**Тенсегрити: методика "подзарядки" организма**

Создание методики Тенсегрити приписывается толтекам. Считается, что именно они открыли особую последовательность движений, которая, в известном нам виде, может использоваться для преодоления усталости, повышения работоспособности и общего тонуса организма.

Антонина Ивановна Глущак, пресс-секретарь и ведущий специалист Академии иррациональной психологии.

Создание методики Тенсегрити приписывается народности толтеков, живших в древности на территории современной Мексики. Считается, что именно они открыли особые последовательности движений, позволявшие им накапливать большое количество свободной энергии. В известном нам сейчас виде Тенсегрити может использоваться как действенное средство для преодоления усталости, повышения работоспособности и общего тонуса организма

Здесь мы приводим начальную часть комплекса движений Тенсегрити — современной версии энергетической практики толтеков. Полная методика Тенсегрити состоит из двенадцати базовых движений, из которых шесть являются ключевыми, а шесть — вспомогательными. Вспомогательные движения формируют оптимальный режим взаимодействия между энергетическими центрами тела и внутренними энергетическими потоками. В результате в теле человека происходит накопление и гармоничное распределение энергии — как генерируемой внутри его энергетической системы, так и поступающей из внешних, по отношению к ней, потоков.

Комплекс движений Тенсегрити практикуются в виде целостного блока в строгом порядке. Мы опишем только первое вспомогательное магическое движение комплекса,. Там, где фазы дыхания не указаны, дыхание произвольное.

Упражнение начинается с принятия рабочей стойки: поставить ступни ног на расстоянии, в полтора-два раза превышающем ширину плеч, колени согнуть до такого положения, при котором передние поверхности коленных чашечек находятся над кончиками пальцев ног.

Затем одной рукой выполняется жесткий вибрационный массаж участка тела, соответствующего центру энергетической активности защитной системы тела (в области вилочковой железы — тимуса). Вторую руку в это время надо прижать кистью к точке в центре спины, являющейся проекцией центра общей энергетической активности всего тела. В результате между двумя центрами энергетической активности устанавливается ось направленного взаимодействия, проходящая сквозь центр управления защитной системы. Смена положения рук придает этому взаимодействию свойство симметричности.

Движение «Пробуждение защитного потока» таким образом стимулирует общую энергетическую активность человека. При этом оказывается исключительно благотворное воздействие на все железы и лимфатические узлы, расположенные под подбородком. Организм интенсивно избавляется от токсинов, кровь очищается, поток лимфы во всей лимфатической системе делается более устойчивым, возрастает защитный потенциал иммунной системы. А обильное слюноотделение, являющееся одним из результатов регулярного выполнения первого движения Тенсегрити, способствует сохранению зубов и улучшению работы системы пищеварения.

1. Из исходного положения перейдите в рабочую стойку: вес тела следует перенести на левую ногу, чуть-чуть отступить правой ногой вправо, а затем, перенеся вес тела на правую ногу, чуть-чуть отступить левой ногой влево. Согнуть ноги в коленях до положения, в котором передние поверхности коленных чашечек окажутся распложенными над кончиками больших пальцев ног, однако при этом внутренние стороны ступней ног должны оставаться параллельными друг другу. Равномерно распределить вес тела между ногами, по поверхностям ступней. Приоткрыть подмышки.

2. Наклонитесь вперед (за счет сгибания тела в тазобедренных суставах), одновременно поднимая голову и вытягивая вперед шею. Спина прямая. Позвоночник вытянуть, следуя за движением головы, вперед — прочь от плеч. Руки отвести назад.

3. Вытяните вперед подбородок, растягивая переднюю поверхность шеи и место под подбородком.

4. Плоско сложите кисть правой руки. Мизинец, безымянный и средний пальцы согнуть и плотно прижать кончиками к жестко расправленной ладони. Указательный палец выпрямить. Кисть и предплечье расположить на одной линии. Согнуть большой палец и расположить его в плоскости кисти. Жестко напрячь все соответствующие мышцы, чтобы четко зафиксировать полученное положение кисти.

5. Прижмите кисть левой руки тыльной стороной ладони к позвоночнику на уровне почек. Середина ладони должна расположиться на позвоночнике, посередине между почками. Плавным круговым движением поднесите правую кисть к подбородку. Сильно прижмите верхний край указательного пальца правой руки к месту под подбородком, примерно на сантиметр впереди изгиба, от которого начинается шея.

6. Не уменьшая силу давления, быстрыми короткими возвратно-поступательными движениями правой кисти (с амплитудой примерно в три сантиметра), направление которых совпадает с направлением указательного пальца, массируйте место под подбородком. Выполнить тридцать шесть движений: одно-два движения в секунду. Палец должен быть жестко зафиксирован относительно кожи, то есть не проскальзывать по натянутой коже, а сдвигать вправо-влево ее и находящиеся под ней ткани.

7. Плавными круговыми движениями разведите руки и поменяйте их местами. Левая кисть теперь прижата верхней стороной указательного пальца к подбородку, правая — прижата тыльной стороной ладони к спине на уровне почек. Сделайте такой же массаж места под подбородком, как и правой рукой.

8. Плавным круговым движением отведите левую руку за спину. Сложите за спиной кисти обеих рук, плавными симметричными круговыми движениями одновременно поднесите их к подбородку и прижмите к месту под подбородком. Кисть правой руки расположите впереди кисти левой. Верхняя сторона указательного пальца левой руки находится теперь в точке изгиба, от которого начинается шея. Массируйте место под подбородком встречными синхронными движениями обеих рук. Количество и частота вибраций такие же, как при массаже одной рукой.

9. Отведите обе руки назад. Выпрямите кисть левой руки. Плавным круговым движением поднесите сложенную, как в пункте 7, кисть правой руки к подбородку.

10. Со вдохом выпрямитесь, по очереди возвращая ступни в исходное положение и одновременно плавными круговыми движениями опустив кисти рук и подняв их через стороны на уровень груди. Затем, продолжая непрерывное симметричное круговое движение рук, с выдохом опустите кисти вдоль передней поверхности туловища вниз — к паху, полностью, но не до жесткого упора выпрямив руки в локтях. Во время выполнения восходящей части этого кругового движения открытые, но не напряженные ладони обеих рук обращены вверх, во время выполнения его нисходящей части открытые, но не напряженные ладони обеих рук обращены друг к другу и по мере движения разворачиваются вниз.

11. Окончание движения: ступни в исходном положении, ноги выпрямлены в коленях, руки выпрямлены в локтях, плоско расправленные напряженные кисти расположены горизонтально, развернуты кончиками пальцев друг к другу и обращены ладонями вниз. Симметричное круговое движение обеими руками собирает энергию и опускает ее вниз, концентрируя в силовом центре тела в нижней части туловища. Теперь расслабьтесь и свободно опустите кисти вдоль бедер.

При выполнение первого магического движения нужно добиваться текучести и непрерывности всех переходных движений, чтобы движения как бы вытекали друг из друга, были продолжением друг друга.