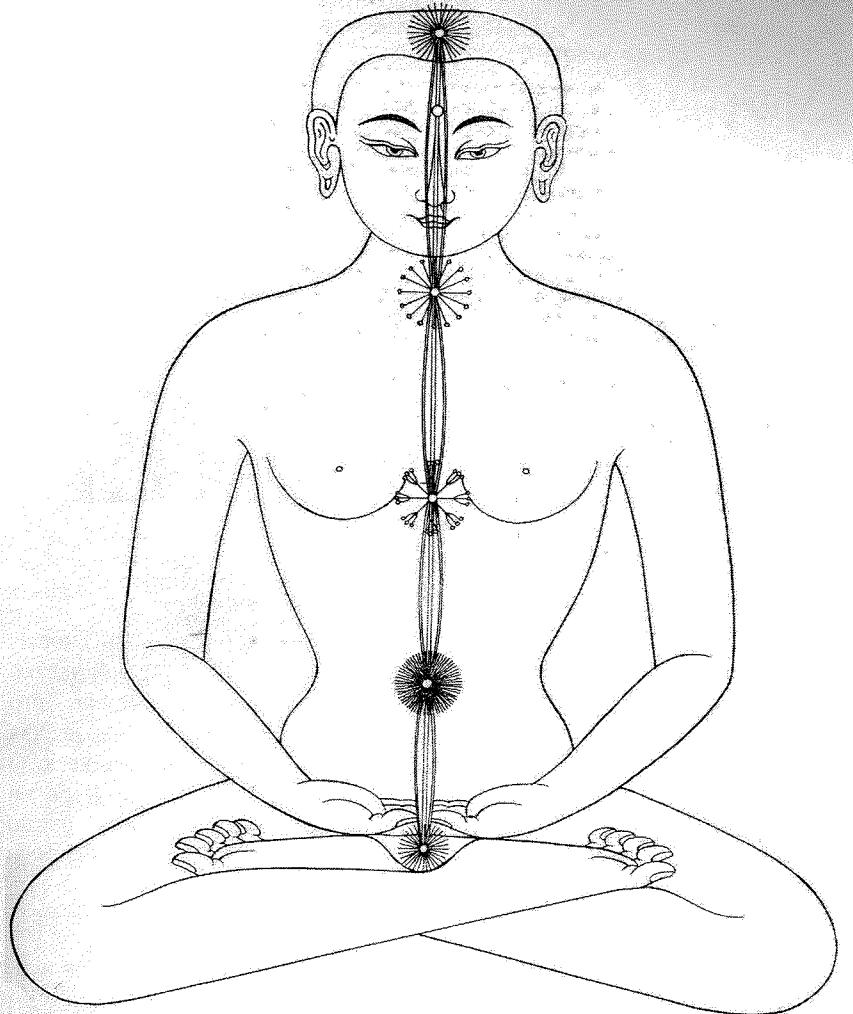


Гелонг Тashi Гямтсо родился в 1967 году в Восточном Тибете. Учился в монастыре Лавран (Тибет) и Гоман (Индия). В 1993 г. руководство БТСР (Буддийская Традиционная Сангха России) попросила его Святейшество Далай-ламу XIV прислать группу тибетских монахов для преподавания в российских дацанах. Тashi Гямтсо приехал в составе этой делегации и обучает хубураков (учащихся) в Иволгинском дацане Бурятии по сей день. Являясь мастером йоги, ездит по городам и дает азы знания по медитации и упражнения по йоге, чтобы наше тело было более гибким и здоровым.

Он медитировал 3 года и 3 месяца в пещере. Провел одиночный ритрит по шаматхе.

*Новосибирск*  
1 этап прошел в Новосибирске в 2003 году.



2



3



### Упражнение 1

Упражнение на дыхание: ОМ, АХ, ХУМ (дор-ди).



Исходное положение:

Тело - в позе лотоса, правая ладонь на левой, большие пальцы рук соединены.



Визуализация:

Впереди, на расстоянии 3-х ладоней, из воздуха возникает слог **ОМ**.



С усилием вдыхаем слог **ОМ**.

В районе пупка слог **ОМ** преображается в слог **АХ**.



На этом этапе надо задержать дыхание настолько насколько возможно но не напрягаясь.

Далее слог **АХ** преобразуется в слог **ХУМ**, который выдыхается и растворяется в пространстве.



Выполнить 3 раза.

Упражнение помогает успокоить ветер в организме (раздраженность, гнев, недовольство), снять напряжение, стресс, восстановить работоспособность.

### Упражнение 2

**Девятикратная йога дыхания (лунг-ро-гутуг).**

Исходное положение:

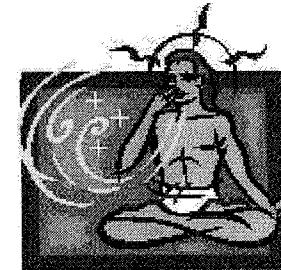
Тело в позе полулотоса, большой палец правой руки зажат в кулак, указательный выпрямить.

Визуализация:

Три внутренних канала  
(правый – красный, центральный — синий, левый – белый).

Зажимаем указательным пальцем правой руки левую ноздрю. Вдыхаем правой ноздрей воздух, который движется вниз по правому каналу, входит в центральный канал, поднимается вверх до макушки, затем опускается вниз, переходит в левый канал и поднимается по нему вверх. Когда воздух доходит до левой ноздри, убираем руку и зажимаем ею правую ноздрю. Выдыхаем воздух. Повторить 3 раза.

Аналогично вдыхаем воздух левой ноздрей, выдыхаем правой. Повторить 3 раза.



Затем обеими ноздрями вдыхаем воздух, который по боковым каналам движется вниз, поднимается по центральному каналу до макушки, опускается снова переходя в боковые каналы, по которым поднимается вверх. Выдыхаем воздух. Повторить 3 раза.

### Упражнение 3

#### **Собирание ветра в пупочной чакре (бум-чан).**

Исходное положение: тело в позе полулотоса.

Большие пальцы прижаты к ладоням, ладони лежат на коленях.

Визуализация:

Визуализируем центральный канал.

В пупочной чакре – слог ХУМ (маленького размера).



**Дыхание происходит в 4 этапа.**

**1 этап** - делаем короткий вдох (25% объема воздуха).

**2 этап** - длинный глубокий вдох (добираем 75% воздуха).

Вдыхая воздух, представляем, что ВЕТЕР сверху проходит по центральному каналу, собирается в верхней части слога ХУМ и растворяется в нем. Снизу зажимаем анальное отверстие и представляем, что ВЕТЕР снизу собирается в нижней части слога ХУМ и растворяется в нем.

**3 этап** - короткий выдох. Выдыхаем 25% воздуха.

**4 этап** - воздух выдохнуть не до гонца (60% воздуха). Повторить 3 раза.

В конце упражнения слог ХУМ уменьшается до размеров точки и остается в чакре.

### Упражнение 4

#### **Вращение желудком.** Помогает пищеварению (по-ви-тен-кор).

Исходное положение: Тело в позе полулотоса.

Визуализация:

Представляем шарик в желудке и начинаем его вращать.



- 1) по часовой стрелке, затем - против часовой.
- 2) по диагонали - вправо, влево.
- 3) втянуть живот в себя, надуть живот.

Каждое упражнение делать по 3 раза. В начале можно помогать руками.

