

# КУНДАЛИНИ

## БОЕВАЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Автор Владимир Дюков,  
фотограф Олег Тегати,  
модель Надежда Гущина

Повышение эффективности и оптимизация тренировочного процесса — важнейшая задача спортсмена и физкультурника. Как с наименьшими затратами добиться максимального тренировочного эффекта? Как тренироваться долго, не уставая при этом и получая удовольствие? Для ответов на эти вопросы нам необходимо рассмотреть и использовать глубинные закономерности функционирования жизненной силы человека.

**Тренировка с использованием нижеизложенных механизмов:**

- доставляет радость и удовольствие;
- значительно повышает эффективность тренировочного процесса;
- освобождает от лишних напряжений;
- гармонизирует и оздоравливает;
- объединяет современные методы спортивной тренировки с древней философией Востока о человеческой энергии;
- способствует долголетию.

С давних времен спортсмены старались добиться высоких результатов. Они изучали и разрабатывали методики, повышающие эффективность тренировочного процесса и способствующие победе в состязаниях. Но все же, несмотря на выдающиеся рекорды и изощренные технологии подготовки к ним, чемпионов (как, впрочем, и многих из нас!) неизменно поражали феноменальные достижения мастеров цигун, йоги или боевых искусств. Так и оставались неразгаданными таинственные методы их тренировок, базирующиеся на особом подходе, в основе которого лежит концепция загадочной жизненной энергии человека.

Тысячи лет люди ищут (и находят) способы овладения собственной энергией, называя ее по-разному: чи, ци, кундалини, прана... Что такое эта энергия, какова ее природа — в каждой системе объяснено по-своему. Где-то говорится о меридианах, по которым эта энергия течет, где-то о чакрах, аурах... Насколько эти теоретические концепты имеют смысл, можно судить исключительно по тому, какие на их основе предлагаются практические техники манипуляции энергией. Насколько эти техники работают, чего они позволяют достичь — именно это и, по большому счету, только



это определяет их ценность. Можем ли мы эту энергию, о которой идет речь, использовать с выгодой для себя и окружающих или нет?

Восточные методики, основанные на концепции жизненной энергии, — цигун, тайчи, боевые искусства — говорят о «постановке ци», «регулировке тела», «опускании ци вниз», «выковке срединной силы тела» и др. Но эти древние мистические идеи и методы работы с пресловутой «ци» или «кундалини» можно представить и вполне современным способом. Например, в терминах телесно ориентированной терапии, одной из задач которой является освобождение тела от лишних напряжений, разблокировка «мышечного панциря». Для европейца такие объяснения гораздо более понятны, чем туманные разглагольствования восточных мудрецов о мистических каналах и загадочных меридианах, — одну и ту же суть можно выразить по-разному. Применение же как древних восточных методов, так и приемов современной терапии в конечном счете ведет к одному и тому же — правильной циркуляции жизненной силы человека и оптимальной ее реализации.

**Используемые в настоящее время традиционные технологии тренировки ориентированы в основном на внешние формы и крайне редко затрагивают глубинные, внутренние принципы функционирования жизненной биоэнергии человека. Для того чтобы занятия спортом и фитнесом стали гораздо более эффективными, крайне необходимо гармонично соединить современные западные методики и идеи с древними восточными, использовать огромный потенциал последних.** Выполнять спортивные упражнения лишь механистически, «чисто по-европейски», не подключая энергию человека, нецелесообразно и неоптимально.

Выдающиеся атлеты и спортсмены, понимали это или нет, интуитивно верно использовали механизмы функционирования жизненной энергии. Без подключения этих универсальных принципов функционирования энергии просто невозможно достичь выдающихся результатов. Осмысленное же и целенаправленное, а не интуитивное и случайное применение закономерностей работы «ци», «кундалини» в тренировке позволит значительно повысить эффективность занятий как рекордсмену, так и рядовому физкультурнику.

Поняв принцип работы энергии человека, затем уже можно использовать его практически в любых видах спорта, для любых физических упражнений: например, силовых — как динамических, так и статических; в упражнениях на гибкость и выносливость. Правильно поставленная «ци» — залог эффективности и успеха в любом виде спорта и физической деятельности.





Эти универсальные механизмы имеет смысл применять не только в спорте высших достижений, но и в фитнесе, аэробике. **Реальная работа с жизненной энергией человека составляет фундамент кундалини фитнес-аэробики.** Через простые и доступные упражнения занимающийся понимает то, как функционирует его энергия, и учится правильно использовать ее в своей тренировке. **Кундалини фитнес-аэробика — это интеграция**

**фитнеса, аэробики, цигун, телесно ориентированной терапии и даже приемов боевых искусств.**

Вот некоторые примеры, иллюстрирующие действие жизненной энергии.

### Дыхание

Важнейшую роль в работе жизненной энергии человека играет дыхание. В восточной литературе имеется множество

трактатов об этой фундаментальной функции человека. В них отмечается особый вид дыхания. В йоге он называется «полное дыхание», в марафоне — «второе дыхание», в телесно ориентированной терапии — «сонное», «эмбриональное дыхание». Что же это такое?

