

Система медленных упражнений

Мы достигли неестественного положения, когда часть человечества практически не выполняет физической работы, а другая перегружена тяжелым изнурительным трудом. Стоит немного подумать, и становится ясно, что бесчисленные болезни, охватившие человечество в результате упадка жизненной силы в людях, являются результатом неестественных условий жизни.

Ежедневно обычный западный служащий делает преступление против здоровья. Тем не менее, число взрослых, которые занимаются спортом и делают зарядку хотя бы 1 раз в два дня, очень мало.

Легко понять, что в сутолоке и спешке современной жизни те из нас, кто посвятили себя умственной работе, едва ли имеют время для спорта.

Мы живем в ежедневной умственной «рутине» и не даем телу того, в чем нуждаемся.

Наши упражнения состоят всего лишь в прогулке, связанной с движением на работу и домой, которая уменьшается интенсивным использованием трамвая, автобуса, поездов, метро, автомашин, да еще в манипуляции ножом, вилкой и ложкой при еде.

И не удивительно, что такой дегенеративный образ жизни настолько снижает жизненную силу, что она не может уже противостоять болезням.

Наши работники умственного труда живут в силу физической инерции и легко становятся жертвами многочисленных болезней.

Хорошо известен факт, что регулярное занятие спортом может освободить людей от плохого состояния в послеобеденное время из-за упадка сил, который наблюдается после обеда, и против которого люди тщательно борются.

Однако, для лиц, которые заняты только физическим трудом, односторонность физических занятий таит в себе большие недостатки.

Работник завода, каменщик выполняет физическую работу с утра и до ночи, но не имеет ни хорошей мускулатуры, ни подлинного здоровья.

Физическая работа может развить тело и повысить его жизнестойкость только тогда, когда она имеет различные вариации, как если бы мы играли в игру, в которой должен участвовать каждый мускул.

Естественно, физические упражнения и инстинктивная тяга к спортивным играм - наследие человека.

Пока человек находится в естественных условиях, природа заботится о том, чтобы каждый мускул и часть тела развивалась и усиливалась.

И работа, и игра есть часть человеческой жизни, но не такая работа, которая выполняется теперь миллионами рабочих. Теперешняя работа не дает ничего, кроме изнурения.

Все западные виды спорта могут развить тело, но они не должны использоваться очень интенсивно.

Система медленных упражнений

Автор: Mightshade
14.02.2014 13:51 -

Все виды спорта дают большую нагрузку на сердце, и сердце атлета обычно бывает расширено.

К этому, за редким исключением, следует добавить, что различные виды спорта дают только одностороннее мускульное развитие.

Фехтовальщик развивает сильно правую руку и правую ногу, игрок в теннис - правую руку, а конькобежец - мышцы ног.

С другой стороны, если мы хотим развить все мышцы гармонично, то необходимо заниматься различными видами спорта одновременно. Но где взять на это время?

С помощью древнего индийского метода каждый может развить симметричное, мускулистое тело без дорогостоящего спортивного оборудования или большой траты времени. Единственное, в чем мы будем нуждаться - зеркало и 15 минут времени каждый день.

С помощью системы медленных упражнений, которая состоит из игровых движений в соединении с сильной умственной концентрацией, можно развить сильную мускулатуру в очень короткое время. И каждый может заняться таким спортом дома.

Старейшая индийская система развития мышц - упражнения

"дхандалибхиаски" - отличается от западной гимнастики тем, что она не состоит из бессмысленных повторений упражнений, а содержит упражнения, выполненные с большим интересом.

Во время упражнений, напрягая нашу волю или воображение, мы наблюдаем движущиеся мускулы и посылаем в них поток праны.

При сознательном и целеустремленном выполнении упражнений мы используем нашу способность воображения и подсознательно побеждаем наши сомнения и скептицизм. Если, например, мы сгибаем медленно нашу правую руку, непрерывно наблюдая это движение, и представляем, что в этот момент большое количество праны втекает в наш бицепс, а кровь сильно снабжает всю руку - мы уже достигли успеха!

После нескольких недель настойчивой практики этого простого физического упражнения, соединенного с умственной концентрацией, мы вдруг заметим, что мышцы наших рук выросли так же, как если бы мы выполняли тяжелую работу на протяжении нескольких месяцев.

Созидательная мощь сознания придает мышцам такую форму и размеры, какие мы держим в воображении.

Попробуем этот метод на других частях тела: если мы используем наше воображение для того, чтобы посылать жизненную силу к различным частям тела, непрерывно увеличивая силу, и если мы наблюдаем работу мышц при упражнении или наблюдаем их в зеркале, то вскоре построим тело, которое задумали и которое разрешил нам построить Бог.

Секрет "большого эффекта" медленных упражнений на мышцы и весь организм лежит в созидательной работе сознания.

Крошечные окончания нервов, которые пронизывают все ткани тела, заряжаются силой сознательно, по нашей воле.

Во время упражнения эти крошечные резервуары заполняются определенным количеством праны, и построение мускулов продолжается не только во время выполнения упражнения, но и после, даже во время сна; послушные диктатуре нашей воли, нервы образуют форму мышц, нарисованную нашим воображением.

