопровождается раскрытием. вдохом и звучанием "а".

3.4. Значительным улучшением Уддияны является Наули. На рис. 16в показано действие после втягивания живота. За счет упора руками создается усилие и вырисовывается передняя мышца живота. После таких упражнений на "м" когда горло перекрыто, совершается пережат мышц за счет упора только на одну руку (рис.16г и 16д). Изменение упора создает движение мышцы, образуя вращение. По окончании совершается приятное активное раскрытие. Руки помещаются в положении утреннего потягивания, прижимаясь к шее чуть сзади. Звучит на вдохе "а", затем на задержке при продолжающемся потягивании "о".

35. **Джалаяндхара** Бандха соединяет звучание "о" (задержка дыхания после вдоха) с погружением внутрь, хотя может исполняться в любой фазе дыхания.

Сделайте вдох, задержите дыхание и проглотите слюну. Прижмите подбородок к ключичной ямке. Выдох совершается после

выпрямления головы спокойно и полно.

3.6. **Муля** Бандха выполняется в основном натошак после опорожнения кишечника Сидя, после полного вдоха задержите дыхание и сокращайте анальный ориентир Когда вы не сможете больше задерживать воздух. делайте выдох и расслабляйте ориентир.

3.7. Важными элементами Муля Бандхи являются: поддержание длительной концентрации анального ориентира, сокращение мышцы, поднимающий анус, сокращение мышц тазового дана.

(Ашвини Мудра), сокращение нижней части брюшного пресса для вытеснения внутренних органов вверх, нужно сокращать наружный и внутренний ориентир, расположенный на 2-3 см выше.

3.8. Освоения Бандх очень важно для перехода от меридианной к чакровой энергетике.

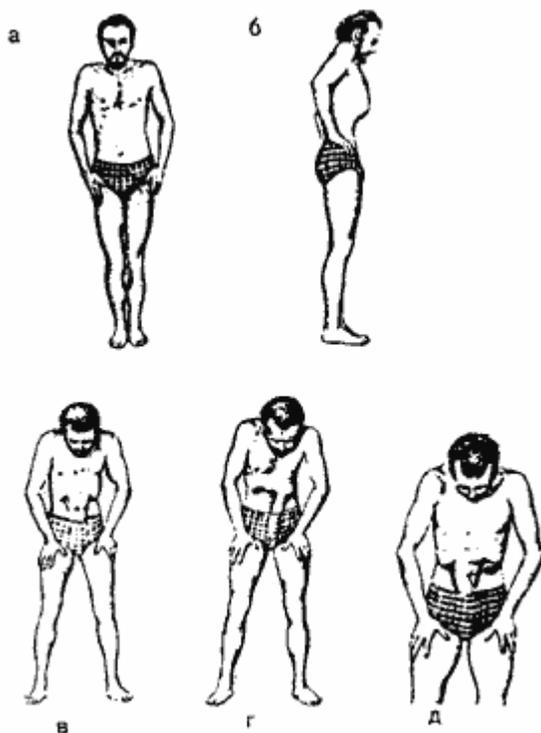


Рис. 16. Уддияна Бандха и Наупи

4. СОЧЕТАНИЕ ДЫХАНИЯ

4.1. С дыханием вы совершаете любое упражнение. Поэтому его, как создающего энергетическую окраску, кроме АОУМ и специальных

упражнений, приведенных в пункте 3. можно использовать для различных других целей. Ниже, по Дхирендре Брахмачари, приведены примеры таких упражнений. Эти упражнения представляют собой по сути введения в классическую Йогу и являются первой ступенью асан. Поэтому изучать пособие рекомендуется возвращаясь к уже освоенному раньше.

4.2. "Развитие памяти и воли". Исполнение. Встаньте прямо, ноги вместе, рот закрыт. Наклоните голову максимально назад Широко откройте глаза, и удерживайте их в таком состоянии (рис. 17а), концентрируйтесь на области темени. Делайте быстрый выдох и вдох через нос, как при Бхастрике. Упражнение выполняйте 5-10 раз.

4.3. "Развитие интеллекта". Исполнение. Встаньте прямо: ноги вместе, руки на бедрах Закройте глаза Наклоните голову вперед и упирайте подбородок в яремную ямку между ключицами (рис.17б). Концентрируйте свое внимание на этом месте. Затем исполните упражнение Бхастрика, выдох и вдох при этом следует выполнить в быстром темпе. Упражнение выполняется 5-10 раз.

Первые два упражнения оказывают благоприятное действие при нервном напряжении.

4.4. "Омоложение щек". Исполнение. Стоя прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты. Вытяните губы вперед как это показано на рис. 17в. Втягивая резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук. Затем наклоните голову вперед и задержите воздух в полости рта. Щеки надуты, а подбородок находится в яремной ямке между ключицами (рис.17г). Задержитесь в таком состоянии на паузе после вдоха. Поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

4.5. В конечном итоге, Пранайамы соединяйте с пульсацией (Глава 5), меридианной и чакровой энергетикой.

