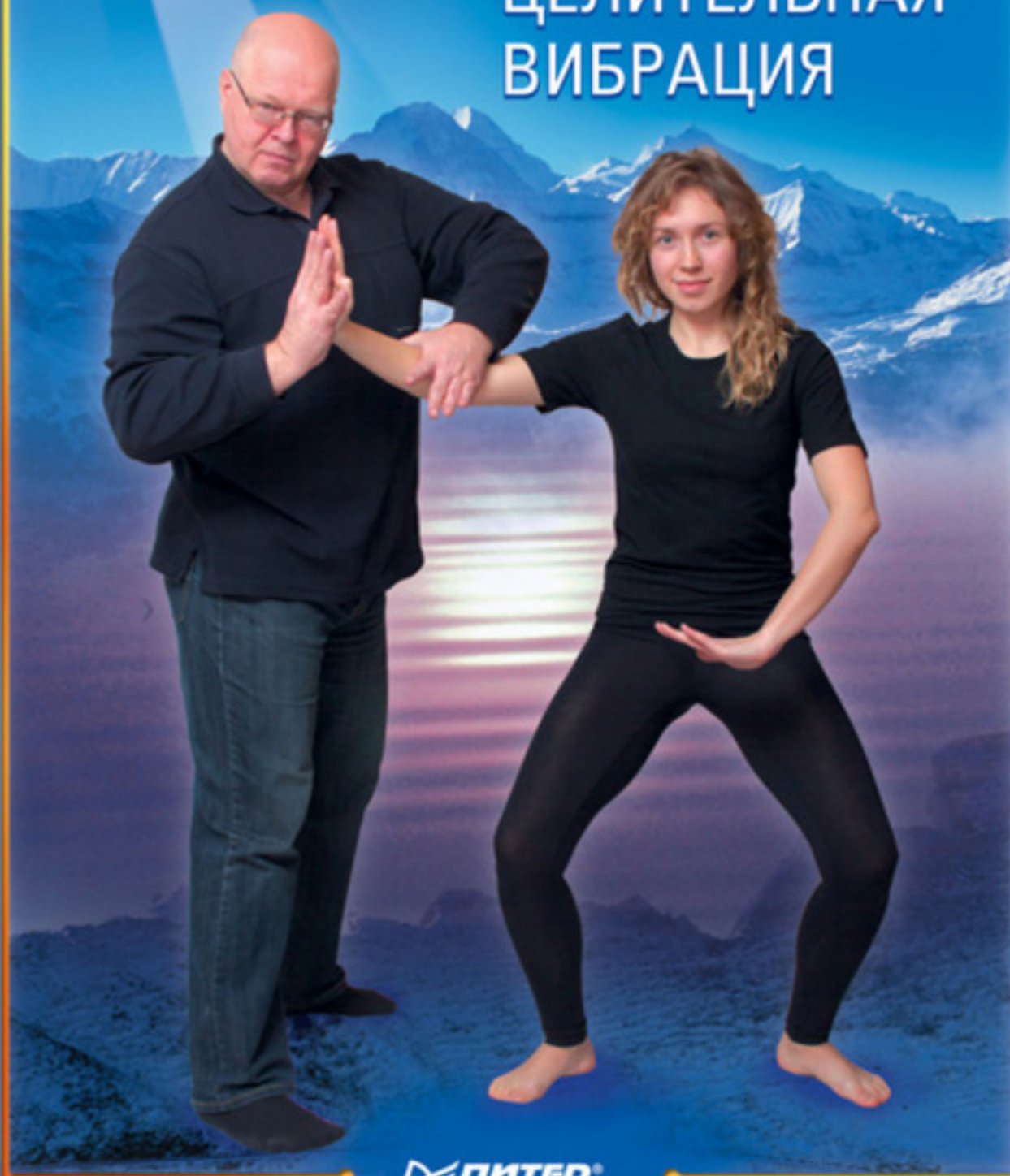


Николай Кудряшов

# ГИМНАСТИКА ГИПЕРБОРЕЕВ

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ  
ВИБРАЦИЯ



Николай Кудряшов

**Гимнастика гипербореев.  
Целительная вибрация**

«Питер»