У детей и даже у взрослых сила сознания может практически без ограничения

Система медленных упражнений

Автор: Mightshade
14.02.2014 13:51 -

преобразовывать даже скелет в соответствии с желанием. Это может быть понято теми, кто пытался это сделать не только в теории, но и на практике.

После небольшого периода занятий мы можем чувствовать созидательную силу сознания во всем нашем теле.

Как результаты умственного влияния, эти упражнения, выполняемые с помощью самовнушения и концентрации, приносят значительно большую пользу мышцам и организму, чем любые спортивные упражнения, выполняемые бездумно.

Индийская система медленных упражнений, если мы практикуем настойчиво каждый день, сопровождается чудесами. Не требуется никакого оборудования, так как йога дает простые естественные движения.

Метание копья (трезубец Шивы).

Сжимаем кулак правой руки, как если бы мы схватили дротик или копье.

Стоя, расставив ноги, вытянув левую руку в сторону, наклоняем все наше тело назад, как бы собираясь бросать копье.

Отводим назад правую руку и слегка сгибаем туловище назад. Это основное положение.

Теперь проходим через все движения при метании копья вплоть до последней фазы, когда правая рука, держащая копье, вытянута вперед, а левая рука находится сзади.

Во время упражнения мы сгибаем колени, сначала правое, а потом левое.

Мы должны двигаться непрерывно, гладко, ритмично, пластично, грациозно.

Активное движение производится следующим образом. Мы занимаем основную позицию для метания копья перед зеркалом и, напрягая до предела каждый мускул, проходим через каждую фазу упражнения так медленно, как если бы мы наблюдали себя в замедленном фильме.

Движение должно быть таким медленным, чтоб упражнение, которое занимает две-три секунды, занимало бы от 30 сек. до 1 минуты.

После выполнения движения мы остаемся в последней фазе упражнения в течение минуты, а затем медленно возвращаемся в основную позицию.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

В конце быстрым встряхиванием мышц расслабляем те мышцы, которые участвовали в выполнении этого упражнения.

Упражнение заканчивается выполнением нескольких глубоких дыханий.

Многие западные спортсмены и тренеры будут смеяться над этим упражнением. Однако, прежде чем выразить какое-либо мнение, им следовало бы для выполнения эффекта медленных упражнений проделать их самим хотя бы в течение недели.

Они увидели бы удивительные результаты. Нет никакого органа, например, слабых легких, который не отозвался бы на эти сознательные упражнения и не дал бы признаков развития, даже у взрослых.

Второе упражнение, которое следовало бы выполнять ежедневно, это стрельба из лука (Арджуна).

Стоя, расставив ноги, поворачиваемся слегка в сторону, как если бы мы держали лук в левой руке.

Стоя твердо, напрягаем мышцы бедер и рук, вытягиваем левую руку, натягиваем лук правой рукой и затем освобождаем тетиву.

Все упражнение должно занимать около минуты.

Заканчиваем упражнение встряхиванием мышц и несколькими полными дыханиями.

Система медленных упражнений

Автор: Mightshade
14.02.2014 13:51 -

Фехтование на палках мальчиков-пастушков.

Занимаем позицию фехтовальщика. Держа шпагу в руке, продвигаемся вперед и назад, нанося удары направо и налево, но все это очень медленно, черепашьим шагом.

Поднятие тяжести (Хануман поднимает Говардхан).

Сгибаемся вперед, схватываем обеими руками воображаемый тяжелый вес и поднимаем его до уровня плеч.

Сгибая колени под тяжестью веса, расставив ноги, мы поднимаем, наконец, наш вес над головой на вытянутых руках.

Выполняем это упражнение медленно, чтоб оно заняло целую минуту.

В заключение, как и прежде, мы встряхиваем мышцами для того, чтобы их расслабить, и делаем полное дыхание.

Рубка дров (на церемонию своей собственной кремации).

Это одно из наиболее важных простейших упражнений.

Стоя, расставив ноги, поднимаем свои руки перед зеркалом, воображаем, что между двумя сжатыми в кулак руками находится рукоятка тяжелого топора, который мы медленно поднимаем над воображаемым чурбаном.

Мы колем медленно, чтобы каждый удар занимал от одной до двух минут.

В конце упражнения расслабляем мышцы и делаем глубокое дыхание.

Толкание камней. (строим мост на Ланку, чтобы спасти Ситу).

Бежим за Кришной, но догнать не можем.

Проходим через все движения бегуна, не покидая первоначального места.

Дышим медленно и сознательно направляем прану во все мышцы, которые участвуют в упражнении.

Заканчиваем упражнение потряхиванием мышц для того, чтобы их расслабить и делаем несколько полных дыханий.

Побеждаем Камсу.

Стоя перед зеркалом, занимаем позицию боксера, наносим несколько ударов правой и левой рукой воображаемому противнику в голову и в тело.

Все это выполняется, как можно медленнее, с полной концентрацией всего нашего внимания и с полным напряжением всех мышц.

