



ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ (как описан в книге)

“Сие — великое таинство есть, ибо сколь бы ни было разрушено временем или хворью, невзгодами либо пресыщением тело человека, возродит его взор Ока Небесного, и молодость возвратит, и здоровье, и силу жизни превеликую даст”

Сначала Пять (5) древних тибетских ритуальных практик, с ключами от врат долгой молодости, здоровья и удивительной жизненной силы, потом на нить Осознанности надеваются ещё Две (2) жемчужины ритуальных практик, итого Семь Жемчужин Тибетской Йоги или Тантры в этом комплексе.

Мы по нашей традиции, показываем и раскладываем Око Возрождения с углублениями и расширением этого комплекса.

Так как в каждой жемчужине есть разные варианты исполнения, мы как раз про них и освещаем и вы практикуете Око как основные движения, так и для тренировки, так же и для развития!

Как пример приведём пользу от Упражнения Собака: Вытягивание подобно собаке устраняет заболевания позвоночника и спинного мозга, почек, тонкого и толстого кишечника, изжогу и вздутие живота, опухоли вызванные плохим пищеварением, а также болезни связок, сухожилий и всё что вызвано расстройством функции всепроникающей праны.

Практика ритуальных действий “Ока возрождения” отнюдь не есть просто физическая тренировка и средство самооздоровления, но нечто гораздо более мощное, гораздо

более глобальное — один из инструментов овладения волей.

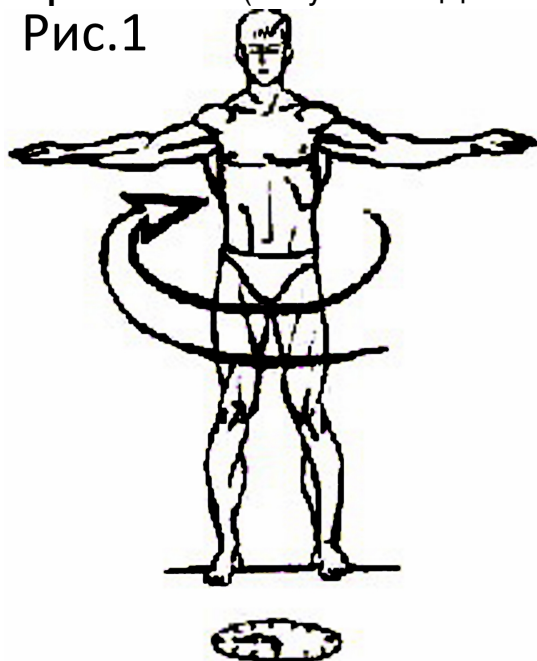
Один из аспектов их воздействия — растягивание тела, придание ему эластичности и повышение общего тонуса мускулатуры. Но главная цель — не в этом — Ключевой эффект “Ока возрождения” — в его воздействии на динамические характеристики вихрей тонкого тела.

Пять первых ритуальных действий - восстанавливают здоровье и жизненную силу. В известной степени они также изменяют внешность человека, позволяя ему выглядеть несколько более молодо, чем он есть на самом деле. Однако для того, чтобы привести тело в идеальное состояние и значительно омолодить его, существует еще одно, Шестое Ритуальное Действие (Упражнение 6, 6 Жемчужина) и Седьмое Ритуальное Действие (Упражнение 7, 7 Жемчужина) и они озвучены здесь.

В этой статье, приведены тексты и выполнение упражнений из книги Питера Кэлдера "Око возрождения — древний секрет тибетских лам", так же мы показываем варианты выполнения, значение и пользу, 7 тибетских жемчужин взяв их из Тибетской Йоги Движения "Янтра-Йога" и Даосской Йоги Дао-Инь. Есть базовое (или как в книге) выполнение упражнений, есть варианты для тренировки, здоровья, а так же для развития, роста духовного. Мы их в статьях так же озвучим с описанием и фото и на практике покажем.

Упражнение 1 (Ритуальное Действие 1, 1 Тибетская Жемчужина)

Рис.1



— Ритуальное действие первое очень простое. Выполняется оно с целью придания вращению вихрей дополнительного момента инерции. Говоря проще, с помощью первого

ритуального действия мы как бы разгоняем вихри, придавая их вращению скорость и стабильность.