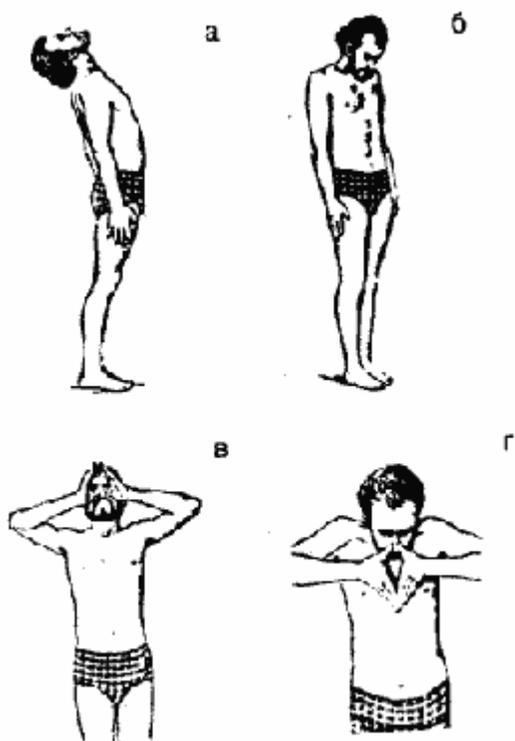


Рис. 17. Вспомогательные упражнения

СОЗИДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА

1. АНАЛОГИ АНАЛИЗАТОРОВ

1.1. Поворачивая внутрь постигнутое вовне, мы входим туда с понятиями интеллекта (двухполярные меридианы, их система и т.п.) и возможностями сенсорных анализаторов.

1.2. Через упражнения с мышечно-сухожильными меридианами вы вышли на уровень общего требования к внутреннему Космосу.

1.3. Раскрытие и закрытие, звучание, все это создавало **качественный** фон и подготавливало к последующему развитию.

1.4. Аналогом ощущения является прослушивание двухзначного пульса в теле. Такой пульс не несет окрасок (информации), но позволяет "ощупать" все тело, уточняя органами, а затем меридианами.

1.5. Каждый участок тела "отражает" сердечный толчок по своему состоянию. Сердце, как Солнце внутреннего Космоса, собирает в себе информацию о состоянии участков своего пространства,

сформированного телом. Отсюда каждый удар пульса несет в себе пакет информации.

1.6. Прослушивая пульсации органов и внутренних пространств, по мере тренировок вы начнете отличать их по окраске. Это похоже на дисперсию солнечного света призмы организма.

1.7. Шаг за шагом вы не только освоите весь спектр сердечного пульса, но и станете управлять внутренней информацией, передавая сведения через пульс органам о состоянии внутреннего Космоса и задавая программу. Это осуществляется изменением состояния энергетики меридианов.

1.8. В первую очередь необходимо, погружаясь вглубь, различать пульс инь и ян. Затем из пульса и отсутствия его, как из белого и черного, вам необходимо добиться различения цветов спектра так, что он представится аналогично красному, синему и зеленому в инь и желтому, голубому, пурпурному в ян.

1.9. Ян и инь меридианов по 6 штук, но каждая группа разделяется на три двойки ручного и ножного образования. Так вы будете формировать пульсовый спектр, и управлять им.

1.10. Подробно об этом будет написано во второй части "Введения в многополярность", там будет представлен уровень развития внутреннего зрения. А сейчас речь пойдет о формировании пространства на уровне слуха.

Для ориентации и знания приводятся характеристики пульса, по представлениям древней медицины, определяемого врачом на руках у пациента (по Гаваа Лувсану). Эти характеристики пульса даны для ориентации по причине отсутствия аналогов во внутреннем его слышании. Точно так же аналогово даны рисунки (см. рис.17).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПУЛЬСОВ

2.1. По представлению древней медицины, в традиционном месте исследования пульса на лучевой артерии около лучезапястного сустава (участок цунь-коу) находится "начало и конец" всех меридианов. Точки пульсов находятся на меридиане легких, а "легкие направлены на сто пульсирующих сосудов", сосуды же эти "встречаются" в точке тай-юань (9-я точка меридиана легких). Традиционный пульс определяется в трех точках (рис.17): первая -

цунь - в точке Р9 тай-юань; вторая - гуань - на 1/2 цуня проксимальнее точки Р9 - тай-юань; третья - чи - в точке Р8 цзин-цуй.

2.2. Исследования пульса производятся на обеих руках больного, которые при этом должны располагаться на уровне сердца. Указательный палец врача ложится на точку цунь, средний - на точку гуань и безымянный на точку чи: при этом надо учитывать, что правую руку больного врач исследует своей левой рукой, а левую - правой.

2.3. Меридианы органов фу (полые органы, ян) исследуются поверхностным надавливанием пальцев, а меридианы органов чжан (плотные органы, инь) - глубоким.

У мужчин сначала исследуется пульс на левой руке, а у женщин сначала на правой, т. е. сначала исследуется пульс меридиана сердца.

2.4. По представлению восточной медицины, существует три типа здорового пульса: мужской, женский и нейтральный. Мужской тип пульса интенсивный и сильный, женский - тонкий, быстрый и сильный, нейтральный - спокойный, медленный, мягкий, представляет собой комбинацию мужского и женского пульсов.

ПУЛЬСОВАЯ ДИАГНОСТИКА

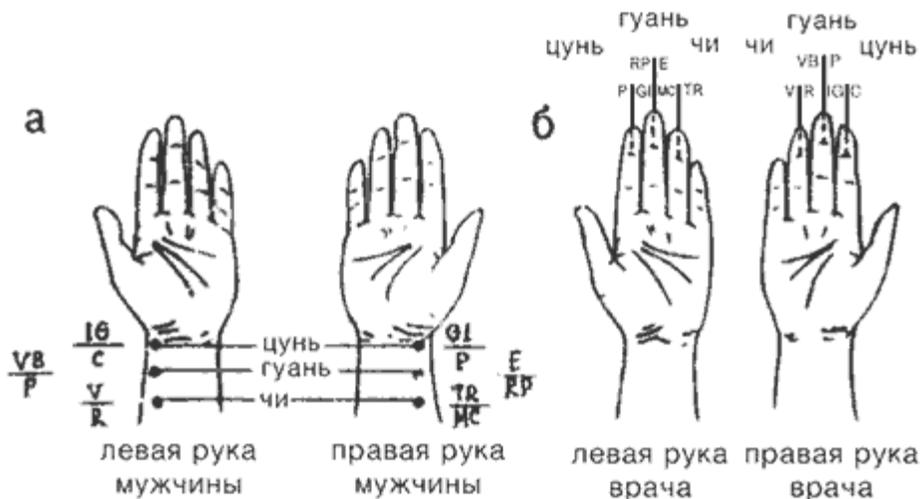


Рис. 18. Пульсовая диагностика: а - три традиционные точки на лучевой артерии, в которых прощупываются пульсы, и проекция на пульсовые точки соответствующих меридианов: б -

