

## Практика цигун. Анастасия Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы». Часть I.

...Сэнсэй глянул на часы.

– Ладно, ребята, пора делать медитацию, а то наша беседа может затянуться надолго. Сегодня мы для некоторых повторим, а для некоторых попытаемся проработать чакраны ног и чакран «Хара».

– А где они находятся? – спросил Славик.

– Чакраны ног расположены в центре ступней, а чакран «Хара» на три пальца ниже пупка в точке «Дан-Тьянь»... «Хара» в переводе с японского означает живот. Это центр человека, что практически совпадает с центром тяжести, в том числе в физическом и геометрическом смысле. Эта медитация, также как и предыдущая, на сосредоточение и концентрацию внимания... А сейчас станьте, расслабьтесь, ноги поставьте на ширине плеч...

Мы стали поудобнее, расслабившись и сосредоточившись на выполнении медитации.

– Сейчас мы будем делать вдох как обычно, то есть произвольно, а выдох в чашеобразную «Хару», как бы наполняя ее энергией «Ци» до ощущения легкой тяжести. Когда «Хара» наполнится, вы должны пропустить эту энергию «Ци» из «Хара» в ноги, через центр ступней и в землю...

Некоторое время я «прогоняла» эту энергию только своей мыслью. Но потом мое воображение переключилось на явное реальное чувство распирания живота, как будто в меня действительно влили воду. В это время Сэнсэй напомнил:

– Когда «Хара» наполнится, вы должны «вылить» эту энергию через ноги, через центр ступней в землю.

Я опять попыталась это сделать в своем воображении, мысленно работая над своим телом. Постепенно почувствовалось какое-то тепло, струящееся тонкой струйкой. Но оно было не цельным, а частичным и хорошо ощущалось в районе голени и особенно ступни. Хоть на улице было довольно прохладно, ноги у меня в сапогах стали постепенно разогреваться. Когда я это заметила, то переключилась на обдумывание того, как же это у меня так получилось. Ощущения как-то незаметно пропали соразмерно углублению моего разума в логику. Но только я вновь попыталась сосредоточиться, Сэнсэй возвестил уже о конце медитации.

– Сделайте два глубоких вдоха – выдоха. Резко сожмите кулаки, откройте глаза.

Я глянула на часы, прошло всего около десяти минут. А мне показалось намного больше. Тут кто-то заметил, что под нами растаял снег. Мы с удивлением оглянулись. И действительно, под некоторыми из старших ребят проталины были около 40 сантиметров в радиусе, а под нами обычные. Женька, глянув на Стаса, произнес:

– Вот видишь, а ты возмущался: холодно, холодно, сейчас бы в Африку. Тебе и в Африку незачем ехать. Вон, уже пальмы из-под ног начинают расти.

И обращаясь к Сэнсэю, добавил:

– Я давно подозревал, что с его происхождением что-то нечисто, вечно к папуасам тянет.

После очередной серии шуток, когда все немного успокоились, Сэнсэй сказал, что над этой медитацией мы можем самостоятельно работать дома.

– А над «Цветком лотоса» тоже? – спросил Костик.

– Конечно. Над ним особенно и желательно в любую свободную минуту.

– А когда будут результаты?

– Не беспокойся, если ты не будешь лениться, результаты не заставят тебя ждать...