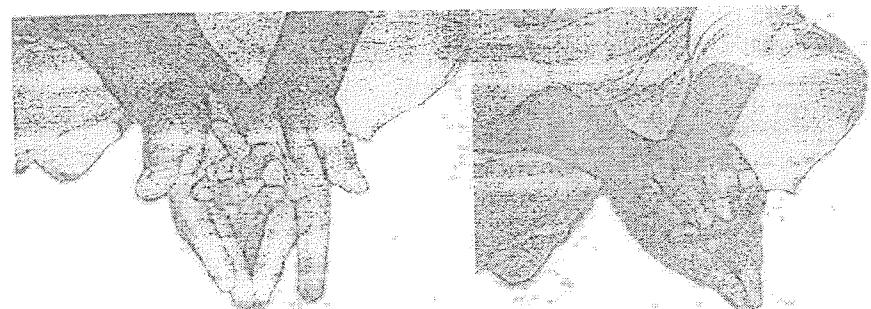
Дыхание произвольное. Упражнение можно делать на вдохе.

### Упражнение 5

#### **Дыхание (дор-жетен-кор).**

Исходное положение:

Тело в позе полулотоса. Пальцы рук сложить в мудру.



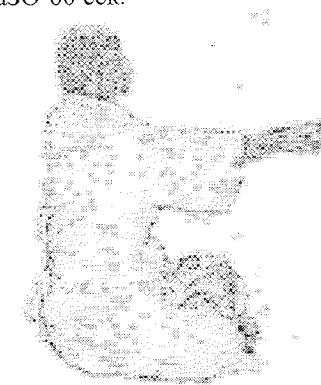
Мизинцы и безымянные пальцы соединить в замок внутрь ладоней.

Средние пальцы выпрямить и соединить, указательные - сложить друг на друга, большие пальцы положить на указательные.

### **I вариант**

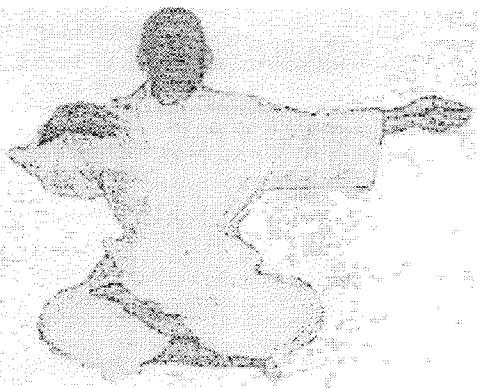
#### **1 этап упражнения**

Сделав мудру, вытянуть руки вперед на уровне груди, при этом сделать вдох и задержать дыхание на 30-60 сек.



#### **2 этап упражнения**

Левая рука уходит в левую сторону, правая скользит по левой на уровне груди, доходит до правого плеча а (кисть правой руки - на правом плече). Это положение зафиксировать, и задержать дыхание на 30-60 секунд.



Затем сделать выдох, при этом локоть правой руки резко опускается и прижимается к телу, а левая рука опускается вниз.  
Время задержки дыхания 1-го и 2-го упражнения должно быть одинаковым.  
Упражнение выполнять 3 раза в одну сторону и 3 раза в другую.

#### II вариант

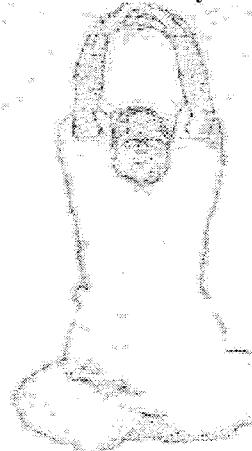
Сделать упражнение на одном вдохе в быстром темпе — 3 раза влево и 3 раза вправо. Затем выдох.

#### Упражнение 6

##### **Дыхание (дордже....)**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса.



Руки соединить в замок. На вдохе поднять руки вверх над головой, ладонями наружу, и задержать дыхание. Зафиксировать это положение на 10-40 сек.  
Затем медленно опускать руки вниз. Дойдя до уровня живота сделать выдох, разомкнуть пальцы и опустить руки вниз.

#### II вариант

Сделать упражнение на одном вдохе в быстром темпе (3 раза). Выдох.

#### Упражнение 7

##### **Вращение головой**

*Исходное положение:* Тело в позе полулотоса  
Делать круговые движения головой по часовой стрелке и против по 3 раза. Вправо-влево, вперед-назад по 3 раза.

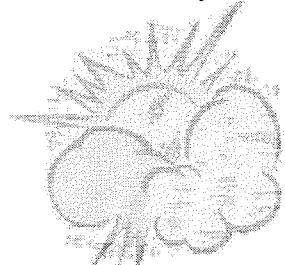
#### **РАБОТА С ОРГАНАМИ ЧУВСТВ.**

#### Упражнение 8

##### **Концентрация взгляда.**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса.



Внимательно посмотреть вперед, вверх, вниз, вправо, влево, по кругу - по часовой стрелке, против часовой.

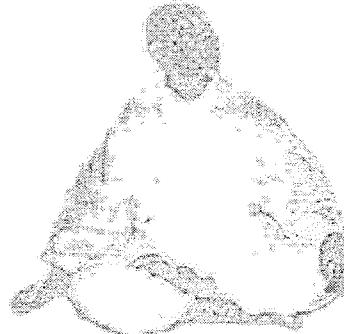
#### Упражнение 9

##### **Концентрация слуха.**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса

Сначала необходимо сконцентрировать слух на левом ухе.  
Для этого нужно левой рукой создать небольшой шорох, очень тихо постукивать по полу.  
То же проделать с правым ухом.



Благодаря этому упражнению острота слуха достигает такой степени, что человек может услышать передвигающегося муравья. Человек становится способным сконцентрироваться и слышать все звуки.

### Упражнение 10

**Концентрация обоняния.**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса



Концентрация внимания на вдохе. Сделать вдох одной левой ноздрей. Выдох делаем спокойно. Повторить 3 раза. Затем – правой. Потом делаем 3 раза вдох обеими ноздрями.

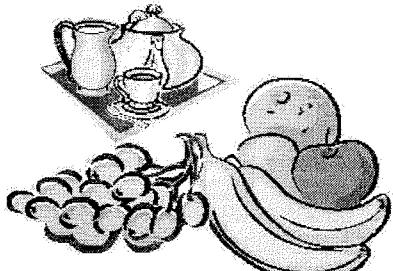
### Упражнение 11

**Концентрация вкуса**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса

Представляем, что пьем или едим вкусную пищу (например, молоко, хлеб, фрукты). Концентрируясь на пище, должны почувствовать ее вкус, как она, проходя по пищеводу наполняет желудок.



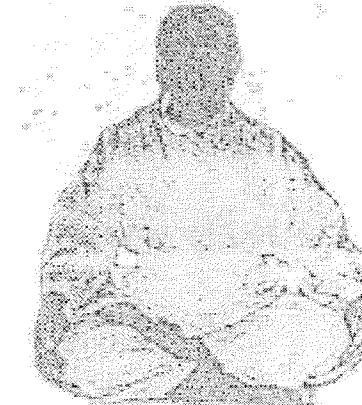
В начале 60-х годов XX века тибетский лама Ламримпа 8 месяцев находился в одиночном заточении в тюрьме за совершение буддийских ритуалов, где ему не давали пищи и воды. Каждый день солдаты производили обыск в поисках пищи или драгоценных пиллюль и не могли поверить, что можно жить ничего не кушая. Через 8 месяцев они освободили ламу, пораженные его верой, стойкостью и необычными способностями, выработанными благодаря этой йоге и владению данной медитацией на концентрацию вкуса.