2011

## **Кудряшов Н. И.**

Гимнастика гипербореев. Целительная вибрация /  
Н. И. Кудряшов — «Питер», 2011

Кудряшов Николай Иванович – спортивный психолог, автор Системы целостного волнового движения, гендерных телодвижений, вибрационного боя. Преподаватель и сертифициатор Института интегративной психологии, учредитель и член Международной ассоциации трансперсональной психологии. Эта книга о древней двигательной культуре гипербореев, живших когда-то на Северном полюсе, в самом его центре. Гимнастика гипербореев и по сей день представляет огромный интерес с точки зрения ее чудесных, таинственных оздоровительных свойств. Двигаться так, как двигались древние северяне, легко потому, что это походка самой матушки-природы, а в природе все прекрасно! Николай Кудряшов положил древние знания в основу разработанной им Системы целостного волнового движения. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о себе и о своем организме. Вы подниметесь на новую ступень эволюции, вам откроются истинные истоки здоровья, хорошего самочувствия, правильных поступков, вы приобретете сверхъестественные способности и силы. Вибрации тела и двигательная телесная волна помогут вам сначала привести свой организм в порядок, а потом пойти дальше – к новому человеку в самом себе. Проредив комплекс простых упражнений, вы обретете чудесную способность исцелять не только самого себя, но и других. Не будем забывать древнюю истину: «Движение – это жизнь». Давайте же двигаться, только правильно! И тогда нам откроются новые, невиданные доселе горизонты. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Кудряшов Н. И., 2011

© Питер, 2011

## Содержание

Об авторе	6
Вступление Кто такие гиперборей?	8
Глава 1. Знакомство с вибрациями тела и двигательной телесной волной	12
Двигательная телесная волна	15
Первый комплекс упражнений	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Николай Иванович Кудряшов**

## **Гимнастика гипербореев.**

### **Целительная вибрация**

#### **Об авторе**



Кудряшов Николай Иванович, спортивный психолог, автор Системы целостного волнового движения (СЦВД), автор Системы гендерных телодвижений, автор и гранд-мастер Системы вибрационного боя или тета-боя, автор 7 книг и 19 видеофильмов, академик Академии родовых поместий филиала МАГМУ при Президенте РФ (Москва), преподаватель БПА (Санкт-Петербург), преподаватель и сертифициатор Института интегративной психологии, учредитель и член Международной ассоциации трансперсональной психологии, сотрудник Международной академии информатизации (Москва), преподаватель Европейской академии интеграционной психологии.

Телефон – + 7– 812-491-68-87.

Моб. + 7-921-347-27-58.

Mail: [boreyl2@yandex.ru](mailto:boreyl2@yandex.ru)

Сайт: [hyperborey.spb.ru](http://hyperborey.spb.ru)

## Вступление Кто такие гиперборей?

В древности здесь, на Севере, сходились петли мира и крайние пределы обращения светил, здесь же у истоков нисходящей спирали зарождались законы распространения и материализации космической информации, здесь было возможно слияние с космическим началом, общение с высшими космическими силами. Все это было возможно в царстве, наполовину втянутом в горный хрусталь, и эта втянутость была сказкой их жизни.

Здесь был центр части земного лабиринта, центр спиралевидного символа Полярной Родины, центр схематической формулы движения всех планет и светил; вокруг была разлита Соловейская пучина бога всех вод Кияна, из нее был рожден остров Буян – часть первородной земли. Сам Киян ее и породил.

Буян был средоточием всех творческих сил природы, их вечно полным и неисчерпаемым источником; здесь можно было пройти по Трояновой тропе, вспомнить все старины, отмеченные тайной движения звезд.

Упоминания о гиперборейской цивилизации, т. е. о Древней Полярной Родине современной человеческой цивилизации, встречаются довольно часто:

Авеста: «О начале мира:… где солнце никогда не заходит, а день – то, что является годом (это о белых ночах). Там есть гора Высокая Хара».