проекция меридианов на пальцы врача при прощупывании пульсов

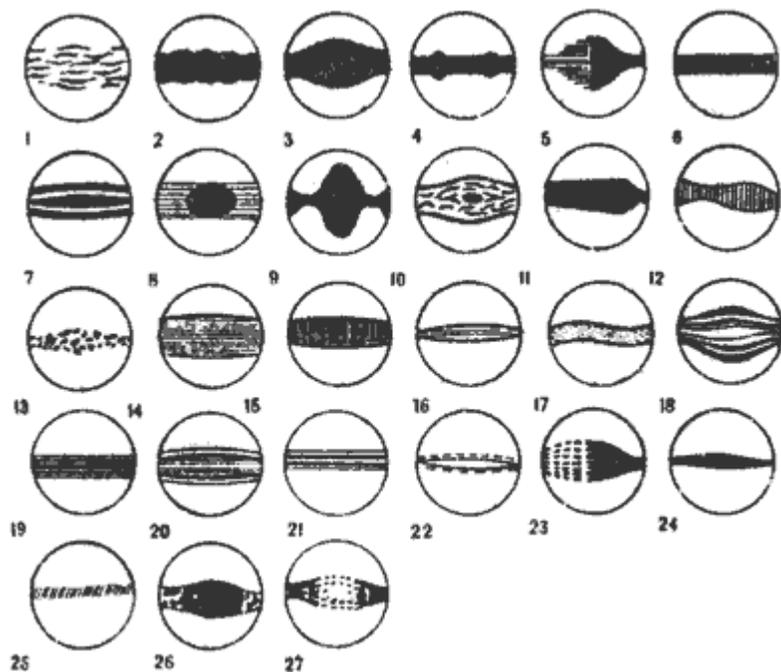


Рис. 19. Условное графическое изображение ощущений врача при прощупывании разных типов патологического пульса

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 - поверхностный пульс
ФУ | 15 - короткий пульс ДУАНЬ |
| 2 - умеренно частый пульс ШУ | 16 - слабый поверхностный |
| 3 - полный пульс ШИ | 17 - медленный пульс ХУАНЬ |
| 4 - длинный пульс ЧАН | 18 - лунообразный пульс ХУА |
| 5 - большой пульс ХУН | 19 - струнный пульс СЯНЬ |
| 6 - напряженный пульс ЦЗИНЬ | 20 - кожанный пульс ГЭ |
| 7 - скрытый пульс ЛАО | 21 - незаметный пульс ТУАНЬ |
| 8 - движущийся пульс ДУН | 22 - слабый пульс ЖО |
| 9 - торопливый пульс ЦЗУ | 23 - рассеянный пульс САНЬ |
| 10 - глубокий пульс ЧЭНЬ ЦЗЕ | 24 - тонкий пульс СИ |
| 11 - редкий пульс ЧИ | 25 - незаметный пульс ФУ |
| | 26 - крепкий или прочный пульс |
| | 27 - замерзающий пульс ДАЙ |

12 - свободный пульс ХУА

13 - вяжущий пульс СЭ

14 - пустой пульс СЮЙ

Нужно иметь в виду, что один тип пульса может "сопровождаться" другим типом пульса, например, крепкий пульс цзе может сопровождаться поверхностным пульсом фу или глубоким пульсом чжан, что совершенно меняет диагностические критерии. Единицей исчисления длины пульса является расстояние всех трех точек цунь-коу.

3. АНАЛОГОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

3.1. **Поверхностный пульс фу (янский)** - наиболее распространенный тип пульса. Обнаруживается осторожным легким надавливанием, выражен очень четко: напоминает колыхание перьев птицы при очень слабом ветре или плавание кусочков дерева на воде. Такой пульс характерен для здоровых людей в осенние месяцы. Если поверхностный пульс обнаруживается после продолжительной болезни, то это опасный симптом. Поверхностный пульс характерен для наружного синдрома (сильный поверхностный тип - при лихорадке) и вредным влиянием холодной погоды. Слабый поверхностный пульс бывает при малокровии. Поверхностный пульс при его медленном биении характерен для апоплексии. Если поверхностный пульс прощупывается в точке цунь, то это указывает на наличие ряда заболеваний: соответствует симптомам патологии меридиана сердца (головные боли, головокружение) и легких (скопление мокроты в легких). Поверхностный пульс в точке гуань связан с симптомами патологии меридианов селезенки и печени. Поверхностный пульс в точке чи - с патологией меридиана почек и перикарда.

32. **Умеренно частый пульс шу (янский)** характеризуется наличием шести пульсовых волн за цикл вдох-выдох, биение пульса слабое, поспешное: указывает на ослабление инь и расцвет ян, на состояние волнения и неуравновешенность психики. Сочетание пульсов фу и шу свидетельствует о наружном синдроме (синдром жары): учитываются и другие сочетания пульсов. Однако пульс шу у

подростков свидетельствует о здоровье. Умеренно частый пульс, как правило, появляется у людей с больными легкими осенью (при болезнях с "расцветом огня"). Прощупывание умеренно частого пульса в точке цунь свидетельствует о наличии синдрома жары в верхней части туловища (болезни горла, языка, кровохарканье, кашель, заболевание легких). Умеренно частый пульс в точке гуань - сильный огонь в желудке и печени, а в точке чи - ослабление почек. Необходимо способствовать усилению инь и ослаблению огня.