### Упражнение 12

**Концентрация осязания.**

*Исходное положение:*

Тело в позе полулотоса.



Осознаем свое тело ( волосы, одежду), направляя свое внимание сверху вниз: от макушки головы до кончиков пальцев ног. Можно снизу вверх, кому как удобно. Руки на коленях. Можно представить тепло, или наоборот, прохладу, которое ощущает ваше тело. Выполнять упражнение 3 раза.

### **НЕБОЛЬШАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ НОГ.**

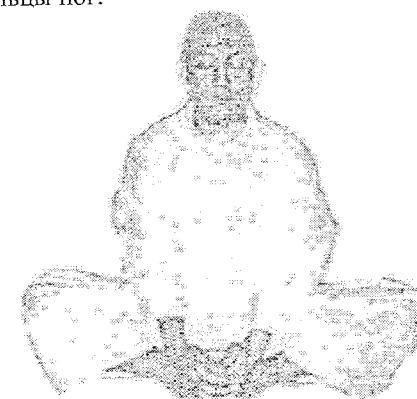
Ноги вытянуть, расслабить. Немного размять мышцы ног, похлопывая или поглаживая ладонями.

### Упражнение 13

**АИСТ**

*Исходное положение:*

Сидя, соединить ступни ног. Пяtkи ног прижать как можно ближе к паху. Руками держать пальцы ног.



Коленями делаем небольшие движения вверх-вниз, приближая колени к

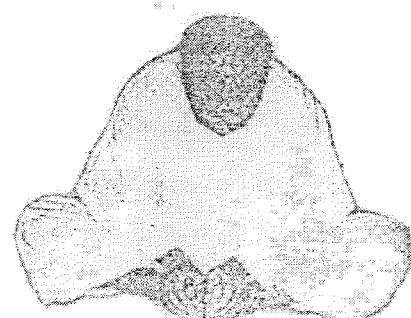
полу. Делать упражнение мягко, без больших усилий. Постоянно раскачивая ноги. Упражнение желательно сделать 100 раз.

#### Упражнение 14

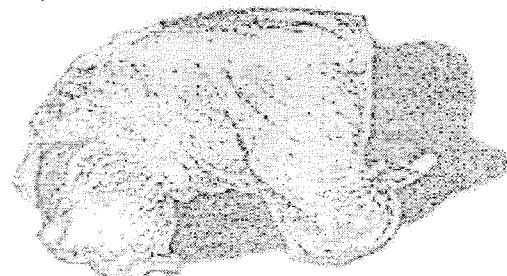
##### **КУКУШКА**

###### Исходное положение:

Соединить ступни ног, пятки ног прижимая как можно ближе к паху.



Делать наклоны туловища вперед, желательно 100 раз.  
В итоге - надо коснуться лбом пола.



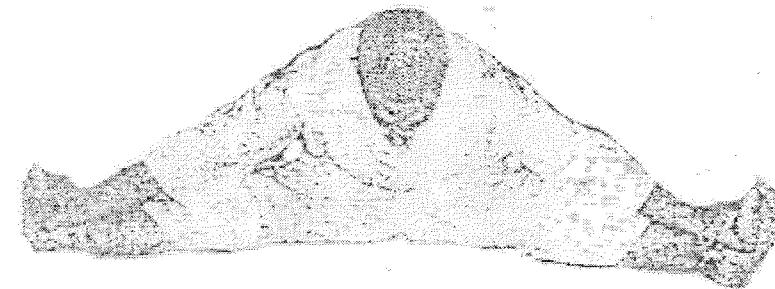
В конце упражнения зафиксировать тело на 10 сек.

#### Упражнение 15

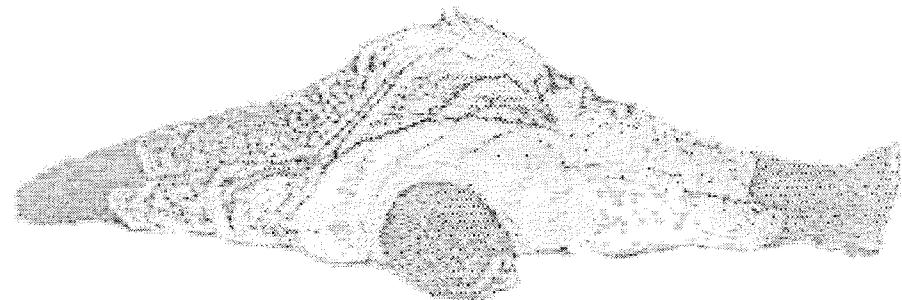
###### Исходное положение:

Положение тела: сидя, ноги широко раздвинуты в стороны.

Делать наклоны туловищем вперед-назад, ступни ног при этом тянуть на себя.



Желательно делать наклоны 100 раз.



В конце упражнения (в крайнем нижнем положении или когда голова коснется пола) зафиксировать тело на 10 сек.

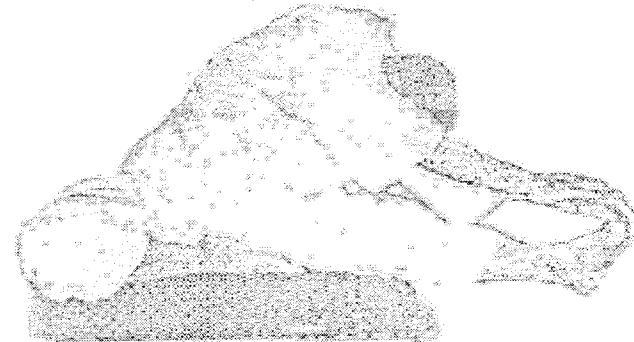
#### Упражнение 16

###### Исходное положение:

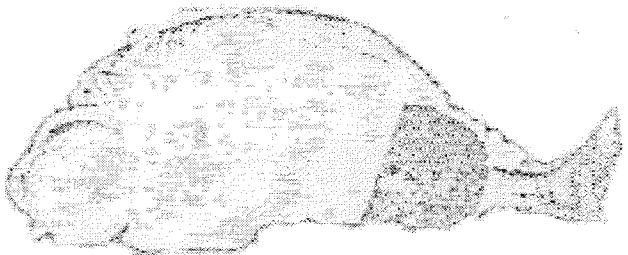
Положение тела: сидя на полу, одна нога вытянута, другая согнута спереди. Пятка упирается в пах. Руками обхватить щиколотку ноги.

Сначала вытянуть левую ногу, правую согнуть.

Делать наклоны туловищем к левой ноге. Обязательно раскачиваясь. Наклоны желательно делать 100 раз.



Наклониться к ноге как можно ближе и зафиксировать это положение на 10 секунд.