Веды: «Злой Вритра, или Вала, часто похищает солнце и прячет его в подземные твердыни, приставляя к нему страшных змей сторожить… Тогда солнце больше не поднимается (наступает полярная ночь, змей – северное сияние)… здесь молочные воды океана» (как известно, воды Северного Ледовитого океана очень светлые). «В Меру Боги видят солнце восходящим только раз в году» (белые ночи).

Индийский источник Махабхарата: «Здесь год – это сутки, делящиеся пополам на день и ночь (белые ночи). Над горой висит неподвижно Дхрува (Полярная звезда), вокруг которой ходят звезды – Семеро риш (Большая Медведица), Арундхати (Кассиопея) и другие».

Тайттирии-Брахманы: «…Солнце всходит и заходит раз в год, а год делится на один долгий день и одну долгую ночь (полярная ночь)».

Ригведы: «…гора Меру – вселенский символ доиндо-европейских и индоарийских народов».

Индийский ученый из касты потомственных брахманов Б. Г. Тилак в своем исследовании «Арктическая Родина в Ведах», ссылаясь на множество фактов, доказал, что она-то и была родиной древних ариев.

Библия (Книга Исаяи) говорит о создании мира, упоминая о богах, к которым иногда «летали» и которые живут на Севере, на горах, а также о полярных реминисценциях (Ис. 14:13).

В Книге Иова подробно описывается полярная ночь (Иов 3:6–9).

В Книге Иисуса Навина содержится ссылка на еще более древнюю книгу Праведного (Нав. 10:13).

«Пришлые народы», заселявшие Апеннинский полуостров, с конца 3 тысячелетия до н. э. пользовались солнечным календарем, в котором было десять месяцев (декабрь – означает «десятый»). Отсутствие солнца на небе в течение двух месяцев может быть только в Арктиде.

В тайных сказаниях ордена тамплиеров о гибели Атлантиды упоминается гиперборейская раса людей, что пришли с Севера в Эпоху Белого Солнца. Цикл легенд о священном Граале говорит о стране, где в неприступном замке хранится чудодейственный «камень» (камень Алатырь), дарующий бессмертие и знание.

Первобогом и прародителем германцев и скандинавов был Бури (согласно Старшей и Младшей Эдде), а его сыном – Бор, отец Одина.

Согласно Татищеву, в утраченной Иоакимовской летописи упоминается князь Буревои, отец легендарного Гостомысла, правивший в Новгороде до Рюрика и активно боровшийся с варяжской агрессией.

Лучшим подтверждением факта существования Арктиды в качестве материка помимо геологических данных, полученных при изучении дна Северного Ледовитого океана, является то, что миграции птиц совершаются ежегодно на Север, на древнюю их прародину.

Эта книга о древней двигательной культуре гипербореев, живших когда-то на Северном полюсе, в самом его центре. Так назвал их древний античный автор Геродот. На самом деле наших северных предков звали «боринами». Их самой главной книгой была книга под названием «Борины». В русском языке сохранился чин – «барин», а одно из морей на севере нашей страны зовется до сих пор Баренцево. Кстати говоря, на всех древних картах современный Северный Ледовитый океан звался Гиперборейским океаном. Все эти названия отражают смысловые контексты ушедшей эпохи.

Вы думаете, что на Северном полюсе нельзя было жить потому, что там было слишком холодно? Действительно, в условиях, когда температура воздуха достигает  $-70^{\circ}\text{C}$ , жить очень трудно! И все-таки древние гиперборейцы жили именно там!

Дело в том, что много-много лет назад на Северном полюсе нашей планеты было довольно тепло.

