

Авессалом Подводный
Серия «ЦЕЛИТЕЛЬСТВО»

Часть 1

О, ТЕКУЧАЯ!

Оздоровительная гимнастика «Капля»
для индивидуумов и пар



Аквамарин
2011

ББК 75
П44

П44 Авессалом Подводный Серия «Целительство». Часть 1. О, Текучая! Оздоровительная гимнастика «Капля» для индивидуумов и пар. Москва. «Аквармарин», 2011 – 154 стр.

Серия «Целительство»

Часть 1. О, Текучая!

Часть 2. Эзотерический массаж

Часть 3. Структурный массаж

В этой серии автор описывает разработанную и многократно примененную им на практике гимнастически-массажную систему, использующую как оригинальные упражнения и массажные приемы, так и работу с воображением.

Часть 1. О, Текучая!

Книга представляет собой иллюстрированное описание разнообразных оригинальных индивидуальных и парных упражнений, способствующих укреплению и развитию физического тела.

Рисунки автора

Оглавление

Введение 4

Часть 1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАПЛЯ

- Глава 1.* Исходные позиции 12
- Глава 2.* Разминка Капли 21
- Глава 3.* Потягушки 38
- Глава 4.* Шея девы – наслаждение 51
- Глава 5.* Гримасы века 54
- Глава 6.* В поисках силы 57
- Глава 7.* Аты-баты 70
- Глава 8.* Путешествие Колобка 74
- Глава 9.* Воздушные шарики 78
- Глава 10.* Знаки Зодиака 83
- Глава 11.* Интегральная Капля 86

Часть 2. ПАРНАЯ КАПЛЯ

- Глава 12.* Парные позиции 116
- Глава 13.* Настройка пары 123
- Глава 14.* Парные потягушки 128
- Глава 15.* Кто кого? 135
- Приложение 1.* Комплексы упражнений 140
- Приложение 2.* Алфавитный список позиций и упражнений 145
- Приложение 3.* Условные обозначения 149

Введение

Эта книга является плодом многолетних изысканий автора на ниве оздоровления, в том числе и своего собственного. В качестве граничных условий для предлагаемых упражнений автор ставил следующие:

- упражнение должно быть доступно любому человеку от 7 до 70 лет, не отличающемуся особенным физическим развитием, гибкостью суставов и крепостью мускулов;
- упражнение должно, при правильном его выполнении, доставлять человеку удовольствие и не создавать больших нагрузок, особенно таких, которые сопровождаются болью и учащением пульса;
- ни во время выполнения упражнений, ни на следующий день не должны возникать неприятные побочные эффекты (боль в мышцах и связках, чувство усталости и т. п.)

Таким образом, перед читателем – мягкие комплексы упражнений; по крайней мере так они задуманы и описаны (а также многократно испытаны), и автор предостерегает читателя от их неправильного понимания и использования в качестве жестких, когда сердце, мышцы и суставы эксплуатируются в критических режимах. Вообще, следует различать физкультуру, или оздоровление, с одной стороны, и спорт – с другой: эти занятия в некотором роде противоположны.

Идея спорта заключается в эффективной эксплуатации биоэнергетического потенциала человека с целью установить те или иные рекорды или победы в соревнованиях, связанных с физическим телом: поднять штангу максимального веса, пробежать возможно быстрее дистанцию и т. п. При этом в результате своих усилий человек чувствует себя как выжатый лимон, то есть его биоэнергетический потенциал крайне низок.

Наоборот, физкультура, то есть различные оздоровительные методики и комплексы, ставят своей целью максимальное увеличение биоэнергетического потенциала – в частности, путем выполнения определенных движений. Однако, по мнению автора, эти «оздоровляющие» движения должны радикально отличаться от тех, которые обеспечивают эффективность спортивных достижений: например, движения в упражнениях, укрепляющих ноги, должны быть совсем не похожими на движения ног бегуна, преодолевающего дистанцию, и т. п.