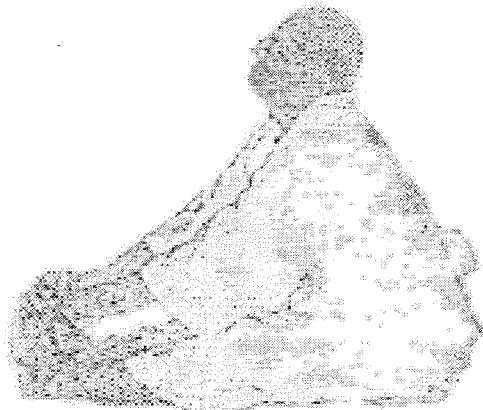


Конечная фаза: коснуться головой пола. Аналогично делать наклоны к правой ноге.

### Упражнение 17

#### Исходное положение:

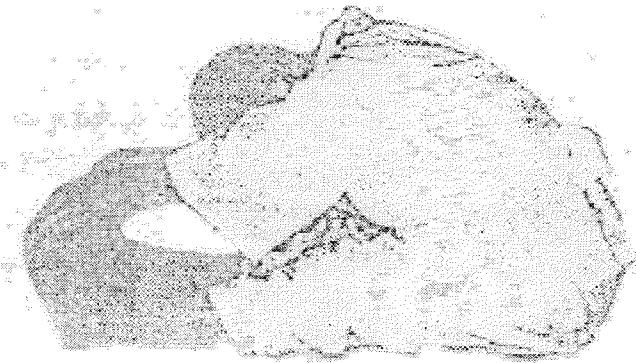
Положение тела - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, указательными пальцами держим большие пальцы ног. Спина прямая.



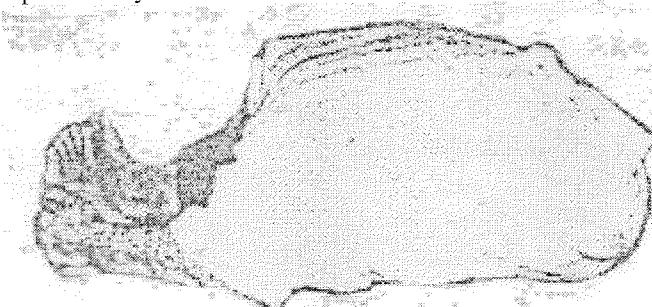
#### I вариант

Зафиксировать и сходное положение на несколько секунд.

#### II вариант



Ладони рук положить на ступени и тянуть ступени на себя, делая наклоны вперед. Выполнить 100 раз.  
Конечная фаза: коснуться головой пола.



Зафиксировать тело на несколько секунд в крайнем нижнем положении.

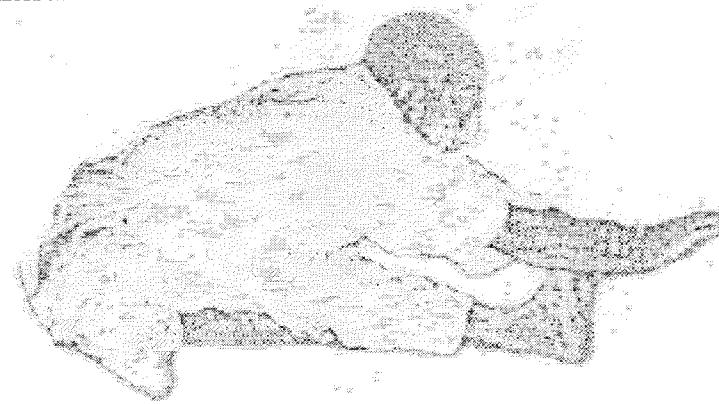
### Упражнение 18

#### Исходное положение:

Положение тела - сидя на полу, одна нога вытянута, другая согнута, пяткой опираться в пах.

#### I вариант

Вытянуть левую ногу, левой рукой обхватить запястье правой руки. Наклоняться как можно ближе к ноге.



В конце упражнения тело зафиксировать на 10 сек.

#### II вариант

Наклониться вперед, пытаясь достать головой пальцы ног.

В конце упражнения тело зафиксировать на 10 сек.

Аналогично выполнить упражнение с правой вытянутой ногой.

При этом правой рукой обхватить запястье левой руки.

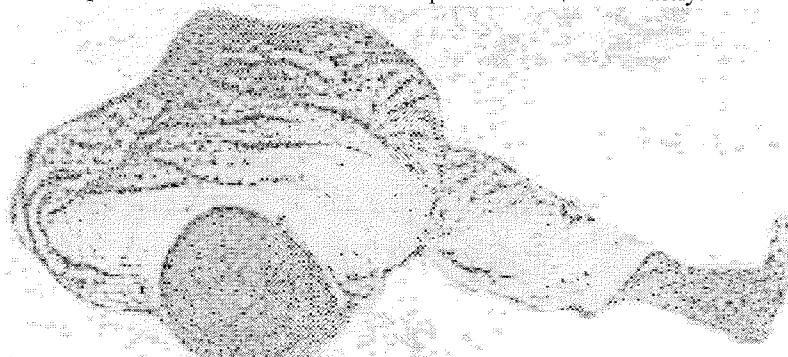
### Упражнение 19

#### Исходное положение:

Положение тела - сидя на полу, левая нога вытянута, правая согнута назад (или под себя). Руки соединить за спиной.

Делать наклоны с раскачкой вперед 100 раз. В конце упражнения тело зафиксировать в крайнем положении на 10 сек.

Конечная фаза - лечь телом на пол или прижаться щекой к полу.

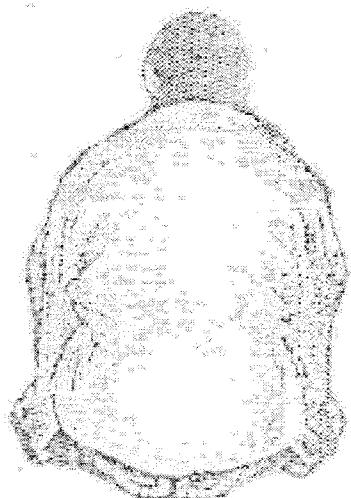


Аналогично выполнить упражнение с правой вытянутой и левой согнутой ногой.

### Упражнение 20

#### Исходное положение:

Встать на колени, большие пальцы ног соединить, пятки раздвинуть, сесть на ступни.

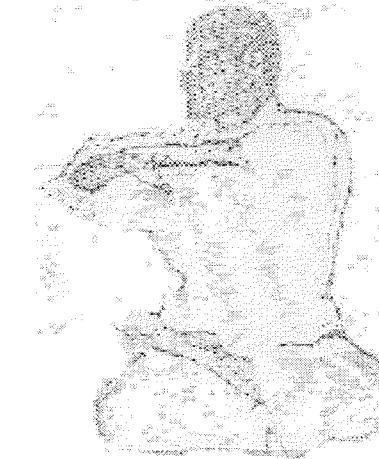


Расслабиться. Посидеть в таком положении 1 минуту.

### Упражнение 21

#### Исходное положение:

Тело в позе лотоса (левая нога сверху). Руки сложить в кольцо перед грудью, левая рука сверху на запястье правой руки.

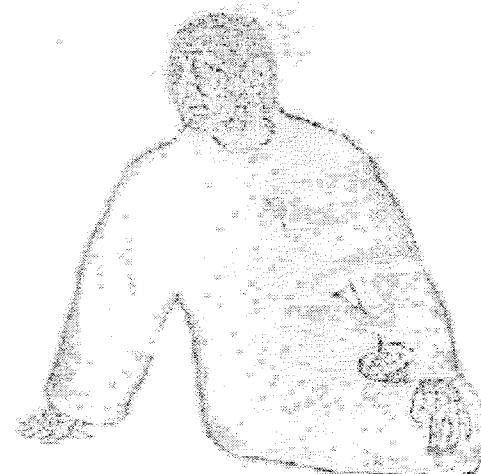


#### I вариант

Делать повороты туловищем влево и вправо по 50 раз.