Об этом говорят многочисленные научные изыскания, археологические находки, разные письменные свидетельства. «Царство света и тепла» – так описывали древние свидетельства тот ушедший под воду и скрытый ныне подо льдами материк, в центре которого возвышалась легендарная гора Меру. Нынешние экспедиции на Северный полюс – это экспедиции в Царство гипербореев, это кратковременные погружения в историю планеты. Удивительно, но древние города сохранились, сохранились совсем на небольшой глубине, под незначительным слоем льда. Они как бы «законсервированы» и ждут, когда мы вспомним о них. Ведь память о них осталась, а что может быть крепче памяти?

Крепче памяти может быть только жизнь! Поэтому наша память – это в том числе и наша жизнь.

После изменения расположения силовых линий магнитного поля нашей планеты изменился ее климат. Изменился так, что в Арктике похолодало и гиперборейцы вынуждены были перебраться на другие континенты, поселившись среди коренных жителей Севера. Их потомки среди нас. Их двигательная культура и по сей день представляет огромный интерес с точки зрения ее чудесных, таинственных свойств. Свойств, которые сегодня можно было бы назвать оздоровительными.

Двигаться так, как двигались древние гиперборейцы, легко потому, что это походка самой матушки природы. А в природе все прекрасно!

Как овладеть их умениями? В этом помогут тайные знания гипербореев! Они предлагают немного. Но как из самых незначительных на первый взгляд мелочей складывается уют дома, как из деталей выстраивается целое здание, так же создается и мировоззрение, опорой которому – доброта и любовь к природе и жизни! Любви к правильному движению. Обретение движения, присущего только вам, но отвечающего канонам гиперборейской системы, – это обретение красоты мира.

Все тайны гипербореев просты. И все же их необычайно трудно понять. Трудно потому, что мир развернется перед вами в истинной наготе, будучи неожиданно лишенным искусственных покровов. И вам станет понятен смысл жизни. Это знание – высокая ответственность.

Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о себе и о своем организме. Может быть, вы узнаете что-то такое, что навсегда изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Вы узнаете о Системе целостного волнового движения и о ее оздоровительных и лечебных свойствах. Система целостного волнового движения – это система, изучающая движение вообще и дви-

жение человека в частности во всем их многообразии, используя при изучении все позитивные и другие свойства движения в оздоровительных целях. Не будем забывать древнюю истину: «Движение – это жизнь». Давайте же двигаться только правильно! И тогда нам откроются новые, невиданные доселе горизонты.

Впрочем, все новое – хорошо забытое старое. Не стоит забывать разумные поговорки наших предков. А может быть, разумными у наших предков были не только поговорки, но и что-то другое? Например, способы поддержания и улучшения здоровья? Может быть, действительно, отгородившись от природы многочисленными достижениями технической цивилизации, мы утратили то, что было когда-то для человечества жизненно необходимым, то, чем умели пользоваться наши предки? Давайте попробуем все новое, что вы узнаете о своем организме из этой книги, соотнести с тем, что было в процессе обращения к техногенным средствам поддержания здоровья забыто человеком. Соотнести и попробовать восстановить утраченное.

Речь в этой книге пойдет не только о Системе целостного волнового движения, но и о ее основных составляющих: о вибрациях тела и о двигательной телесной волне, а также об их оздоровительных и лечебных свойствах.

Что же это такое – вибрации тела и двигательная телесная волна?

Для того чтобы это понять, вам придется прочитать несколько глав этой книги. А для того, чтобы научиться пользоваться вибрациями тела и двигательной телесной волной в оздоровительных целях, необходимо прочитать всю книгу, до самой последней странички. Потому что в ней излагаются взгляды наших предков на жизнь и на ее главную составляющую – движение. Лично я согласен с этими взглядами. Согласитесь ли вы?

Наши предки использовали феноменальные возможности тела, не облекая свою способность в словесную форму. В сказках и легендах они просто упоминали о некоторых чудесах, которыми умели пользоваться. Тем более они никак не обозначали того, что является ключом к использованию чудесных свойств тела. Они не называли их ни вибрациями тела, ни двигательной телесной волной. Но когда вы познакомитесь с содержанием этих понятий и усвоите их, вам многое станет ясно в славянских сказках: вы поймете, откуда возникли образы «сапоги-скороходы», «скатерть-самобранка», «шапка-невидимка». Это не означает, что, изучив свойства вибраций тела и двигательной телесной волны, вы сможете запросто делать семимильные шаги, обходиться без пищи по нескольку дней (что не так уж и сложно) или стать невидимкой. Сразу не получится – для этого нужно очень серьезно потрудиться. Но вы поймете смысл этих понятий и получите шанс хотя бы частично реализовать чудесные возможности, доставшиеся нам от наших далеких предков.