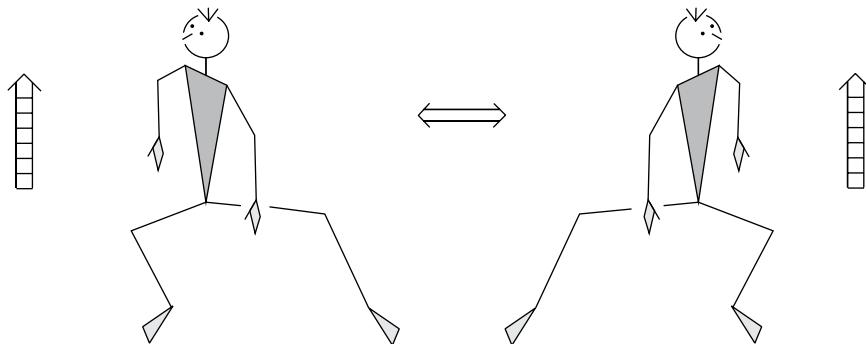
Основной принцип, который отличает все описываемые ниже упражнения – как растяжки, так и силовые – может быть сформулирован так:

ПРИНЦИП КАПЛИ: *направление движения перпендикулярно направлению усилия.*

Например, обычное приседание сочетает нагрузку, направленную вверх (преодоление силы тяжести) с движением, направленным вверх или вниз, то есть параллельным или антипараллельным усилию. В случае гимнастики «Капля» вместо обычного приседания вы, расставив ноги шире плеч и слегка присев, так что усилие ног, противостоящее весу туловища, направлено вверх, двигаете туловищем вправо-влево, то есть в направлении, перпендикулярном усилию мышц. На рисунке ниже иллюстрируется принцип Капли: направление усилия исполнителя – вверх (изображено штрихованной двойной стрелкой), в то время как направление его движения – вправо и влево (подробное описание этого упражнения см. в п. 11.27 «Разминка кенгуру»).

Эта книга адресована преимущественно тем читателям, которые, не считая себя больными, тем не менее не удовлетворены своим здоровьем и стремятся его улучшить, пользуясь естественными для организма методами.

Первая, и главная ее цель – помочь «практически здоровому» с точки зрения медицины, но при этом физически не тренированному читателю, ощущающему определенные неудобства (например, тяжесть, скованность, хронически низкий тонус) от собственного физического тела. С другой стороны, предлагаемые комплексы не следует рассматривать как лечебные; в частности, воспаления и боли, особенно острые, в нагружаемых упражнениями участках тела, являются безусловными противопоказаниями для выполнения этих упражнений. Тем не менее автор надеется, что его труд окажется в чем-то полезным и медикам, особенно профессиональным массажистам, которые специально адаптируют предлагаемые приемы для своих больных.



Целительная Капля

Предлагаемые физические упражнения можно выполнять только физически, но их эффективность существенно возрастает, если они дополняются определенной концентрацией внимания и работой с мысленными образами.

Основной мыслью, от которой и получила название гимнастика в целом, это Целительная Капля, которую можно представлять себе как энергетический шарик, находящийся в том или ином месте тела. Этот шарик представляет собой символическое отражение Внутреннего Целителя человека, который занимается (мелким и крупным) ремонтом тела в том месте, где находится Капля. Очень давно известен такой эффект: приложив руку к месту, которое болит, мы смягчаем эту боль. Почему так получается, науке еще предстоит выяснить, но один момент очевиден: таким образом мы сосредоточиваем внимание нашего подсознания и его оздоровительных сил именно на этом месте. Похожий прием используется в гимнастике «Капля», где исполнителю упражнений предлагается вообразить себе целительную Каплю, находящуюся в том месте тела, которое находится под нагрузкой: силовой или растягивающей.