#### II вариант

Зафиксировать тело в крайнем левом положении на 10 секунд: правая рука на левом колене, левая рука упирается в пол. Повернуть туловище вместе с головой назад влево. Взгляд назад прямо. Правой рукой тянуть туловище назад.



Аналогично повернуться в правую сторону.

#### III вариант

Руки скрепить за спиной. Правой рукой захватить запястье или предплечье левой руки. Повернуть тело вместе с головой влево, одновременно с ним

потянуть левую руку, правой рукой помогая себе. Зафиксировать это положение тела на 5 секунд.

Аналогично выполнить поворот вправо.

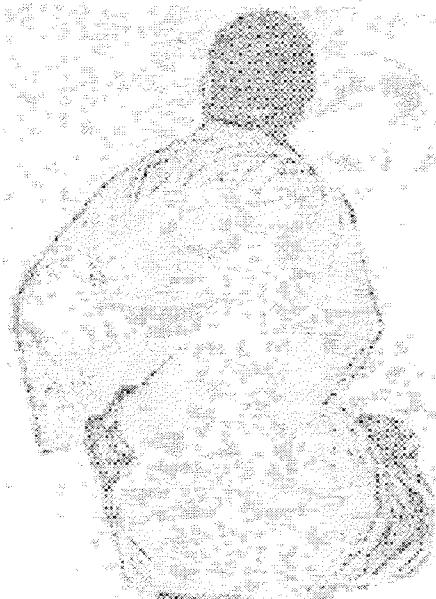
Исходное положение 2e:

Тело в позе лотоса(правая нога сверху),аналогично выполнять все 3 варианта.

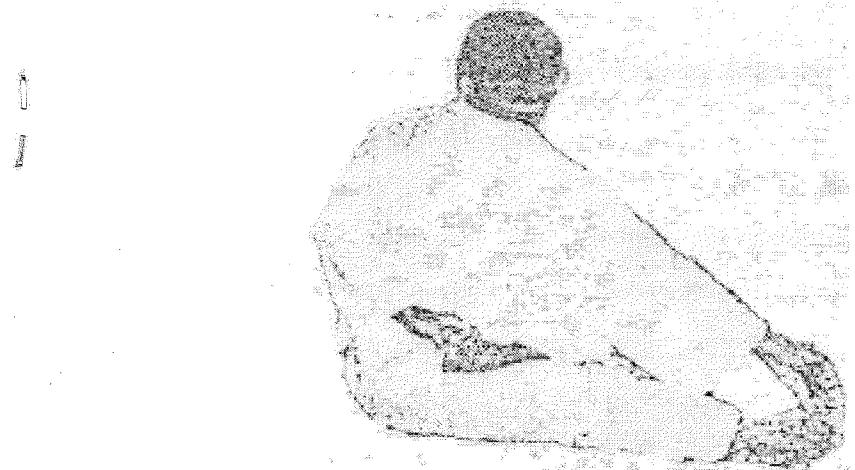
**Упражнение 22**

Исходное положение:

Положение тела: сидя на полу, левая нога вытянута, правую ногу положить на бедро.



Правую руку завести за спину и развернуть тело вправо, захватить правой рукой пальцы правой ноги. Левую руку положить на пальцы левой ноги, повернуть голову направо и назад. Взгляд прямо назад.



Зафиксировать это положение тела на 10 секунд.

Аналогично выполнить упражнение с вытянутой правой ногой.

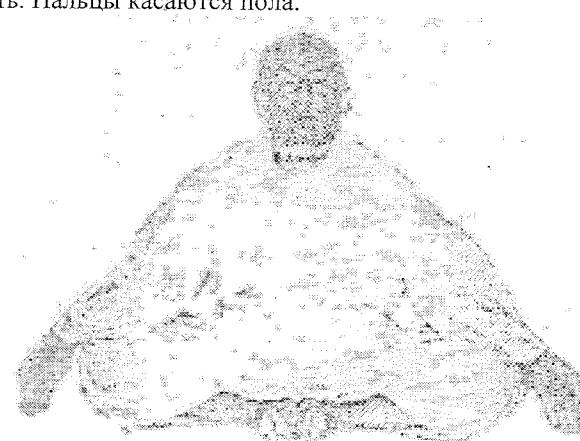
**Упражнение 23**

Исходное положение:

Как в упражнении АИСТ

Соединить ступни ног. Пятки ног прижать как можно ближе к паху.

Руки положить на колени. Ладонь открыть, указательные и большие пальцы рук соединить. Пальцы касаются пола.



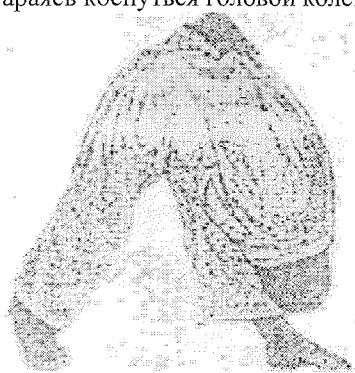
Отдохнуть, восстановить дыхание.

## ВСТАЕМ НА НОГИ

### Упражнение 24

#### 1-е положение:

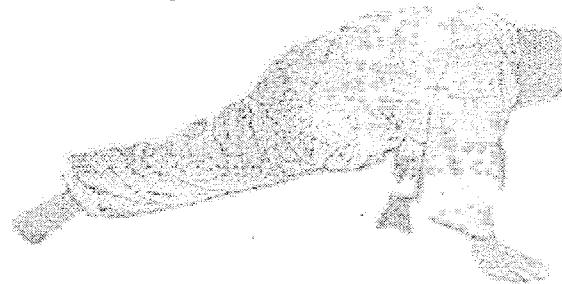
Левая нога впереди, правая сзади. Ступня правой расположена перпендикулярно левой. Руки за спину.  
Наклоняться вперед, стараясь коснуться головой колена левой ноги.



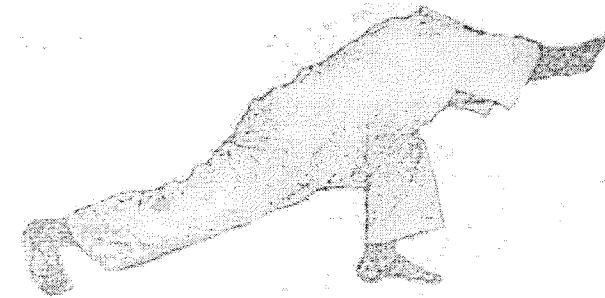
Зафиксировать это положение тела на 10 секунд. Аналогично выполнить упражнение с правой ногой впереди.

#### 2-е положение:

Сделать шаг левой ногой вперед, ноги согнуть в колене. Правая нога вытянута назад. Руками упереться в пол.