3.3. Полный пульс ши (янский) является большим и длинным (его длины превышают все точки пальпации), пульсация его сильная и плотная, чувствуется во всех этапах прохождения волны. Он имеет много общего со струнным пульсом сянь, поверхностным и слабым пульсом вэйхуань, но отличается силой и плотностью, а также сходством с крепким пульсом лао и большим пульсом. Однако он прощупывается более глубоко. Прощупывание полного пульса ши в точке цунь свидетельствует о лихорадочном состоянии (синдром жары), о заболеваниях горла и языка; прощупывание его в точке гуань - о синдроме жары в селезенке, прощупывание в точке чи - о нарушениях желудочно-кишечного тракта. Поскольку во внутренних органах "накапливается огонь", происходит усиленное наполнение артерий кровью, развивается постоянный кашель, бред тревожное состояние духа психические нарушения, то все заболевания при этом пульсе относятся к синдрому ЯН (синдрому жары).

3.4. Длинный пульс чан (янский) - ни большой, ни маленький, напоминает ощущения движения пальцев по бамбуку. Пульсовые волны длинные и очень стабильные он одновременно мягкий и струнный. Длинный пульс чан намного длиннее струнного пульса сянь. Длина его волны превосходит все точки цунь-коу, однако различить эти типы пульса очень трудно. Наличие у больного длинного пульса чан свидетельствует о сильном жаре или эпилепсии (о переполнении артерий кровью).

3.5. Большой пульс хун (янский) характеризуется исключительно большой пульсовой волной, приход ее пышный и большой, уход слабый и длинный. В летнее время отличается высоким наполнением. При пальпации цунь-коу ясно чувствуются

пульсации, напоминая звук когда бьют в ладоши и волнообразный характер прилива и отлива. Наличие у здорового человека такого пульса свидетельствует о расцвете жизненных сил и эластичных артерий. Появление большого пульса хун у больного в точке цунь свидетельствует о преобладании огня (расцвет ян) в сердце или легких (при котором "открытый первоэлемент металл побежден первоэлементом огонь"). В точке гуань - о расцвете огня в печени или о заболевании желудка, связаны с синдромом пустоты. В точке чи - о болезни почек связаны с синдромом пустоты.

3.6. Напряженный пульс цзинь (янский) характеризуется сильным приходом и уходом, пульсация сильная, при прощупывании ощущается как бы туго натянутая веревка, очень сильным является как бы одиночный удар. До момента нарастания пульса сила пульса одинакова на обеих руках. Прощупывается при слабом и сильном нажатии пальцев на цунь-коу. Такой пульс указывает на самые различные заболевания, вызванные вредным влиянием холода окружающей среды. Сочетание поверхностного и напряженного типов пульса указывает на влияние холода на поверхность тела (поверхностный синдром), сочетание глубокого и напряженного пульсов - на болезнетворное действие холода на внутренние органы. Наличие напряженного пульса в точке цунь указывает на воспаление в дыхательных путях, а также на расстройство желудка и брюшной тиф, в точке гуань - на заболевание печени и селезенки, возможно и на хронические болезни сердца, в точке чи - на воспалительные процессы в брюшной полости, а также на образование грыжи.

3.7. Скрытый пульс лао (янский пульс в инь) характеризуется полным большим и длинным биением, струнным и глубоким, которое чувствуется при сильном наложении пальцев, имеет сходство с глубоким пульсом чэнь, незаметным пульсом фу (среднее между чэнь и фу) и некоторое сходство со струнным пульсом сянь и торопливым пульсом цзу. Скрытый пульс лао прощупывается на глубине и является "полным пульсом" внутри, хотя по типу пульс лао и пульс гэ близки. Прощупывание у больного скрытого пульса лао может указывать на заболевания, вызванные внешним холодом:

простудные заболевания с судорогами, расстройство кишечника, грыжу, запор и т.д., а также малокровие (истощение инь).

3.8. Движущийся пульс дун (янский) очень похож по характеру биения на умеренно частый пульс шу, он хорошо прощупывается в точке гуань и напоминает форму боба (причина появления такого пульса - "соперничество ян с инь"). Характеризуется несколько торопливым биением и иногда как бы останавливается на мгновение, а затем снова бьется: прощупывается чаще у пожилых людей или у больных длительной тяжелой болезнью, поэтому является признаком серьезного прогноза. Если такой пульс прощупывается у здоровых людей, то это нормальное явление. Движущийся пульс дун наблюдается при болевых синдромах, судорогах конечностей, обильном потоотделении (преобладание ян над инь), различных заболеваниях желудка, кровеносных сосудов, нарушениях психики, состоянии тревоги, прогноз основывается на оценке душевного состояния больного.

3.9. Торопливый пульс цзу (янский) характеризуется четким ощущением прихода и ухода пульсовых волн и следующим приходом пульсовой волны после небольшого интервала, а также отсутствием закономерности в периодичности интервала и движения (интервал наблюдается после разного числа пульсовых циклов). Этот пульс объясняется "крайне сильным расцветом ян и подавлением инь, т.е. расцветом внутреннего огня во всех трех частях туловища". Заметное увеличение количества интервалов делает прогноз серьезным: болезнь ухудшается или угрожает жизни. Торопливый пульс цзу указывает на синдром жары, причиной которой является газ, кровь, мокрота, питье и пища. Больной нуждается в тщательном обследовании. При этом пульсе тело может покрыться пятнами, фурункулами, появляются симптомы отравления, кашель с мокротой.

