

Урок №1

Здравствуйте!

Сегодня мы начинаем первое занятие Айкуне и Волшебные приседания. Всё очень просто и у Вас точно получится, ведь нет ничего сложного, только ваше желание изменить себя к лучшему.

Для начала присаживаемся на край стула или образно вы должны занимать половину стула. Стопа не напряжена и полностью лежит на полу. Вы должны ощущать, что пальцы стопы прижаты к полу. Коленки соединены вместе под углом 90 градусов. Все, что необходимо на данном этапе упражнения – выпрямление спины. При этом голова тянется вверх, спина выравнивается, подбородок не поднимаем. Обязательно обращаем внимания, чтоб подбородок был параллелен полу.

Это первое базовое упражнение из казахской Йоги. Автор названия, мой учитель, Абай Емши (Емши по-казахски, целитель). «Айкуне» - тюркское слово и полностью соответствует цели наших занятий. Переводится как «расслабься, раскрой душу, слушай тело и двигайся, куда оно подсказывает». Каждый из нас замечал, что при острой, режущей боли, хочется согнуться, занять такое положение, чтоб боль прошла, успокоилась. Мы учимся Волшебным приседаниям. Это промежуточные упражнения, хорошо подсказывающие, что мы делаем и чувствуем, при разных натяжениях тела. Соответственно достигаем гармонии с телом, изучаем свой организм.

Вернемся к упражнению. Продолжаем тянуть затылок вверх, выравнивая спину. Всё внимание – подбородок параллелен полу. Сидим 5-10-15 минут. Появляется дискомфорт, возможно болевые ощущения.

При движении затылка кверху, происходит натяжение - от тазовых костей(крестца и седалищных бугров), возникает ощущение, что попа уходит, вжимается в стул, спина выравнивается. Если появляется боль, чуть отпускаем натяжение (не делаем резких движений, а просто отпускаем ощущения медленно назад, как и выравнивали, натягивали), но не уходим от боли (тянемся на краю болевых ощущений). Через некоторое время боль возможно проходит, а появляются другие болевые ощущения и возможно в других местах, это могут быть пальцы рук или ног, пах, колено. Учимся наблюдать и отвечать - за то, что делаем.

Наша цель - научиться не бояться нашего тела и уметь управлять им!

Второе - внимание на живот!!

Оказывается при выпрямлении живот подтягивается.

Сидим. Подбородок параллельно полу, живот на выдохе подтягивается вверх. Дышим обычно, просто наблюдаем за животом и подбородком. Первое время, можно

специально, на выдохе, чуть подтягивать поднимающие ощущения в животе и вскоре это будет привычкой.

Для первого урока - достаточно.

1. Сидим прямо, затылок тянется вверх, спина выравнивается, внимание на подбородок и живот!

2. Обращаем внимание, что при движении вверх, наши плечи, лопатки тоже начинают тянуться вверх.

Как видите это обычное упражнение и легко повторимое. Единственное, многие могут почувствовать, что их тело уже разучилось так натягиваться. Но вскоре, тело будет уже это требовать! Вы просто об это не знали и не привыкли.

3. Обращаем внимание на коленки, они тоже хотят и пытаются подтянуться вслед за натяжением живота.

Мы не знали, что это так и у нас не получается.

Для этого, чуть надавливаем на переднюю треть стопы. Пробуем ощутить кончики пальцев стопы. Возможно, ваши ногти чуть загнулись в пол. Ваши пятки чуть приподнялись, чувствуем бедренные и ягодичные мышцы. А голова тянется вверх. За ней плечи, спина выравнивается, подбородок и живот контролируем.

Теперь, Вы можете попробовать выполнять эти движения при появлении каких либо жалоб со стороны тела или плохом самочувствии. И обратить Ваше внимание, что выполняя упражнения, боль и дискомфорт проходят или утихают.

Чем чаще занимаетесь, тем быстрее тело обретает привычку.

Обратили внимание? Всё очень просто. Так, от урока к уроку, можно научиться движениям, которые здорово изменят Ваше здоровье. Можно жить не болея. И этому легко научиться!!!

С уважением,
Николай Глухов