Вы вступите на новую ступень эволюции.

Вам откроются истинные истоки здоровья, хорошего самочувствия, правильных поступков. Вы станете свободными от влияния того, что мешает вам чувствовать себя прекрасно. Вы приобретете способности и силы, не присущие обычным людям. Это настоящий дар природы! Не растрачивайте его понапрасну. Не растрачивайте его в погоне за суетливыми достижениями. Теперь у вас будет великая цель – открытие человека нового мира, человека новой эпохи.

Сколько сил нужно для этого!

Ведь открытие такого человека состоится не в тайных пещерах Тибета, не рядом с пирамидами тольтеков, не в других подобных им местах силы на планете, а в самом себе. Человек новой эпохи сокрыт в каждом из нас. К нему есть доступ, есть путь, который ведет к использованию резервных возможностей организма.

Вибрации тела и двигательная телесная волна помогут вам сначала привести свой организм в порядок, а потом пойти дальше. Пойти к новому человеку в самом себе. Прodelав комплекс простых упражнений, вы обретете чудесную способность исцелять не только самого себя, но и других при помощи тех же самых упражнений. Этот дар придет к каждому из вас своим путем. Употребите его во благо. Помогайте бескорыстно. Ваша душа пройдет путь укрепления

в вере, и вы сможете повести за собой других людей. Ведите их к свету и радости. Ведите их к Отцу Небесному.

Всегда оказывайте поддержку тем, кто обратился к вам за помощью. Словом ли, делом ли, но помогите тому, кто в этом нуждается. Помните друг о друге и делитесь друг с другом теплом души, потому что груз свободы велик и нести его подчас не под силу одному.

Система целостного волнового движения, вибрации тела и двигательная телесная волна помогут вам.

## **Глава 1. Знакомство с вибрациями тела и двигательной телесной волной**

Вибрации, или излучения, бывают разными. Самые приятные для человека – это вибрации, или излучения, любви. В этом вопросе не может быть никаких сомнений.

Молодой человек, когда он рад, улыбается, производит на нас самое благоприятное впечатление. Он буквально излучает любовь. Вот она – вибрация любви.

Организму такие вибрации нравятся тем, что он, настроившись на излучения любви, начинает «звучать» вместе с ними. Начинает «петь» вместе с окружающим миром. Созвучие с природными процессами при этом полное! Глубина соотнесения ритмов невообразима! Тело как бы настраивается на природные волны любви, познает всю глубину их качественного состава. Познает всю глубину Вселенной и себя.

Посмотрите на свое тело. Всегда ли оно излучает вибрации любви? Всегда ли оно готово вписываться в природные ритмы и принимать их? Не всякий сможет ответить утвердительно на этот вопрос. Давайте задумаемся: почему? Задумаемся, а потом попробуем сделать так, чтобы наше тело научилось этому присущему ему удивительному свойству, чтобы оно включилось в не распознаваемое неподготовленным слушателем созвучие мира – мира взаимопонимания и любви. Давайте сделаем так, чтобы оно нравилось нам самим, чтобы оно научилось излучать только добрые вибрации, вибрации любви. Давайте пойдем дальше и сделаем так, чтобы оно, любимое нами тело, нравилось не только нам, но и окружающим нас людям. Для этого нужно чуть-чуть изменить свой мир и свое отношение к окружающему. Нужно приложить совсем немного сил и затратить небольшое количество времени.

Но результат превзойдет все ожидания!

С чего же начать?