3.10. Глубокий пульс чэнь (иньский) прощупывается только при сильном нажатии пальцев, его сравнивают с мягким камнем, спрятанным в хлопке: внутри твердый, а снаружи мягкий. У мужчин этот пульс ощущается в точке цунь, а у женщин в точке чи. Характеризуется равномерным биением, по сравнению со скрытым пульсом фу как бы "запрятан глубже", он может принимать характер

пульсов фу, хуа и лао. Глубокий пульс чэнь связан с легкими формами внутреннего синдрома инь, а также с "накапливанием воды". Наличие этого пульса в точке цунь помогает диагностировать заболевания органов верхней части туловища, в точке гуань - заболевания органов нижней части туловища.

3.11. **Редкий пульс чи (иньский)** характеризуется тем, что за один дыхательный цикл наблюдается только три биения, причем приход и уход пульсовой волны очень медленный, его необходимо дифференцировать с поверхностным пульсом фу и глубоким чэнь. Наличие поверхностного и редкого пульса указывает на внутренний синдром холода, скрытые болезни, скопление мокроты. Редкий пульс в точке цунь указывает на внутренний синдром холода в верхней части туловища, в точке гуань - в средней части, в точке чи - в нижней части туловища, особенно на заболевание почек.

3.12. **Свободный пульс хуа (иньский пульс в ян)** характеризуется плавной циркуляцией пульсовых волн с одинаковым и быстрым их приходом и уходом, по ощущению этот пульс очень нежный, напоминает катание жемчуга. В течение каждого дыхательного цикла приходит шесть пульсовых волн. У мужчин этот пульс указывает на "одряхление первоисточника здоровья", у женщин на возможную беременность. Свободный пульс хуа у больного указывает на возможное отравление, сопровождается сильную рвоту, сильный кашель. Прощупывание свободного пульса в точке гуань указывает на возможные пищевые отравления и синдром жары в печени и семеннике (сильная жажда и потоотделение). Прощупывание в точке чи указывает на образование тромба: убедительным свидетельством начала беременности в случае прекращения менструаций является наличие исключительно ровного биения свободного пульса хуа. Свободный пульс в точке гуань сопровождается скапливанием мокроты в легких и сильный кашель.

3.13. **Вяжущий пульс сэ (иньский)** имеет следующие характеристики: тонкий (слабый), редкий, робкий и рассеянный приход и уход пульсовых волн прощупывается с трудом, вдох-выдох проходит только при пульсации. По ощущению сравнивается со

стиранием бамбука острым концом. Поставить диагноз по такому пульсу трудно. По интенсивности биения относится к мягким эластичным типам и практически не отличается от поверхностного пульса фу и глубокого чэнь. Наличие вяжущего пульса сэ чаще всего связано с нарушением циркуляции 1фови и ухудшением общего состояния организма, снижением защитных сил, у женщин - с прекращением менструаций. Прощупывание этого пульса в точке цунь указывает на нарушение циркуляции крови и малокровие, в точке гуань - на заболевания печени, селезенки и желудка, в точке чи на нарушение циркуляции крови (тромбоз) и общий упадок сил, а также запоры, кал с кровью, недержание мочи, прекращение менструаций.

3.14. **Пустой пульс суй (иньский)** характеризуется большими мягкими пульсовыми волнами, но медленными тактами и "бессильным" биением: при легком наложении пальца на точки цунь-коу ощущается редкое и большое биение, при сильном надавливании ощущается эластичность и податливость. Наличие у человека пустого пульса суй в летнее время соответствует повышению температуры тела, которая долго не нормализуется, и потоотделению. Этот пульс соответствует также нервному расстройству с учащением ритма сердца и чувством тревоги, называет на ослабление инь. Лечение должно быть срочным и направлено на восстановление защитных сил организма. Прощупывание пустого пульса суй в точке цунь указывает на недостаточный прилив крови к сердцу, в точке гуань - на возможный воспалительный процесс в брюшной полости, в точке чи - на заболевание костей, вызванное ослаблением инь, паралич конечностей (онемение, бессилие рук и ног), а также на неправильную циркуляцию крови и ухудшение ее качества,

3.15. **Короткий пульс дуань (иньский)** никогда не бывает полным, его длина не превышает трех точек при наложении пальца на любую из точек цунь-коу чувствуется биение, которое как бы возвращается назад с полпути. Короткий пульс дуань очень легко спутать с вяжущим, редким и тонким пульсами. В осенние месяцы короткий пульс "принадлежит" органу легких и первоэлементу

металл: в этот период наличие поверхностного короткого и поверхностного вяжущего пульса является нормальным явлением и свидетельствует о хорошем состоянии духа. Весной короткий пульс дуань "принадлежит" органу печени и первоэлементу дерево: если в эти месяцы наблюдается короткий и поверхностный вяжущий пульс, то значит металл побеждает дерево, а это означает, что в тело человека вторгается болезнь. Наличие у больного короткого и умеренно частого пульса в большинстве случаев указывает на отравление вином, наличие поверхностного и короткого пульса - на нарушение кровообращения, глубокого и короткого пульса - на камни в печени.

3.16. Сильный и поверхностный пульс вэй (иньский) обнаруживается сильным надавливанием, создается впечатление очень мягкого и как бы истощенного биения, он чрезвычайно тонкий и длинный, иногда кажется, что пульса нет (слабый и поверхностный пульс - ослабление ян, тонкий пульс - ослабление инь). Слабый и поверхностный пульс вэй прощупывается тогда, когда происходит полное истощение жизненных сил человека, внешне это проявляется сильным ознобом и сильным потоотделением: этот пульс связан с различными истощающими болезнями, ухудшающими качество крови и вне зависимости от длительности болезни указывает на серьезность заболевания и прогноза.