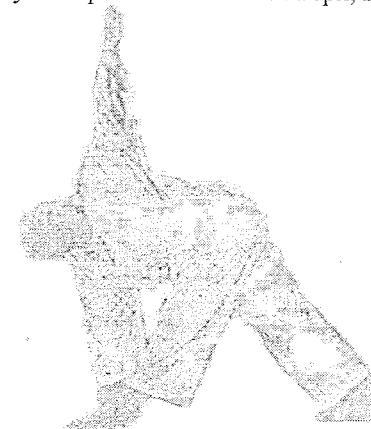
Пружинистыми движениями растягиваем связки ног. Затем руки вытянуть вперед. Взгляд вниз.



Зафиксировать положение тела на 10 секунд.

### Упражнение 25

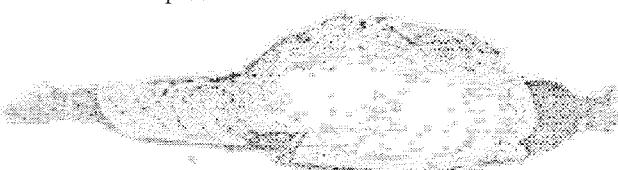
Шаг левой ногой вперед, руки в стороны. Наклониться вперед и вниз. Ладонь правой руки положить на пол снаружи от левой ступни. Левая рука вытянута вверх. Голову поворачиваем налево вверх, взгляд на левую руку.



Аналогично выполнить упражнение с правой ногой впереди.

### Упражнение 26 Садимся на шпагат.

I вариант: левая нога впереди.



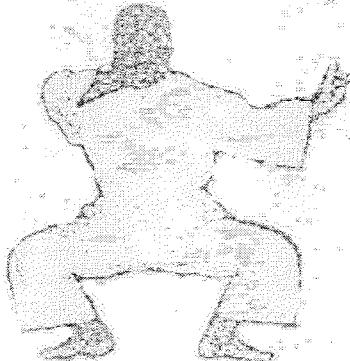
II вариант: правая нога впереди.

### Упражнение 27

#### **ЛУЧНИК**

##### Исходное положение:

Ноги на ширине плеч. Носки развернуты наружу. Присесть, спина прямая.



Представить в руках лук. Правой рукой натягиваем тетиву. Левую руку отвести в сторону и вытянуть ее. Правая рука согнута около груди.  
Зафиксировать положение на 10 секунд.

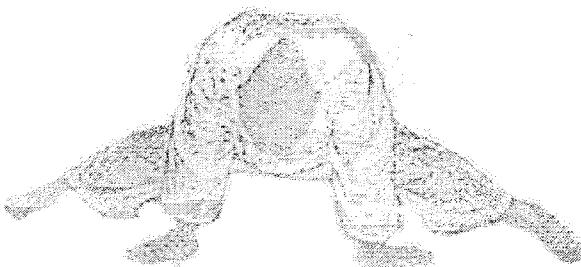
Аналогично выполнить упражнение в правую сторону.

### Упражнение 28

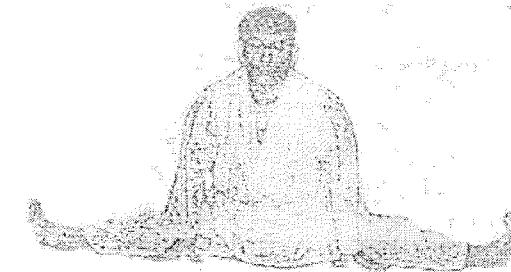
#### **Шагат ВЕРЕВОЧКА**

##### Исходное положение:

Ноги широко расставлены. Ладонями упираемся в пол. Разводим ноги в стороны.



Пружинистыми мягкими движениями стараемся растянуть связки.  
Опускаемся все ниже и ниже.



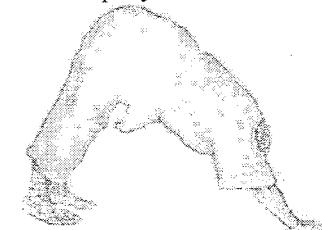
Конечная фаза - сесть на шпагат ВЕРЕВОЧКА, руками захватить ноги и положить все тело в наклоне на пол. Зафиксировать положение на 10 секунд.

### Упражнение 29

#### **КОШКА**

##### Исходное положение:

Принять положение упора лежа. Поднять туловище, под прямыми руками и прямыми ногами под углом 45 градусов.



Делать движение туловища вперед с прогибом, не касаясь телом пола. Спину выпрямить. Голова тянется вверх.



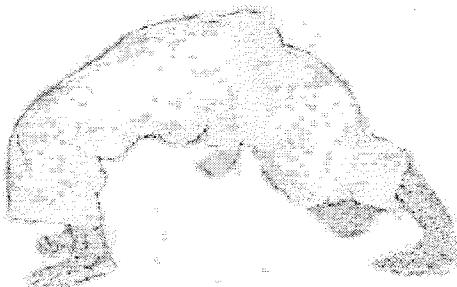
Сделать упражнение 3 раза.

### Упражнение 30

#### **МОСТИК**

##### Исходное положение:

Лечь на пол спиной.  
Встать на мостик, на руки и наголову.



Зафиксировать положение на 10 секунд.

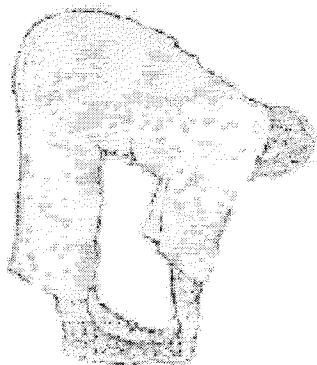
### Упражнение 31а

#### Исходное положение:

Встать прямо, ноги на ширине плеч.

#### **1-е положение**

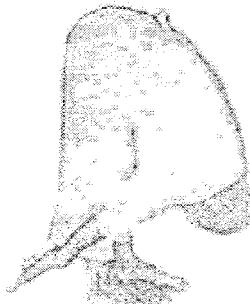
Наклониться вперед. Упираемся на фаланги пальцев рук, ладонь перпендикулярно полу.



Постоять 10 секунд.

#### **2-е положение**

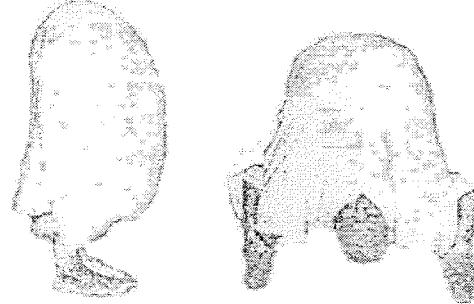
Руки завести снаружи, упираемся на фаланги пальцев рук на 10 см. от пятки.



Постоять 10 секунд.

#### **3-е положение**

Икры ног обхватить руками, голову опустить между ног.



Постоять 10 секунд.

### Упражнение 31 б

#### Исходное положение:

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх.

#### **1-е положение**

В исходном положении прогнуться назад 3 раза.



#### **2-е положение**

Наклониться вперед, стараясь до стать локтями пола. Сделать 3 раза.

#### **3-е положение**

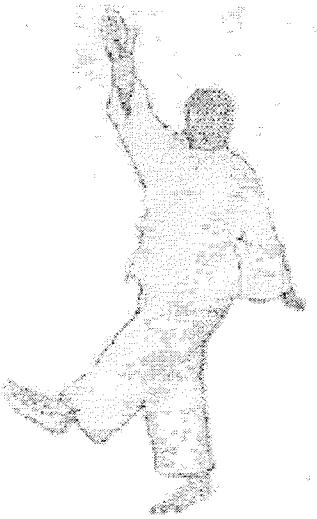
Делаем наклоны вперед, вытянув руки назад.