Вспомните свое детство, его самые приятные моменты. Вспомните также то, как приятно смотреть на резвящихся и веселых детей, на юношей и девушек. А стройную, легкую и изящную молодую девушку, двигающуюся в полной гармонии и созвучии с окружающим миром, нельзя не выделить из толпы. В ней столько сил, что от нее невозможно оторвать взгляд!

Давайте станем двигаться, как дети, как юноши и девушки в самом расцвете своих сил! Или как сильный, уверенный в себе мужчина. Мужчина, чьи движения напоминают грацию царя зверей – льва. При этом – отметим этот момент особо – нам совершенно не важен род его занятий. Нам достаточно того, что в каждом его движении видны сила, грация, властность и вместе с тем любовь к миру во всех его проявлениях. В нем нет напряжения, скованности. Он полностью раскрепощен и пластичен. Ведь если человек напряжен, значит, он чего-то боится. Значит, в чем-то не принимает мир. А может быть, мир не принимает его. Давайте научимся ничего не бояться и вести себя так, как подсказывает нам матушка природа. В этом – секрет Системы целостного волнового движения.

Природное движение – ее основа. Вибрации любви и двигательная телесная волна любви – ее составляющие.

Понимание сути вибраций тела и двигательной телесной волны позволит достичь многого. Эти техники помогут вам попасть в такт волнам, пронизывающим окружающий мир. Ведь волны – организующее начало не только водной, но и других стихий. Песок в пустыне под действием ветра ложится подобно волне. Значит, и ветер, и песок обладают свойством волны. Лезвие правильно закаленной стали также волнообразно. Об этом знают мастера-кузнецы. Невидимые глазом волны радиопередач постоянно окружают нас. Волны мира – это выражение вибраций взаимодействия человека и окружающей его природы. Вибрации тела – это быстрые

двигательные телесные волны. Давайте научимся этим вибрациям и волнам! Система целостного волнового движения поможет вам в этом!

Человек радостный, открытый, настроенный позитивно, любит мир и наверняка любим им. Мало этого или много? У каждого свой ответ. Но что же можно сказать о здоровье такого человека? Только то, что с такой искренней внутренней вибрацией у него не должно быть проблем ни в сфере взаимоотношений, ни со здоровьем. Почему? Потому что эта вибрация непосредственно связана с состоянием его здоровья. Молодой человек здоров – это видно невооруженным глазом.

Женщина, прошедшая первый уровень тренинга Системы целостного волнового движения и произносящая следующие слова: «Я полюбила движение! Это чудо! Тело само делало нужные перемещения в пространстве! Я лишь отмечала сознанием, что они нравятся мне! Нравятся телу! Я исполняла “песню жизни”! Моей самой любимой жизни! Сознание всегда оставалось бодрым! Оно управляло движением стратегически! Я полюбила весь мир!» – также практически здорова.

Если состояние здоровья людей исследовать с применением всех известных аппаратных методов, то выяснятся интереснейшие параллели и аналогии. Выяснится следующее.

В организме людей в момент гармоничных вибраций усиленно вырабатываются вещества, способствующие интенсивному энергетическому обмену с природой. Это очень полезно для организма человека. Ведь болезнь – это нарушение естественной взаимосвязи человека и окружающего мира. Мы едины с миром, окружающим нас. Это один из краеугольных камней Системы целостного волнового движения. Боль – это сигнал. Таким образом мир дает нам понять, что мы в чем-то не соответствуем принципам его существования, в чем-то нарушаем гармонию. Например, много едим и пьем, мало двигаемся.

Я предлагаю вам свой способ оздоровления. Предлагаю потому, что проверил его действенность и на себе, и на многих других людях, обратившихся ко мне за советом и помощью. Этот способ связан с движением, помогающим достичь гармонии с миром, и оздоровительными свойствами этого движения.