3.17 Медленный пульс хуань (иньский) имеет мягкую и эластичную пульсацию, за один дыхательный цикл проходят четыре пульсовые волны с полным направлением, скорость прихода и ухода пульсовых волн одинакова. Этот пульс сравнивают с колыбанием верхушки ивы при небольшом ветре ранней весной. Прощупывание поверхностного и медленного пульса в точке цунь указывает на заболевания, связанные с повреждающим началом ветра, при этом имеются боли в спине, прощупывание в точке гуань указывает на головную боль. мелькание в глазах и синдром холода и ветра в печени. Прощупывание в точке чи означает пустоту ян почек (запоры, боль в ногах и связанное с этим прихрамывание). Медленный пульс хуань возникает при "истощении" запасов крови, ухудшении его качества и скоплении газов, при этом могут развиваться

ревматизм, экзема, воспалительные процессы в верхней части тела, паралич конечностей в результате синдрома пустоты селезенки.

3.18. Лукообразный пульс хуа (иньский пульс в ян) одновременно может быть поверхностным, большим и мягким, при прощупывании ощущается в середине пустота, биение его проявляется как бы по сторонам пульсовой волны. Его сравнивают с кожей лука. Наличие такого пульса свидетельствует о недостаточной циркуляции крови, которая появляется "при вторжении огня" в верхнюю или нижнюю часть туловища. Лукообразный пульс хуа появляется в начальный период синдрома потери крови (при длительном малокровии наблюдается кожаный пульс гэ). Наличие лукообразного пульса хуа в точке цунь указывает на застой крови в грудной полости (тромбоз), в точке гуань - на боли в кишечнике и желудке, в точке чи - на нарушение крови, лимфы, понос с кровью, дизентерию. Лукообразный пульс имеет две разновидности, уловить это могут только опытные специалисты.

3.19. Струнный пульс сянь (иньский пульс в ян) характеризуется избыточной длиной и при прощупывании создается впечатление, что пульсовая волна не движется. Этот пульс сравнивают с сильно натянутой струной. Наличие его связывают с заболеванием печени, а затем и селезенки (печеночные колики, боли в грудной клетке, бельмо). По характеру и форме пульсации струнный пульс сянь близок к напряженному пульсу цзинь. Прощупывание струнного пульса в точке гуань свидетельствует о нарушении функции желудка, аритмии сердца и функциональных нарушениях брюшной полости. Струнный пульс является пульсом печени (первоэлемент дерево). Наличие поверхностного и струнного пульсов указывает на сильный отек грудной полости, наличие глубокого и струнного пульсов - на сильный болевой синдром, наличие струнного и умеренного частого пульсов - на синдром холода.

3.20. Кожаный пульс гэ (иньский) обнаруживается при слабом надавливании в виде большой поверхностной, струнной и торопливой пульсовой волны (при сильном надавливании ощущается пустота). Сравнивают этот пульс с кожей, натянутой на

барабан. Кожаный пульс гэ имеет много общего с лукообразным пульсом хуа и струнным пульсом сянь. Наличие кожаного пульса гэ указывает на простудные заболевания (синдром холода), у мужчин на бессонницу и недостаточность кровеносных сосудов, у женщин - на беременность при прекращении менструаций. Болезни при наличии кожаного пульса гэ всегда серьезнее, чем при наличии лунообразного пульса хуа.

3.21. **Незаметный пульс туань (иньский)** очень мягкий и нежный, поверхностный и тонкий, его сравнивают с плаванием шелковой материи по воде. Его можно прощупать при очень слабом надавливании, у него много общего со слабым и поверхностным пульсами. Незаметный пульс туань прощупывается у новорожденного или проявляется после болезни и указывает на недостаточность циркуляции крови и кислородную недостаточность, которые необходимо восстанавливать. Если у человека нет видимых признаков болезни, но обнаруживается незаметный пульс гуань, это свидетельствует о крайнем истощении, пустоте печени и почек и является опасным состоянием. При этом пульсе наблюдается сильное потоотделение, нарушенное кровообращение, по ночам болят кости (суставы).

3.22. **Слабый пульс жо (иньский)** прощупывается только при сильном надавливании и характеризуется исключительно мягким, глубоким и тонким биением. Наличие слабого пульса жо свидетельствует о резком ухудшении качества крови (ян погружается в инь), т.е. поверхностный синдром становится внутренним. Слабый пульс жо свидетельствует о резком появлении озноба, повышении температуры тела, дрожат конечности, может развиться паралич. Лечение должно быть направлено на восстановление защитных сил организма и функционирование органов кровообращения. Процесс всегда серьезный.

3.23. **Рассеянный пульс сань (иньский)** легко прощупывается на поверхности и не прощупывается внутри. Характеризуется большим рассеянным и медленным биением пульсовых волн, которые не имеют силы. Границы пульсовой волны определить трудно. Специфической особенностью рассеянного пульса является то, что у

него как бы разное количество приходов и уходов пульсовой волны. Иногда много приходов и мало уходов, иногда наоборот, а иногда как бы совсем нет. Его сравнивают с колебаниями цветков тополя на слабом ветру. Хронические болезни при наличии такого пульса практически не поддаются лечению. Наличие рассеянного пульса у беременных является симптомом выкидыша или преждевременных родов, однако этот пульс прощупывается обычно у рожениц. Прощупывание рассеянного пульса в левой точке цунь указывает на нервное расстройство сердца, а в правой точке - на сильное потоотделение, связанное с болезнью легких, в точке гуань - расстройство желудка и заболевание печени, в точке чи - хроническое и тяжелое заболевание почек с плохим прогнозом.

3.24. **Тонкий пульс си (иньский)** отличается тем, что он ясно и отчетливо прощупывается несмотря на то, что тонкий, прямой, со слабым биением, биение его как бы непрерывно, т.к. приход и уход пульсовых волн как бы сливается он похож на слабый и поверхностный пульс. Тонкий пульс си сравнивают с шелковой нитью. Его прощупывание у молодых свидетельствует о плохом здоровье и нарушенном кровообращении. Прощупывание тонкого пульса си в точке цунь указывает на тошноту и рвоту, в точке гуань - вздутие и боли в брюшной полости, заболевание желудка, в точке чи - простудные заболевания малого таза, а также недостаток душевной энергии. Однако по наличию тонкого пульса си поставить диагноз трудно.