В упражнениях на растяжку Каплю следует представлять себе как шарик, находящийся в месте максимального растяжения связки. (Если в данном положении тянутся одновременно несколько связок, то Капля размножается, представляя в виде системы шариков, по числу растянутых связок; связке, растянутой сильнее, соответствует больший по размерам шарик.) Все упражнения построены так, чтобы место максимального растяжения в теле все время плавно менялось; соответственно Капля как бы катится вдоль тела, растворяя его жесткие структуры, шлаки и отходы ее жизнедеятельности и восстанавливая его питание и здоровье в целом – в первую очередь, улучшая микроциркуляцию крови в теле по траектории своего движения. Можно представить себе каждое связочное волокно как эластичное, молодое, чистое и свежее внутри и окостеневшее, грязное, зашлакованное снаружи. Проходя раз за разом по этому волокну, Капля постепенно, по слоям, снимает с него негативную информацию, растворяя старую жесткую оболочку связки, но оставляя (и укрепляя) ее упругое и чистое ядро. При этом не надо беспокоиться о самом процессе растворения и ликвидации шлаков: Капля (то есть Внутренний Целитель организма) всегда знает, как это нужно делать, но в запущенных случаях ей нужно пройти по связке не раз и не два, чтобы привести ее к Божескому виду. Очень важно, чтобы упражнение приносило вам (независимо от уровня разработанности ваших суставов и эластичности связок!) удовольствие: боль допускается в самом незначительном количестве, лишь как указатель границы допустимого телом напряжения.

Все связки состоят из большого количества эластичных (или не очень) волокон, и Капля в процессе выполнения упражнения совершает по связке поперечное движение, переходя с данного волокна на соседнее, затем на следующее и т. д., и здесь очень важно не торопиться,

а прочувствовать ее движение и переживание связи волокон друг с другом – именно в это время происходит пробуждение сознания связки как единого целого.

В книге рассматриваются несколько вариантов работы с Каплями, при которых она предстает в виде Целительной Капли, описанной выше, а также в виде Огненной Капли, Тяжелой Капли и Упругой Капли.

В силовых упражнениях Каплю следует представлять себе огненным шаром (Огненная Капля), расположенным в месте наибольшего напряжения мышцы и сжигающим шлаки и отходы, накопившиеся в соответствующих мышечных волокнах, и восстанавливающих их природную силу.

Упражнения с Огненной Каплей довольно специфичны и во время их исполнения мышцы хотя и напряжены, но вовсе не развивают максимальную силу. Внимание следует обращать на переход напряжения (то есть места расположения Капли) от одного мышечного волокна (или группы волокон) к соседнему – как и в случае связки, это является ключом к пробуждению сознания мышцы в целом.

Тяжелая Капля – это мыслеобраз, помогающий сосредоточить всю энергию тела в определенной его области. Тяжелую Каплю следует представлять в виде шара, расположенного в том или ином месте тела, и концентрирующего на себе всю его тяжесть; остальные части тела при этом становятся как бы невесомыми.

Упругая Капля в отличие от огненной и тяжелой, всегда находится вне тела человека: человек как бы рисует ее своими членами, создавая в пространстве энергетический шар и различными способами перемещая его. Она помогает человеку выработать изящную пластику движений в сложном пространстве и особое пространственное чувство, позволяющее чувствовать своим телом различные предметы, расположенные неподалеку.

Стили исполнения гимнастики

Мы рассматриваем три разных стиля исполнения гимнастики: два медленных – это текучий и эллиптический, и один быстрый – он называется колючим. Первый из этих стилей, то есть текучий стиль, является базисным и его освоению на первых порах следует уделить основное внимание.

Текучий стиль исполнения упражнений заключается в том, что движение производится перпендикулярно направлению усилия и это усилие постоянно по величине. Например, если усилие направлено вперед, то движение можно производить вправо-влево или вверх-вниз. При этом движение производится в медленном темпе (4-6 секунд на движение в одну сторону и столько же на движение в другую сторону, с паузой 1-2 секунды в позициях смены направления движения. Медленное движение на иллюстрациях изображается двойной стрелкой. (условные обозначения на рисунках см в приложении 3 в конце книги).

Эллиптический стиль более «гуманен» и физиологически адекватен, чем текучий, но чуть сложнее в смысле координации движений. Он похож на текучий, но с одним отличием:

при движении в одну сторону (например, вправо) усилие больше, чем усилие при движении в другую сторону (влево) При таком стиле движущиеся части тела описывают траекторию, похожую на эллипс, откуда и название.

Колючий стиль исполнения упражнения – самый жесткий и рекомендуется лишь тем исполнителям, которые хорошо освоили данное упражнение в текучем стиле и им уже не хватает нагрузки, чтобы должным образом включить тело. Идея колючего стиля заключается в том, что на основное медленное движение в текучем стиле (то есть в направлении, перпендикулярном усилию) накладывается быстрое движение («колючка») с небольшой амплитудой в направлении усилия.