Что же происходит с человеком, освоившим Систему целостного волнового движения, с точки зрения медицины? Состав его крови обогащается за счет дополнительного поступления полезных веществ. Нормализуется проницаемость сосудов, что благоприятствует правильному обмену веществ. Повышается сопротивляемость организма, усиливается иммунная система. Вырабатываются эндорфины. Известно, что действие в организме эндорфинов, «гормонов радости», по ощущениям сходно с начальным действием никотина, алкоголя, наркотиков и многих других веществ. Но в отличие от них не оказывает последующего негативного воздействия на организм.

Все эти явления происходят одновременно и способны заменять любые лекарства и лечебные процедуры, к которым мы привыкли прибегать при первых же признаках недомогания. Причем заменять их в нужной концентрации и требуемом количестве.

Сходным образом реагирует организм и на вибрации любви.

«Если нет во мне ощущения любви, я бесполезен для мира», – иногда говорим мы, ощущая эмоциональный подъем. Любовь мудра и милосердна. Она терпеливо ждет, когда вспомнят о ней. Принять себя таким, каков ты есть, – не это ли высшая форма любви?

Но для этого человек должен ответить на ряд вопросов. Кто он такой? Что в себе он должен принимать всем сердцем? Что представляет собой его тело? Ведь тело – часть триединства «дух – душа – тело».

Полюбите себя, полюбите себя, и вам представится целый мир ощущений, новых для вас, но вполне реальных.

Я помогу вам научиться этому.

Помогу потому, что руководствуюсь позитивными результатами исследований целой группы экспертов гиперборейской Системы целостного волнового движения, одно из направлений которой я представляю как свою авторскую разработку, системы, ключевое звено которой – вибрации тела и двигательная телесная волна.

Если о вибрациях я сказал несколько слов, то о двигательной телесной волне не сказал почти ничего.

Что же это такое – двигательная телесная волна?

## Двигательная телесная волна

Сейчас я расскажу о том, что такое двигательная телесная волна и как ее можно ощутить в теле.

Двигательная телесная волна – это волна мышечных изменений, т. е. сокращений и расслаблений мышц, прокатывающаяся по всему телу. Стоит сказать, что она возникает в теле, подчиняясь определенному закону.

Как же ее ощутить?

Это нетрудно. Многие из нас не один раз двигались в волне.

Чтобы вспомнить это ощущение, представьте, что вы лежите на матрасе, наполненном теплой водой. Гидроматрасы с подогревом довольно дороги, но зато спать на них – одно удовольствие. На поверхности такого матраса под давлением тела образуются впадины и ложбины именно в тех местах, где это нужно, что создает условия для полного расслабления и хорошего сна. Итак, представьте себе, что вы лежите на матрасе.

Если на один край гидроматраса бросить тяжелый предмет, то по поверхности матраса пойдет волна, аналогичная той, что возникнет на поверхности пруда или другого водоема, если в него бросить большой камень. Только в нашем случае эта волна будет ограничена не берегами, а оболочкой матраса. Лежащий на матрасе человек почувствует эту волну. Его расслабленное тело вне зависимости от сознания будет двигаться, повторяя движение волны. Нужно запомнить возникшие ощущения и попробовать воспроизвести их сознательно, например стоя или лежа, тогда вам удастся овладеть краеугольным камнем Системы целостного волнового движения, который я называю телесной волной. Если совместить телесную волну с перемещением вперед, назад или вбок, то получится движение с использованием двигательной телесной волны, немного напоминающее отдельные элементы брэйка. Это довольно сложное движение, но его освоение, вне всякого сомнения, принесет человеку много чудесных оздоровительных ощущений. Это целебное движение.

Двигательную телесную волну можно представить еще одним способом.

Наверняка вы когда-нибудь ныряли в воду, прямо навстречу морской волне. Вспомните свои ощущения: что-то упругое, плотное встречает вас, охватывает ваше тело и прокатывается по нему от кончиков пальцев рук до стоп. Эти хоть и мгновенные, но последовательные ощущения, эти последовательные реакции тела – кожи, мышц, костей – на морскую волну и есть то, что я называю воспоминанием о телесной волне.

Есть еще один способ вспомнить ощущения двигательной телесной волны. Пара при интимном контакте, длящемся более двадцати минут, тоже начинает двигаться волной.