3.25. **Незаметный пульс фу (иньский)** залегает на большой глубине и прощупывается только при сильном нажатии. Биение пульса неясное, скрытое, похож на глубокий пульс чэнь. Незаметный пульс появляется при заболеваниях, вызванных вредными погодными факторами. Кроме того, незаметный пульс фу наблюдается при брюшном тифе, холере, тошноте, рвоте, сильных болях в брюшной полости, желудке. У пожилых людей он указывает на большое скопление мокроты в легких, ослабление и истощение ян.

3.26. **Крепкий или прочный пульс цзе (иньский)** характеризуется несколько замедленным приходом и уходом

пульсовых волн с непродолжительным интервалом, после которого пульсация возобновляется. Крепкий пульс цзе появляется в результате застоя крови и газов, что связано с отрицательным влиянием климатических факторов (холода). Этот пульс как бы является развитием редкого пульса чи и отражает предельное ослабление ян. Одновременное наличие крепкого пульса цзе и глубокого пульса чэнь указывает на скопление газов, застоя пищи в кишечнике и понос. Наличие крепкого пульса цзе и поверхностного пульса фу указывает на заболевание, вызванное холодом, при этом возникает сильное потоотделение. Этот пульс сопровождает скопление мокроты, глубокий кашель, судороги конечностей, понос, копростаз и другие синдромы инь.

3.27. **Замерзающий пульс дай (иньский)** является как бы продолжением развития движущегося пульса дун, т. е. пульс никак не может восстановиться после интервала а затем снова, после отдыха возобновляется нормальный ритм (как бы замерзает на мгновение). Необходимо иметь в виду, что интервал ("отдыхи") могут появляться у умеренно частого пульса шу (побуждающий пульс цзу) и у редкого пульса чи (завязывающий пульс цзе). Главной причиной замерзающего пульса дай является крайнее истощение (сильное ослабление питательной чи), этот пульс наблюдается при сильных болях в брюшной области, поносе, рвоте. Наличие такого пульса у женщин при прекращении менструаций свидетельствует о более чем трехмесячной беременности.

3.28. Важным в прогностическом отношении является подсчет количества интервалов пульса, особенно для детей. Так, если в течение 50 ударов пульса нет ни одного интервала - болезни нет. Один интервал в течение 50 пульсов свидетельствует о нетяжелой болезни. Один интервал в течение 40 ударов говорит о повреждении внутренних органов хранения, в этом случае дети в возрасте 4-х лет могут умереть: чем чаще наступает интервал (через 30. 20. 10 ударов), тем тяжелее прогноз для ребенка. Однако эти сведения нельзя использовать механически, только в совокупности с другими данными диагностики (внешность, состояние духа, тепа и т.д.).

Вообще подобные прогностические выводы древневосточных врачей в настоящее время не имеют обоснования, очень часто наличие интервалов в пульсе не имеет никакого значения.

Появление замерзающего пульса у тяжелобольных является тяжелым прогностическим признаком, например, интервал после двух пульсаций может означать вероятную смерть в течение трех-четырех дней, а интервал после трех-четырех пульсаций вероятную смерть в течение 6-7 дней и т.д.

4. НАЧАЛО ПОГРУЖЕНИЯ

4.1. Большим пальцем руки нащупайте пульс на сонной артерии (область шеи). Сосредоточьтесь. Независимо от того, сидите вы или лежите, пустите разбегающиеся солнечные, жизнеутверждающиеся потоки на распускание.

4.2. Переведите сердцебиение, ощущаемое через пульсацию, на позвоночник а затем в копчик (нижняя часть позвоночника).

4.3. Снизу вверх, шаг за шагом простучите пульсом позвоночник. Закончите в Аджне (плоскость от переносицы до эпифиса) пульсацию и вновь сразу переведите пульс в копчик. Упражняйте его регулярно. Добейтесь легкой концентрации, ощущения и управления.

4.4. Работа в областях тепа проводится широкой, объемной пульсацией. Начните с Муладхары (плоскость промежности копчика, низа таза). Затем рассыпьте пульс по всей этой чакре, либо водите его во всем направлениям.

4.5. После освоения Муладхары перейдите на Свадхастхану (плоскость ниже пупка). Сначала общая пульсация. Затем рассыпьте ее по всей чакре либо водите пульс по всем направлениям. При инфекционном заболевании (ОРЗ, грипп и т.п.) добейтесь двойного ощущения в виде покалывания искорками, какое бывает при контрастном душе.

4.6. В таком же тщательном и добивайтесь все большего углубления, переходите от чакры к чакре: Манипура (солнечное сплетение), Анахате (сердце, перикард), Висудпхе (горло).

4.7. Сделайте изменяющуюся пульсацию в глубине Аджни и поработайте в чакрах с меняющимся по окраске пульсом.

4.8. Перейдите на пульсацию по точкам и линиям меридианов. Соблюдайте при этом чередование в последовательности их суточной работы.

4.9. Все это даст вам различие пульса по окраске. Это основа при формировании внутреннего пространства на уровне его видения, о чем будет речь в части II этой книги.

СУЩНОСТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

1. КЛАССИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

1.1. Позой для медитации считается та, которая удобна, приятна, не наводит на сонливость и предназначена для создания внешне-внутреннего соответствия. Позвоночник должен быть прямым: шея, позвоночник и затылок находятся на одной линии.

1.2. Классической позой считается Падмасана, посадка, которая показана на рис. 20а, 20б, 20в. Без тренировки выполнить условие удобства сложно. Поэтому рекомендуется либо Сукхасана (когда ноги поджаты по-турецки) как удобная поза, либо тренировками, подводя ногу под себя, достигается Сидпхасана (рис. 20г).