На страницах этой книги вы увидите ее героев – Капитолину и Капитона, больших поклонников (можно даже сказать больше – мастеров) Капли, которые любезно согласились показать читателю этой книги основные моменты в исполнении упражнений.

Общие рекомендации и настройка

Все предлагаемые упражнения следует завершать расслаблением, а затем мысленным повторением (хотя бы 1-2 раза) Дыхание произвольное, но без задержек и не чрезмерно интенсивное. Исполняя напряженные позы, не следует перегружать сердце; пульс будет, конечно, учащаться, но должен приходить в норму за время расслабления. Если упражнение описано, допустим, для правой ноги, то после расслабления его нужно повторить для левой.

Читатель может выбрать из предлагаемых упражнений сборный комплекс по своему вкусу. Если какое-либо упражнение покажется особенно неприятным, его непременно надо включить в свой комплекс, и через неделю-другую оно потеряет свою антипатичность. Время занятий не ограничено; если вы страдаете бессонницей, занимайтесь перед сном.

Целью занятий является оздоровление, или, другими словами, извинение делом перед своим телом за ту беспощадную эксплуатацию, которой мы его подвергаем. Поэтому прежде всего забудьте о своих претензиях, особенно эстетических, к нему и помните, что боль тела это не его злокозненное непослушание, а отчаянный крик о помощи, который звучит лишь в ситуации, когда его спокойные и даже настойчивые просьбы не доходят до вашего сознания.

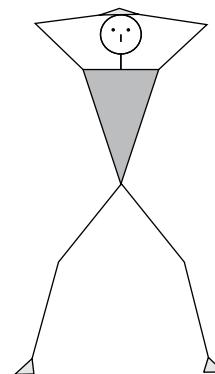
Итак, полюбим свое тело таким, какое оно сейчас есть, простим ему все его несовершенства и преисполнимся к нему благодарностью за все, что оно (несмотря на наше к нему пренебрежение) для нас делает, и в ответ – в качестве слабого извинения – подарим ему час-полтора времени, специально посвященного заботе о его надобностях.

Составляя себе комплекс упражнений, его необходимо «обрамлять» двумя специальными упражнениями, из которых первое («приглашение Капли») открывает гимнастику, а второе («Прощание с Каплей») ее завершает.