Женское тело буквально создано для телесной волны, поэтому женщинам легче овладеть этой методикой.

Вспомните ощущения, предшествующие оргазму, это и будет ощущение телесной волны. Не связаны ли с ней те чудесные оздоровительные свойства секса, о которых пишут многочисленные отечественные и зарубежные авторы? Я отвечаю утвердительно.

Итак, вашему вниманию, дорогой читатель, предлагаются несколько комплексов упражнений первого уровня Системы целостного волнового движения (СЦД), основанной на изучении и развитии в организме двигательной телесной волны как способа существования целого мира мышечного движения внутри вас.

Система целостного волнового движения нравится мне самому тем, что ее самый первый и все последующие уровни двигательного мастерства доступны каждому. Они на расстоянии вытянутой руки от человека. Стоит освоить одно простое упражнение, как тут же приходит понимание того, как сделать это же упражнение по-другому, на более высоком уровне. И так

все время. Человек не имеет права останавливаться. Нужно все время двигаться вперед, изучая окружающий мир! Может быть, в этом и есть смысл жизни?

Начальные упражнения СЦД знают почти все. Я взял их из игр детей. Ведь дети неосознанно совершают только такие движения, которые полезны развивающемуся организму. Природа предусмотрела все, что ему необходимо для полноценного развития. Кроме того, начальные упражнения СЦД повторяют первые движения пробудившегося ото сна человека.

Вспомните, что вы делаете, когда просыпаетесь. Вспомнили? У каждого – свои воспоминания.

Я хочу обратить ваше внимание не столько на то, что сразу пришло вам в голову, сколько на то, что вы могли пропустить.

Что же вы пропустили с моей точки зрения?

Возможно, вы забыли о том, что сначала вы просыпаетесь. Но это еще не значит, что вы начинаете осознавать свое тело и тем более его двигательную телесную волну. Вы сначала начинаете осознавать мир. Как это происходит? И можно ли сделать так, чтобы процесс осознания был более благоприятен для организма и для последующего изучения двигательной телесной волны?

Конечно, можно. Именно для этого и служат первые упражнения СЦД.

Но – все по порядку. Начнем с малого – с того, как вы включаетесь в мир после пробуждения.

## **Первый комплекс упражнений**

Итак, вы проснулись. Ночные сны или уже забыты, или, напротив, живы в вашем мозгу, но быстро «сворачиваются», стремятся к своему логическому – или нелогическому – завершению. Бывает, что они просто обрываются, оставляя в памяти лишь детали того, что еще мгновение назад казалось реальностью...

Вас разбудило ощущение, что пора просыпаться?

Вас разбудил звук за окном или в доме?

Вас разбудил свет, проникший сквозь занавески? Или первые лучи солнца, вышедшего из-за горизонта?

Вспомните то, что разбудило вас, например, сегодня утром.

### **Упражнение 1. «Работа с чувством тела»**

Итак, вы проснулись утром.

Если вас разбудило чувство нового дня или просто ощущение, что пора просыпаться, переживите его заново. Каким оно было, ваше первое впечатление от проснувшегося вместе с вами мира? Как тело отреагировало, отозвалось на него? Какой эта реакция была в деталях? О каких ощущениях сигнализировали различные части тела? Они были приятно теплыми? Или где-то притаился настораживающий холод? Сразу разогрейте эту часть тела, потрите одной или двумя ладонями. Добейтесь приятного тепла во всех частях тела, в теле в целом. Запомните его. И только после этого приступайте к дальнейшим упражнениям СЦД.

Настройтесь на первое двигательное упражнение. Распределите предстоящие физические ощущения между всеми мышцами. Вот вы и начинаете осознавать свое тело. Мысленная подготовка – половина успеха в выполнении упражнений. Представление мышц, способных сокращаться и расслабляться в мышечной волне, окажет вам неоценимую помощь в работе с телесной волной. Осталось совсем немного: попробуйте имитировать одно из описанных ощущений телесной волны.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.