Заканчиваем упражнение расслаблением.

Плавание в Ямуне.

Упражнение соответствует тренировочному упражнению в плавании, даваемому в Европе.

Лежа на животе на низкой скамейке, выполняем движения пловца, постоянно думая о регулировании дыхания.

Затем ложимся на спину и выполняем движения пловца на спине.

Важность плавания, как естественного вида спорта, уже отмечалась в связи с пранайамой.

Здесь мы еще раз подчеркиваем, что из всех физических упражнений плавание должен выполнять каждый в течение получаса в день.

Косим траву для коров.

Отличное упражнение для развития мышц спины и боков и для сохранения эластичности позвоночника. Движение направо и налево стимулирует нервы, выходящие из спинного мозга.

Мы проходим через все движения косца направо и налево, затем наклоняемся вперед,

Система медленных упражнений

Автор: Mightshade
14.02.2014 13:51 -

«срезаем короткую траву серпом». Все это очень медленно.

Заканчиваем упражнение расслаблением мускулов и делаем несколько глубоких дыханий.

Лазанье по дереву за бананами для Кришны.

Очень важное упражнение для строения тела. Оно может иметь несколько вариаций. Его цель - имитировать естественное упражнение - лазанье по стволу дерева. Оно предельно просто.

Если мы выполняем его на улице, под деревьями, то схватываем толстую ветку над головой.

Если делаем дома, то схватываем раму дверей. Сначала висим без движения несколько секунд, затем, отдохнув немного, снова хватаемся за ветку или раму и висим так долго, как мы можем.

Ползание на четвереньках. Мы воины-обезьяны Ханумана.

Взрослые цивилизованные люди, возможно, считают это упражнение ниже своего достоинства. Тем не менее, оно очень полезно.

Ползание на четвереньках хотя бы в течение пяти минут оказывает такой же полезный эффект на циркуляцию крови, мозг и систему эндокринных желез, как и асаны с инверсным положением тела.

При ползании на четвереньках мы, конечно, не должны ползать на коленях; но должны передвигаться на вытянутых руках и ногах, чтобы наша голова находилась внизу.

Нам следует в течение одной или двух минут передвигаться на как можно более не согнутых ногах; затем медленно на согнутых руках и ногах; заканчивать упражнение следует ползанием на локтях.

Это так называемое «индийское ползание». Если практиковать это упражнение в течение нескольких минут, то оно оказывает отличное влияние на развитие мускулов.

Доставание воды из священного колодца (Санатаны Госвами у храма Мадана-Мохана).

Доставание воды из колодца выполняем стоя, расставив ноги и слегка наклонившись вперед.

Мы медленно проходим через движения, соответствующие вытаскиванию веревки, на которой привязано тяжелое ведро с водой.

Мы схватываем воображаемую веревку попеременно обеими руками, вытаскивая ее так, что когда левая рука согнута и находится около груди, правая достигает пола, чтобы схватить веревку как можно ниже. Затем вытаскиваем веревку правой рукой и опускаем левую руку вниз.

Заканчиваем упражнение расслаблением мышц и делаем несколько полных дыханий йогов.

Тянем Ратхаятру. Везём Кришну обратно во Вриндаван.

Стоя, расставив ноги, перед зеркалом вытягиваем правую руку, охватываем воображаемую веревку и тянем ее изо всех сил, сгибая туловище вправо. Затем повторяем такое же движение левой рукой.

Это попеременное движение одно из лучших для мышц спины.

Не следует забывать, что выполнять это движение надо так медленно, как возможно, чтобы сопровождать каждую фазу движения концентрацией сознания.

Наши движения должны быть полностью гармоничны.

Лазанье по веревке за кокосами для Кришны.

Система медленных упражнений

Автор: Mightshade
14.02.2014 13:51 -

Это упражнение выполняется таким образом, как и предыдущее, но воображаемая веревка висит вертикально. Таким образом, мы проходим через движения человека, карабкающегося вверх по веревке.

Борьба с борцами на арене Камсы.

Боремся с воображаемым противником. В этом упражнении медленные движения имеют особенно большое значение.

Все время между различными захватами расслабляемся.

В этом упражнении никогда не следует задерживать дыхание больше, чем на 7 секунд. Заключение.

Индусы выполняют упражнения «д х а н д а л и б х и а с к и» одновременно со своим учителем. Концентрируя внимание, ученик может наблюдать внушительную игру мышц прекрасного симметричного тела своего учителя.

Подсознательный ум ученика регистрирует картину тела учителя, который построил свое тело с помощью таких упражнений. Высокая степень ассоциаций и концентрации праны может быть достигнута только тогда, когда мы выполняем упражнения с таким учителем.

Это не всегда возможно на западе, а зеркало в этом случае является заменой, хотя мы должны стараться представлять прекрасные формы Господа Кришны и Господа Баларама.

Эта, не имеющая себе равных, система древних упражнений, которая соединяет веру, силу желания и воображения с физическими движениями, достойна серьезного внимания и тщательного изучения преподавателями физкультуры и тренерами на западе.