#### **4-е положение**

Захватить щиколотки ног руками, наклонить туловище как можно ниже вперед. Зафиксировать тело в таком положении 10 секунд.

### Упражнение 31 в

Делаем по поворот туловища влево. При этом левую ногу отводим вправо, а правую руку влево. Затем правую ногу отводим влево, а левую руку вправо.



Делаем упражнение 3 раза.

### Упражнение 32

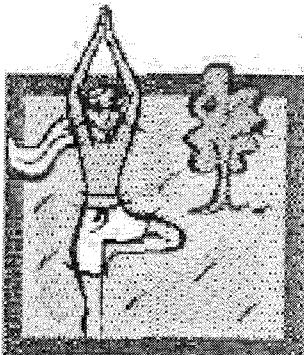
#### **Стоя на одной ноге, 4 варианта.**

##### Исходное положение:

Встать прямо, ноги на ширине плеч.

##### 1-й вариант

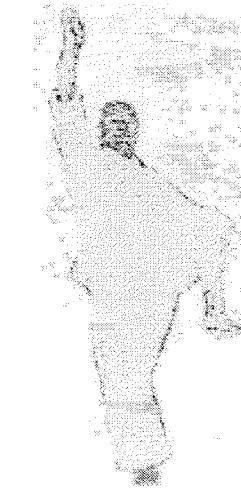
Поднять левую ногу, согнуть в колене и поставить на правое колено. Руки поднять вверх, ладони рук соединить над головой. Постоять 10 секунд.



Аналогично выполнить упражнение справой ногой.

##### 2-е положение

Поднять левую ногу, согнуть в колене, захватить ее левой рукой. Правую руку поднять над головой. Потянуться вверх.



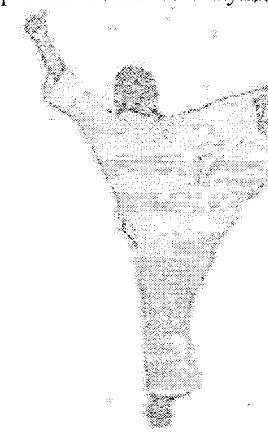
Постоять 10 секунд.

Вернуться в исходное положение.

Аналогично выполнить упражнение с правой ногой.

##### 3-е положение

Левой рукой захватить пятку левой ноги, поднять ногу вверх. Правую руку поднять вверх. Постоять 10 секунд.

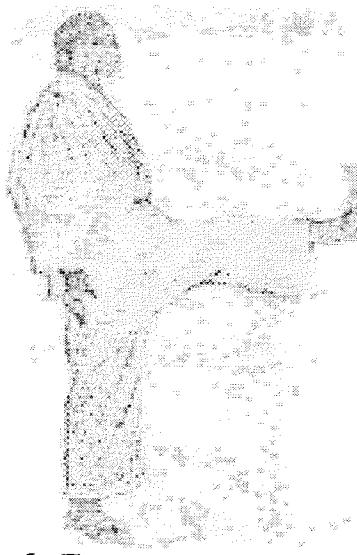


Вернуться в исходное положение.

Аналогично выполнить упражнение с правой ногой.

##### 4-е положение

Левую выпрямленную ногу вытянуть вперед.

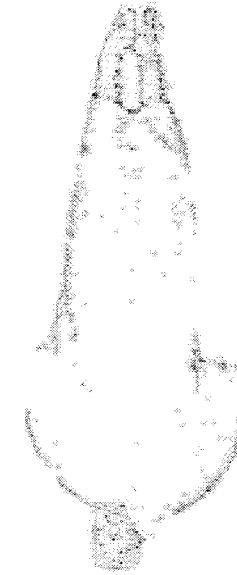


Носок ноги тянуть на себя. Постоять 10 секунд.  
Вернуться в исходное положение.  
Аналогично выполнить упражнение справой ногой.

### Упражнение 33 **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ**

Постоять вверх ногами до 10 секунд.

Вариант - стойка на голове, руки прижаты к телу.

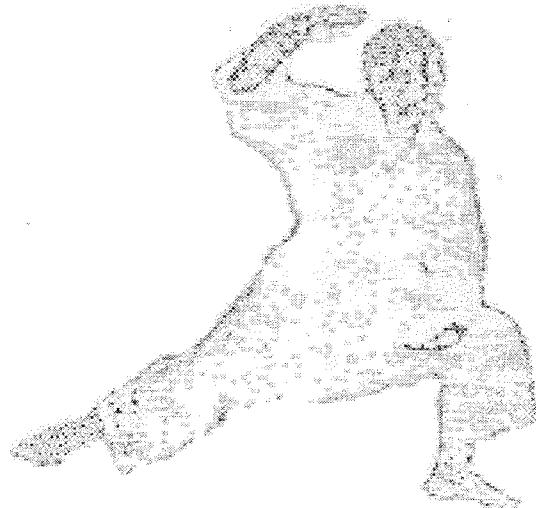


Это упражнение полезно для нормализации давления.

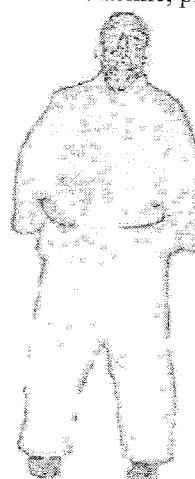
## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

### Упражнение 34

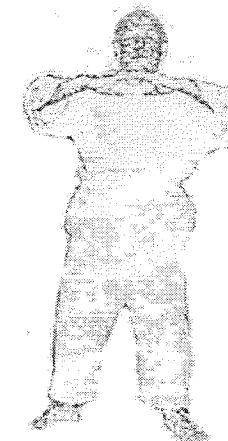
*Исходное положение:* Встать прямо. Ноги расставить широко. Представить в руках шар (энергетический шар) левая рука сверху (ладонь вниз), правая снизу (ладонь вверх). Переносим вес тела на левую ногу.



При этом левая рука движется по кругу вниз, а правая вверх. Затем переносим вес тела на правую ногу. Одновременно с этим движением правая рука идет по кругу, а левая вверх по кругу.  
Медленно вернуться в исходное положение, рисуя руками шар на вдохе.



Опустить руки, делая выдох.

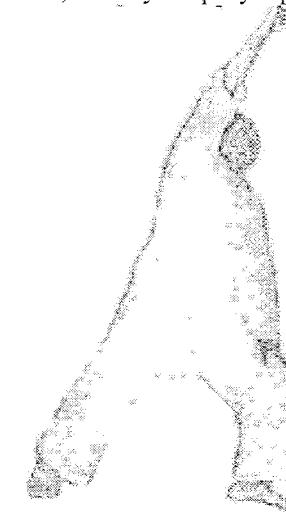


Делаем 3 вдоха и выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

В Восточном Тибете в монастыре Кумбум, основанном Ламой Цонкапой, есть специальная школа в которой монахи практикуют эту йогу. Проходя по ступеням совершенства, достигая необычайных способностей, они сдают экзамены. Один из экзаменов заключается в следующем: стоя над 3-метровым колодцем, монах должен силой своей энергии создать волну на поверхности воды.