— Исходное положение для первого ритуального действия

— Стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками (**Рис.1**).

Приняв его, начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения — слева направо. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы по часовой стрелке. Женщины вращаются в ту же самую сторону.

Станьте прямо, разведя руки в стороны. Пальцы соединены, ладони обращены вниз. В таком положении начните вращение по часовой стрелке. Не прерываясь, повторите оборот нужное количество раз (без чувства тошноты). Закончив вращение, станьте прямо, руки — на бедра, ноги — вместе. После этого выполните промежуточное дыхание, повторив его 2 раза.

— В отличие от дервишей, ламы в своей практике никогда не вращаются до полного изнеможения, вращаясь не несколько сотен раз, а всего лишь раз десять-двенадцать — ровно столько, сколько в каждом конкретном случае необходимо для стимуляции вихрей. Максимальное же число оборотов за один раз в большинстве случаев не превышает двадцати одного.

На первых порах будьте осторожны. Если вы боитесь головокружения, попробуйте такой способ: зафиксируйте взгляд на стене или на любом неподвижном предмете, находящемся на уровне ваших глаз, сделайте половину оборота с закрытыми глазами, на противоположной стене (или неподвижном предмете на уровне глаз) снова откройте глаза, зафиксировав взгляд, и таким образом выполните необходимое количество повторов. Со временем благодаря этому упражнению ваш вестибулярный аппарат укрепитсЯ, и вращения не будут приносить никакого дискомфорта.

Упражнение 2 (Ритуальное Действие 2, 2 Тибетская Жемчужина)



Чтобы внимание не отвлекалось от внутренних процессов, происходящих в эфирном теле, выполняйте все ритуальные действия, кроме первого, с закрытыми глазами.

Ритуальное действие второе, которое наполняет вихри эфирной силой, увеличивая скорость их вращения и придавая ему стабильность. Исходным положением для второго ритуального действия является положение лежа на спине (**Рис 2**). Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке.