1.3. Посадка в эти позы при сосредоточении и погружении внутрь не случайна. Нижняя часть чакр при этом раскрыта вместе с верхней. "День" соединяется с "ночью" "инь" с "ян", внешний Космос с внутренним. Одновременно звучит во всем теле ОМ, несмотря на характеристики дыхания и пульса.

1.4. В классической медитации рекомендуется фиксировать внимание на свече (рис. 20д).

В конечном итоге добивайтесь медитации при исходной концентрации внимания на Аджне (переносица и вглубь, включая гипофиз и эпифиз).



Рис. 20. Позы для медитации

2. ФОРМИРУЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ

2.1. В движении по формированию внутреннего Космоса классическая медитация является основой, исходным пунктом.

2.2. Отличием от нее и упражнений Раджа-Йоги является детальное раскрытие меридианной энергии сборка ее в схемы соответствующим чакрам. Так тело превращается в излучатель, генератор задаваемых био-энергетических потоков.

2.3. Целью формирующей медитации является создание осознанного и зримого внутреннего Космоса. Эта цель не ставилась в предыдущих методиках Запада и Востока. Автор выдвигает ее в соответствующую методику, опираясь на метод работы с биоэнергетическими приборами, экстрасенсами и на опыт работы с желающими достичь высокого саморазвития.

2.4. Такая медитация не является сугубо мировоззренческой. Медитирование на играх Кришны, или на пути рождений и смертей ставит узко ограниченные цели.

Результат каждого вида медитаций определяется ее подъемом, как мир атома - весом его ядра.

Формирующая медитация поднимает "планку" высот, требующую преобразования всех трех сред: телесной, нейронной, внешнего мира.

2.5. Такая медитация идет в едином русле со всем комплексом. В этом комплексе болезнь рассматривается как поляризованное функциональное отклонение за грань предела. Отсюда ставится целью не устранение такой функции, тем более, что она продиктована жизненными условиями, а расширение жизненного пространства, когда "болезненное" отклонение становится в рамки запаса прочности.

Отсюда формирующее медитирование можно назвать, в отличие от медитаций Востока, созидающим.

В такой медитации прорезается из потенции Космос с новыми возможностями.

2.6. Поступление в сознание пульса затем ощущений, их расцветивание создают не внешне-внутреннее в нейронной среде, а внутренне-внутреннее, адекватное внешнему. Так формируется биоэнергетический интеллект с рождаемыми его новых свойств, функций и возможностей.

2.7. Проходя стадии формирования, созидаящая медитация укрепляет в любом из своих составляющих направлений здоровье, будь это пульсация или ощущение по энергетическим меридианам, или их физиологичность со звуками.

2.8. Опасность для здоровья несет пустая медитация, так как в отличие от древности сегодня биопространство заполняют потоками биоэнергетические источники, начиная от физических приборов первой ступени многополярности и кончая групповыми случайными тренировками экстрасенсов.

Опасны для здоровья медитации на заужающей жизненное пространство однобокой мантре.

Опасность представляют аферисты, использующие третью стадию гипноза (сомнамбулизм) для сознательного галлюцинирования.

3. МЕДИТАЦИЯ В СОМНАМБУЛИЗМЕ

3.1. Фильтр сознания имеет своим инструментом интеллектуальные построения. Это "сито" пропускает только двухполярные соотношения в их системе и иерархической, либо ценностной значимости. С одной стороны, это ставит нас в адекватность с постигнутым внешне-внутренним, а с другой - глушит процесс раскрытия.

3.2. По мере выключения этого "фильтра" увеличивается степень свободы внутреннего по отношению к внешнему Космосу.

Полное снятие "цензуры" происходит в третьей стадии гипноза - сомнамбулизме.

Теперь нет критицизма. Все воспринимается в сознании как истинное.

3.3. Истинностное галлюцинирование находится в "руках" ведущего, либо самого медитирующего.

Тема может быть задана заранее: контакт с "внеземными цивилизациями", общение с "инопланетянами", "высшим разумом", "высшей сущностью". "левитиование" и т.п.

Переубедить галлюцинирующего бесполезно, хотя бы из-за отсутствия знаний о сомнамбулизме.

3.4. Поскольку галлюцинации могут проходить лишь на достигнутом мировоззрении, то новизны в сущности они не содержат.

3.5. Однако произвольно медитирующий представляет собой внутренний Космос в распоряжение любому энергоинформационному потоку и может стать объектом для постороннего вмешательства, либо экспериментирования.

Это особенно должны учитывать легковнушаемые и медиумы в целях сохранения своего психического здоровья.

3.6. Созидающее медитирование ставит заслон вмешательству и афоризму, развивая гармоничность и согласованность всех процессов.

3.7. По мере тренировок наступит момент, когда вы безболезненно сможете настраиваться на любой энергоинформационный поток. Но это впереди.

Часто приходится сталкиваться с тем, что люди много знают, но не владеют тем, о чем без умолку говорят, а подчас и горячо рекламируют. Знают о своих внутренних органах но не воспринимают их напрямую. Знают о разновидностях пульса, но не слышат его. Знают об энергетических меридианах и чакрах, но только на словах. Знают об экстрасенсорике, телепатии, биоэнергетических связях, но только машут впустую руками.

Взявшийся за освоение внутреннего Космоса не минует стадию познания. Однако познание всего лишь преамбула, всего лишь исходный ручеек перед лицом океана, который содержит в себе внутренний Космос.

Многое будет, что вы не сможете выразить словами, постигая необъятное. Еще будет больше того, чем вы сможете владеть. А сейчас вы должны найти в себе мудрость перешагнуть через поток суетливой разнообразной литературы, призывающей к "тайным" и "магическим" знаниям-

[Город Творцов](#)