### Упражнение 34б

С поворотом туловища влево, выпрямить правую руку вверх, потянуться.



Аналогично сделать в правую сторону.

### Упражнение 35

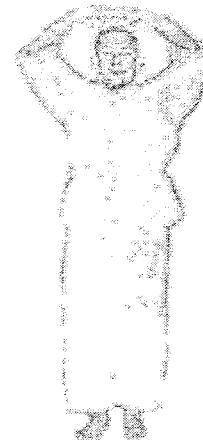
Руки поднять вверх. Правой рукой обхватить левое запястье, потянуть вверх над головой.



Потом левой рукой обхватить правое запястье тянуть вверх.

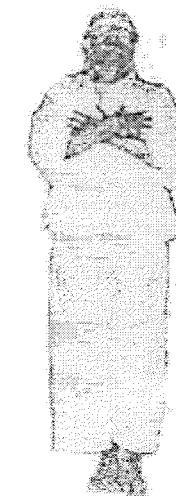
### Упражнение 36 ШАПОЧКА

Кисти рук соединить над головой. Держим над головой.



### Упражнение 37

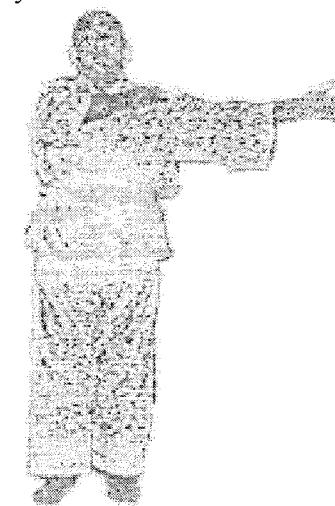
Руки складываем на груди так, чтобы правая рука лежал а на левом плече, а левая сверху на правом.



Медленно дышим.

### Упражнение 38

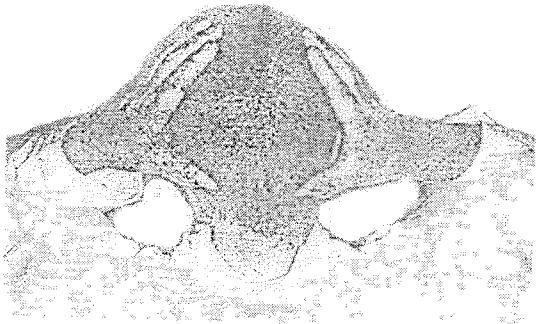
Похлопываем тело, начиная с рук от плеча до кончика пальцев. Сначала левую руку, потом правую.



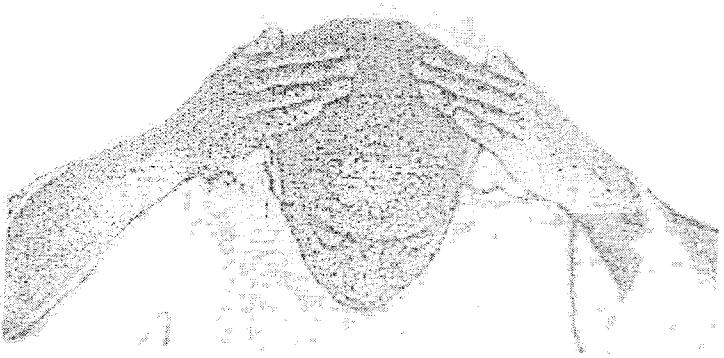
Похлопываем затем все тело: грудь, живот (кроме почек), затем ноги с внешней и внутренней стороны.

Упражнение 39

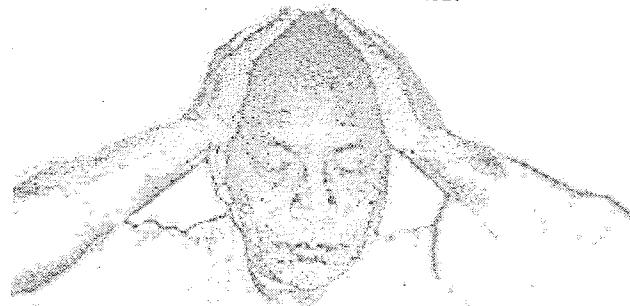
Делаем небольшой массаж затылка



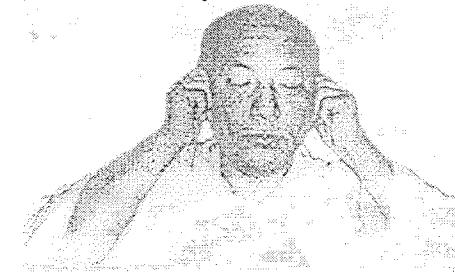
Делаем массаж верхней части головы.



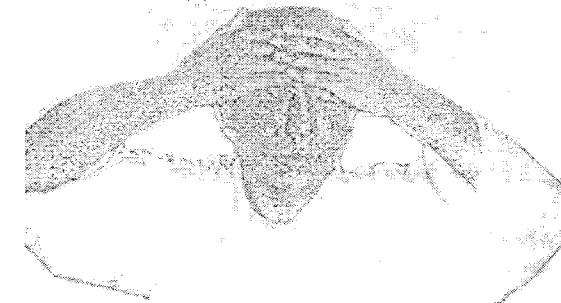
Делаем массаж висков.



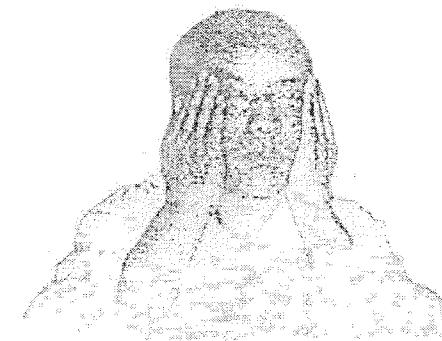
Делаем массаж ушей.



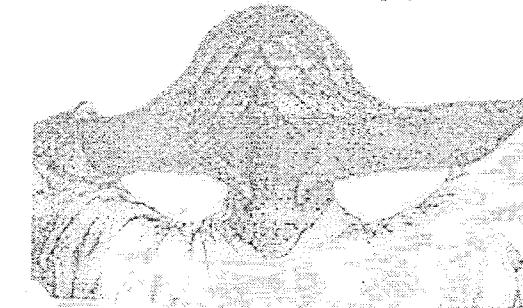
Делаем массаж лба.



Делаем массаж глаз.



Делаем массаж шеи сверху вниз.



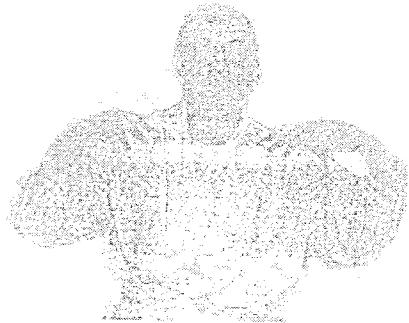
Делаем массаж кистей рук.



Делаем массаж пальцев, потягивая их.

#### Упражнение 40

Ноги на ширине плеч, пальцы рук щепотью на плечах. Медленно делать круговые движения руками.



Замедляем темп, выровнять дыхание.

Опустить руки, сделать глубокий вдох, расслабиться закрыв глаза.  
Затем резко встать на носочки и открыть глаза. Тело снова собрано и подтянуто.