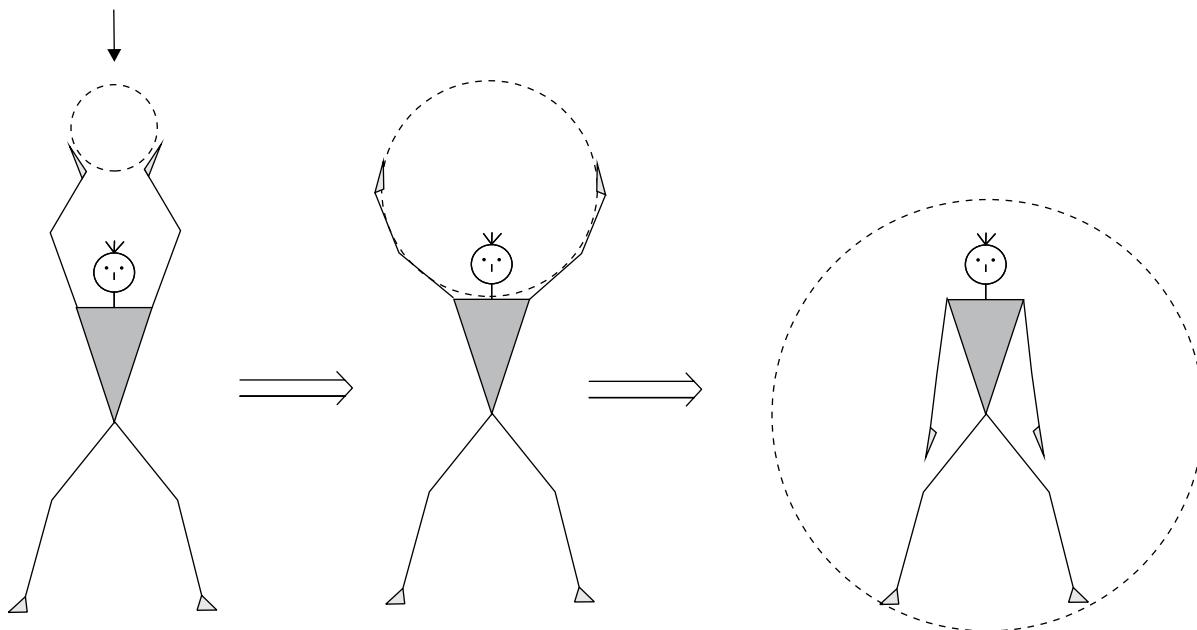
1. Приглашение Капли

Исходное положение (ИП): стоя, ладони лежат на голове, локти в стороны. (рис. 1)

Руки медленно поднимаются вверх; когда они полностью распрямляются (ладони обращены навстречу друг другу и несколько разведены), произносится приглашение: «О, Текучая!» – и Капля сверху опускается на ладони (рис. 1а). После этого руки медленно опускаются через стороны вниз (рис. 1б), и Капля в виде большого прозрачного целительного шара окружает все тело исполнителя (рис. 1в). Теперь задача исполнителя – пригласить Каплю внутрь себя, во все свои связки и суставы, и дать ей там возможность хорошо поработать, оздоровив тело.



1



1а

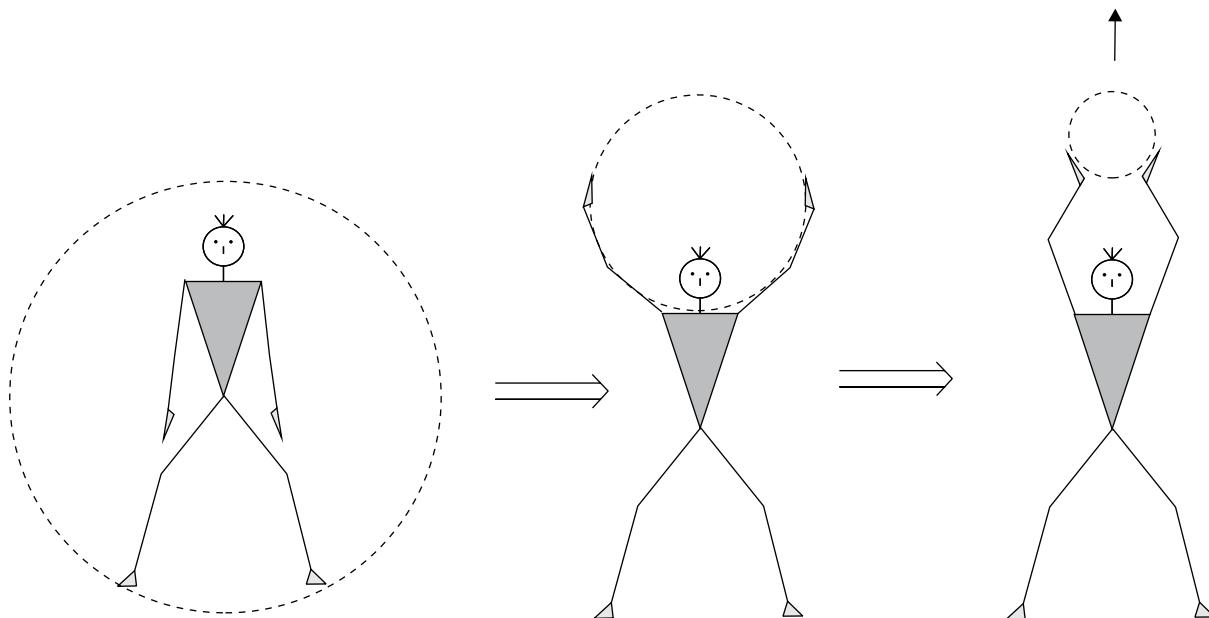
1б

1в

2. Прощание с Каплей

ИП: стоя.