Рис. 26

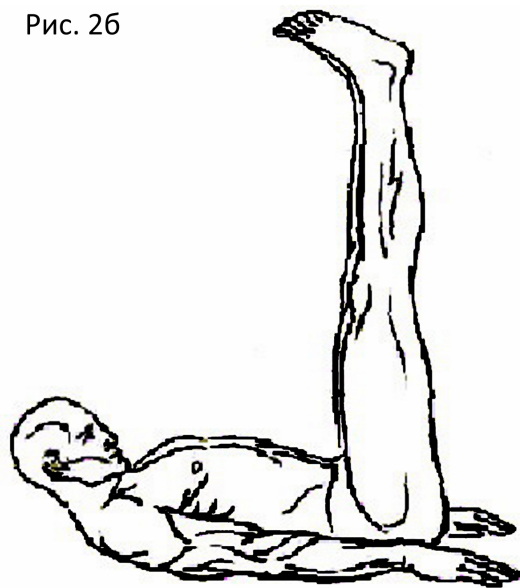


Рис.3



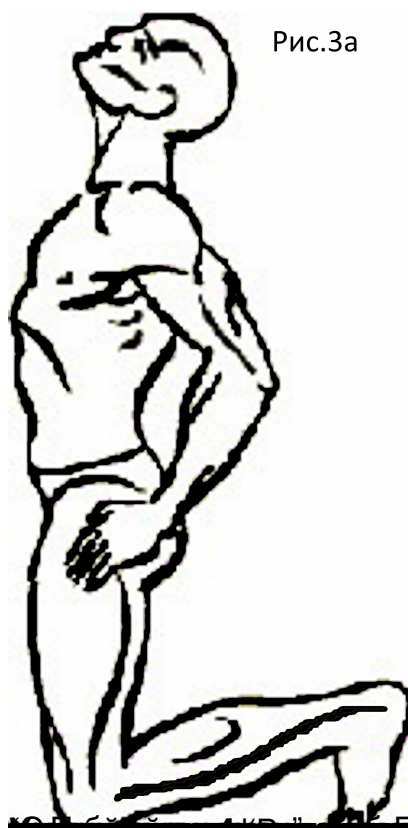


Рис.3а

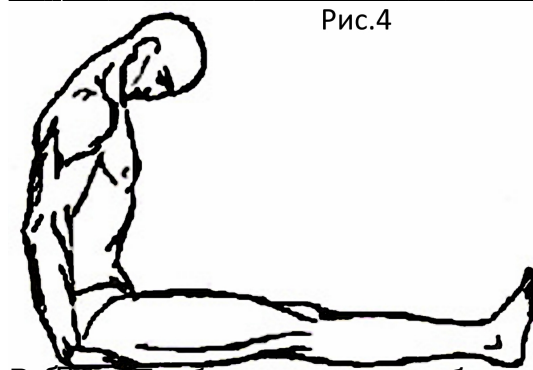


Рис.4

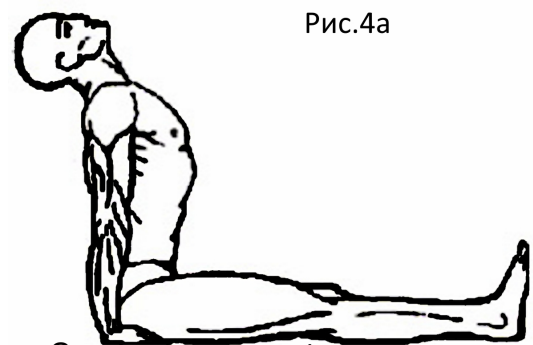


Рис.4а

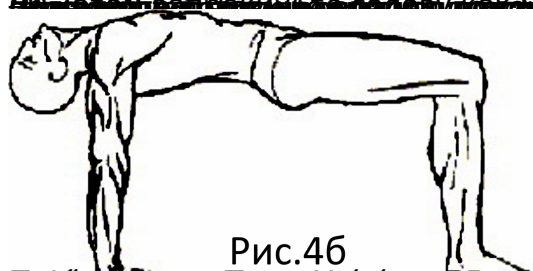


Рис.4б

Рис.5

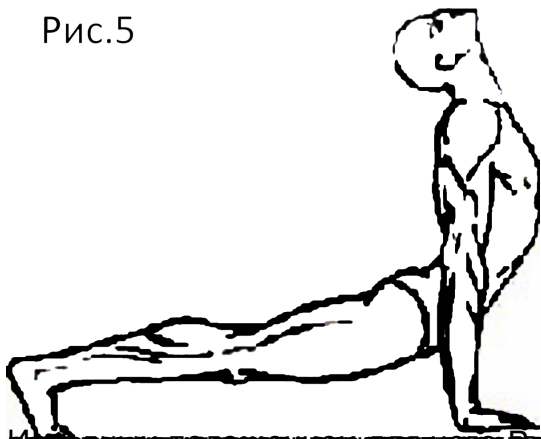


Рис.5а

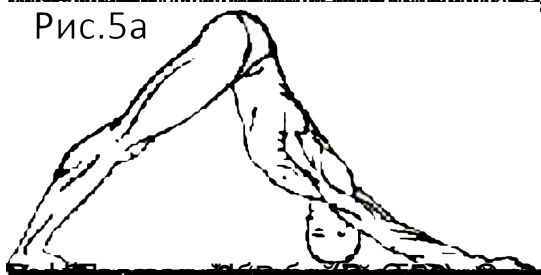


Рис.6

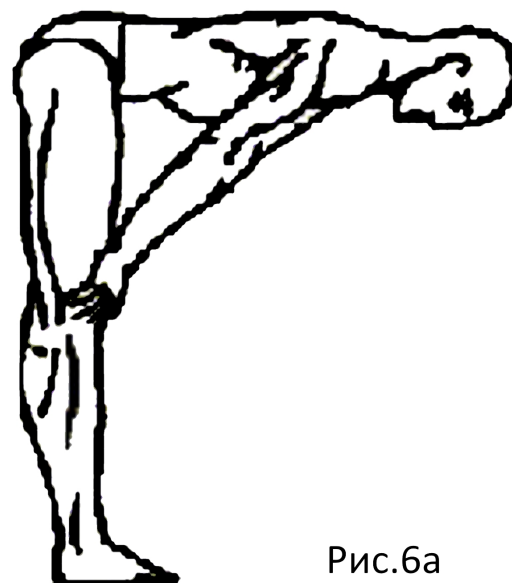


Рис.6а