Марафонцам известен феномен второго дыхания. Иногда спортсмен на середине дистанции начинает задыхаться, не может бежать дальше — и вдруг напряжение уходит и тело начинает свободно и полно дышать, можно бежать дальше — открылось второе дыхание. Такой тип свободного дыхания, когда уходят все лишние напряжения, и есть «полное» дыхание йогов. Такое «открытое» дыхание необходимо научиться включать сразу перед началом спортивной тренировки, а не на середине марафонской дистанции.

Вообще-то этот тип дыхания должен стать базовым, повседневным, потому что он оптимален с точки зрения здоровья, долголетия, траты энергии. Ведь в таком состоянии жизненная энергия течет правильно, а все болезни в соответствии с философией Востока — от неверной циркуляции энергии «ци». *Состояние с правильной и свободной циркуляцией жизненной энергии уже само по себе терапевтично и имеет мощный оздоровительный эффект!*

Начинать любую тренировку целесообразно с «открытия» дыхания, которое способствует как пробуждению энергии, так и правильной ее циркуляции в теле. У подавляющего же большинства современных людей в силу различных причин (в частности, социального характера) дыхание не функционирует правильно, а значит, и жизненная энергия не течет свободно и верно. «Открыть» дыхание можно с помощью ряда различных упражнений, о которых мы расскажем читателю в следующих номерах журнала.



## Пробуждение энергии и упражнение для освобождения ее тока

В повседневной жизни в моменты, когда в теле накапливаются избыточные напряжения, оно начинает само спонтанно их сбрасывать — для этого включаются специальные рефлекторные механизмы. Всем известный пример: когда мы «засиделись» или «залежались», так что затекли мышцы и суставы (усилились напряжения, течение жизненной энергии заблокировалось), мы рефлекторно начинаем тянуться и потягиваться. При этом испытываем крайне приятные ощущения — буквально чувствуем, как кровь вновь растекается по жилам, как тело наполняется энергией. Если мы не будем сдерживать эти импульсы, а дадим себе волю «напотягиваться», следуя спонтанным позывам тела, то огромное количество блокад будет устранено. Подобные механизмы можно «подсмотреть» у тела и применять осознанно — тем самым научиться очень быстро и эффективно освобождаться от блокад и запускать энергию.

Напряжения вытяжек можно усилить, добавить нагрузку на мышцы и тем самым провести тренировку. Но все напряжения нам будет хотеться делать: ведь они естественны, приятны, хотя и достаточно сильные. Когда биоэнергия функционирует правильно, свободно, а значит гармонично, то телу становится приятно и возникает субъективное чувство легкости, даже при выполнении большого объема работ и очень мощных внешних напряжениях.

Так действует жизненная сила, когда она пробуждается. «Надо» тренироваться превращается в «хочется» тренироваться. Человек начинает наслаждаться физической нагрузкой.

Для того чтобы тренироваться «в кайф» (а значит, и эффективно!), вначале необходимо специальными упражнениями (в частности, дыхательными) разбудить энергию человека и уже затем использовать эту разбуженную жизненную силу для спортивных занятий.

## Освобождающие танцы

Каждому знакомо состояние, когда мы неторопливо, нехотя начав танец, затем «растанцевались», вошли в раж и уже не могли остановиться. От избытка сил нам хотелось двигаться еще и еще. Что-то, какая-то сила двигала нами. Это и была жизненная энергия! Данный пример иллюстрирует, как она работает.

Вот это и есть то состояние, когда жизненная энергия «ци», «кундалини», вначале дремавшая в нас, пробудилась и начала функционировать! Состояние свободы и телесной радости в танце!

Теперь усилим нагрузку на мышцы, взяв,

например, в руки гантели или эспандер. И предельные напряжения мышц будут гармонично сменяться расслабленными танцевальными движениями — энергия не застаивается в каких-то местах тела, а циркулирует, движется в нем — инь гармонично сменяет ян. Потому тренировка по таким принципам не доставляет дискомфорта, даже если проделан очень большой объем тренировочной работы. Ведь всё в «кайф» — любые напряжения мышц, любые упражнения на гибкость тела и суставов, даже самые предельные, приятны и доставляют радость — это «мышечная», телесная радость, когда энергия «кундалини» функционирует верным образом.

В конце таких занятий человек, даже проделав значительный объем физических упражнений, не чувствует себя истощенным и уставшим, как при традиционной

тренировке, а, наоборот, ощущает прилив сил и энергии. Это тренировка с набором энергии!

Только то, что приятно, мы можем делать долго — сможем тренироваться долго, лишь если получаем от тренировки удовольствие (мышечная радость). Но раз мы можем долго выполнять упражнения, значит, правильно используя механику работы энергии и в жизни, мы можем долго, не уставая «двигаться в жизни» — то есть можем долго жить! Все долгожители (а также йоги) обращали внимание на механизмы дыхания и циркуляции энергии, о которых говорилось выше. Поэтому верное использование вышеуказанных механизмов весьма важно не только для спортивных рекордов, но и для здоровья, продления жизни и активного долголетия.