Отвести руки вниз и медленно поднимать их, чуть согнутые, через стороны, собирая Каплю из своего тела и представляя себе, как она уходит последовательно из пальцев ног, голеностопных и коленных суставов, бедер, тазобедренных суставов, поясничных и затем грудных позвонков (в этот момент руки направлены точно в стороны), затем из шеи и плечевых суставов, локтей, запястий, пальцев рук. Поднятые вверх руки соединяются ладонями вместе, и в этот момент Капля отрывается и уходит вверх наподобие воздушного шарика (рис. 2), а исполнитель наклоняется вниз и благодарит: «Спасибо тебе, Текучая Капля!»

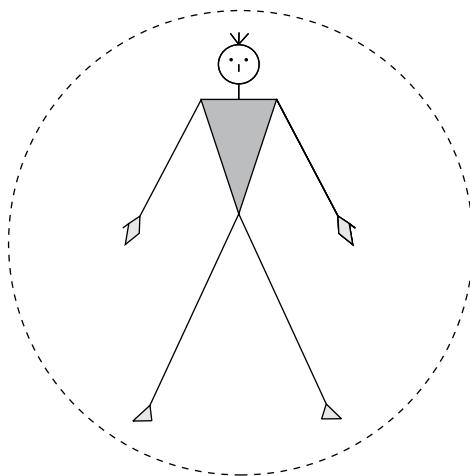


2

После этого завершающего упражнения (его, как и приглашение Капли, надо обязательно включить в свой комплекс), следует молча посидеть или полежать 1-3 минуты, расслабившись непринужденной позе, ненавязчиво прислушиваясь к происходящим в теле энергетическим процессам.

Часть 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАПЛЯ

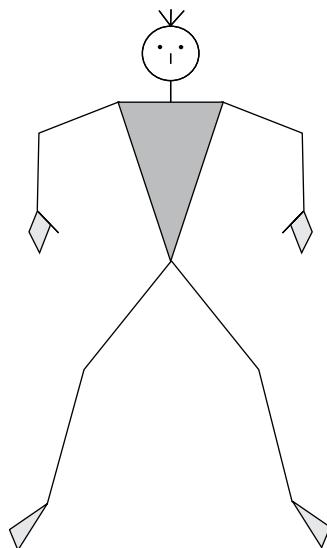


Глава 1

Исходные позиции

1.1. Кенгуру

Встать, раздвинув ноги в стороны широко, стопы несколько разведены в стороны. Туловище вертикально. Сохраняя вертикальное положение туловища, опуститься, согнув колени слегка – «Высокий кенгуру» (1.1a), или насколько возможно – «Низкий кенгуру» (1.16).



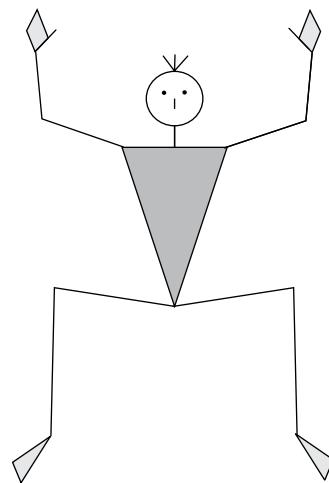
1.1a

1.2. Ягуар

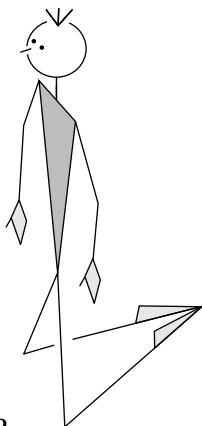
Встать на колени, раздвинув их чуть шире плеч. Голени и тыльные части стоп лежат на полу, большие пальцы ног соприкасаются. (1.2)

1.3. Пума

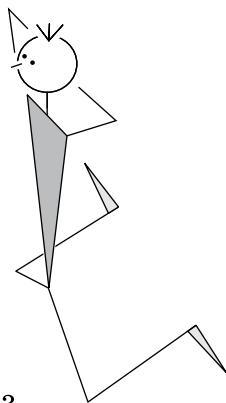
Встать на колени, максимально раздвинув их в стороны. Голени лежат на полу и направлены назад. Стопы направлены в стороны. (1.3)



