

Комплекс «Фалунь Дафа»

Упражнение №1

«Будда растягивает тысячу рук»



Соедините руки в мудре кошу



«Будда растягивает тысячу рук»



Намасте



«Ладони указывают в Цянь-Кунь»
(у женщин сначала правая рука идет в сторону, у мужчин-левая). Намасте



«Золотая обезьяна
разделяет тело».
Намасте



«Два дракона
погружаются в море».
Намасте



«Бодхисаттва опирается
руками на лотос».
Намасте



«Архат несёт
гору на спине».
Намасте



«Ваджра
отодвигает гору».
Намасте



Сложить руки
перед животом



Обе руки в мудре
кошу

Выполните упражнение
в 3 подхода

Упражнение №2
«Стоячая свая Фалунь»



Обе руки в мудре кошу



«Обхват колеса перед головой»



«Обхват колеса перед нижней частью живота»



«Обхват колеса над головой»



«Обхват колеса по обеим сторонам головы»



Сложить руки перед животом



Обе руки в мудре кошу

Каждую сваю удерживать
от 3 до 7 минут

Упражнение №3
«Пронизывание двух полюсов»



Соедините руки в мудре кошу



Намасте



Выполните (попеременное движение правой и левой руками) 18 раз



Поднимите вторую руку



Выполните (одновременное движение двумя руками) 18 раз



Выполните вращательные движения руками 4 раза по часовой стрелке



Соедините руки в мудре кошу

Выполните упражнение в 3 подхода

Упражнение №4 «Небесный круг Фалунь»



Соедините руки в мудре кошу



Намасте



Энергия за руками движется по внутренней стороне ног



Энергия обхватывает стопы и пространство под ними



Энергия поднимается по задней поверхности ног



Энергия поднимается по спине



Удерживая энергию в кулаках выведите руки вперед и скрестите их перед грудью



Энергия движется по внутренней и внешней поверхности рук



Энергия обхватывает лицо, голову



Энергия обхватывает затылок, заднюю поверхность шеи



Энергия обхватывает лицо, шею, грудь



Сложите руки перед животом



Соедините руки в мудре кошу

Выполните упражнение
9 раз в 3 подхода

Упражнение №5 «Усиление чудотворства»



Скрестите ноги в позе лотоса (или сядьте в любую другую удобную позу со скрещенными ногами). Руки в мудре кошу



«Будда охватывает десять тысяч вещей». Поднимите соединенные руки над головой



Разъедините и разведите руки, очерчивая дугу



Локти приблизьте друг к другу. Ладони — вверх, кончики пальцев — вперед



Руки пересекаются перед грудью. У женщин правая рука движется ближе к телу, у мужчин — левая



Внутренняя рука идет вниз, внешняя — вверх, ладонями от себя. У женщин правая рука наверху, левая снизу. У мужчин наоборот



Поменяйте руки



Поменяйте положение рук. Ладони направлены к телу



Поменяйте положение рук. Ладони направлены к телу



Скрестите руки перед грудью



Разведите руки в стороны



«Опора на землю»: руки параллельны полу и слегка согнуты в локтях. Плечи расслаблены. Удерживайте такое положение от 3 до 10 минут



«Удержание энергетических шаров»: у женщин правая кисть под подбородком, у мужчин — левая. Локоть параллелен полу. Вторая рука полностью расслаблена и лежит на скрещенных ногах. Ладони находятся на одной линии и смотрят друг на друга. Удерживайте такое положение 3-10 минут



Поменяйте руки и удерживайте такое положение 3-10 минут



Соедините обе руки в мудре кошу. Мудра выполняется 1 минут



Намасте

Выполните упражнение в 1 подход