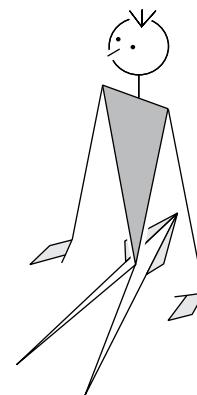
1.16



1.2



1.3



1.4

1.4. Лилия

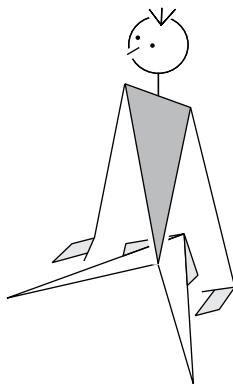
Сесть на пятки; большие пальцы ног вместе, колени на расстоянии 10-15 см, пальцы ног направлены назад, стопы лежат тыльной стороной на полу. (1.4)

1.5. Кувшинка

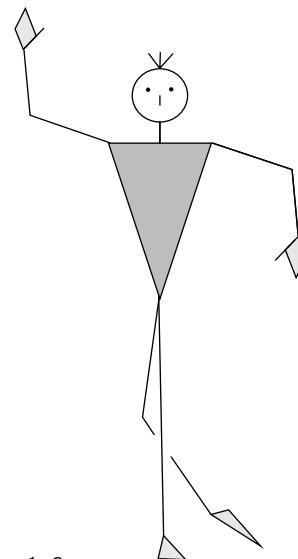
Аналогично «Лилии», но угол между бедрами около 90° . (1.5)

1.6. Аист (правый)

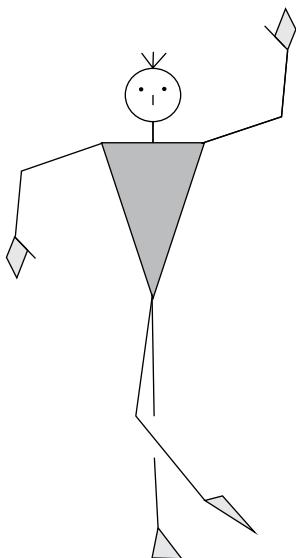
Стоя на чуть согнутой левой ноге, правую вывести чуть назад и затем влево от левой стопы на ширину плеч, поставив правую стопу на тыльную сторону пальцев, так чтобы левая пятка была направлена вверх, а стопа в целом – влево. Вес на три четверти на левой ноге. Тело в целом находится во фронтальной плоскости (не разворачивайтесь вправо) (1.6)



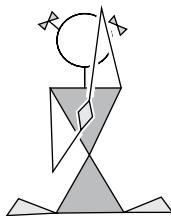
1.5



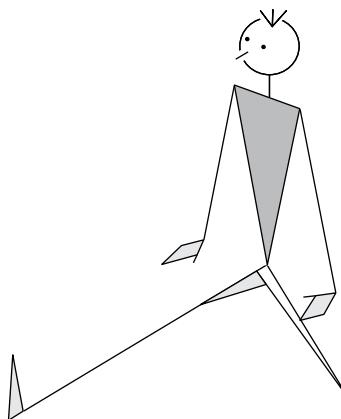
1.6



1.7



1.8



1.9

1.7. Аистиха (правая)

Аналогично «Аисту», но правая нога выводится спереди от левой вплотную к ней. Левая нога совершенно прямая. (1.7)

1.8. Крендель (правый)

Позиция для рук: ладони заведены за спину и сцеплены, правый локоть направлен вверх, левый – вниз. (1.8)

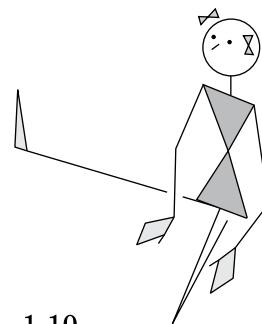
(Если растяжки не хватает, можно использовать платок, за который держатся руки за спиной на небольшом расстоянии одна от другой.)

1.9. Стрела (правая)

Сидя, правая нога направлена вперед, прямая; левое колено лежит на полу, согнуто до конца, левая подошва прижата к правому бедру с его внутренней стороны, левая пятка вблизи промежности. (1.9)

1.10. Фламинго низкий (правый)

Аналогично «Стреле», но стель на пятку согнутой ноги. Прямую правую ногу отвести максимально вправо. (1.10)



1.10