

Гимнастика Натяжения – внутренние составляющие

Вертикальный «тор»

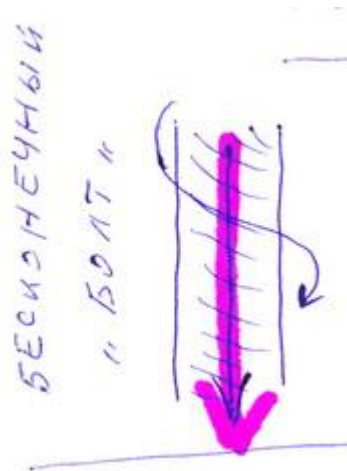
1. Восходящий поток (чувство парения, лёгкости).
 2. Усложнение этого чувства и одновременное усиление посредством вращения в соответствующую чувству сторону. В истине, это вращение, как принцип динамики без конкретного вектора. Внимание концентрируется только на внутреннем (разгонном) отрезке тора. Закольцовка посредством внешнего объемного нисходящего потока, создающего постоянную подпитку снизу, только предполагается.
 3. Нисходящий поток (чувство углубления, тяжести).
 4. Повтор второго пункта, но с обратным вектором.
 5. Поочерёдное переключение внимания с восходящего потока на нисходящий и обратно, выполняемое в режиме текучести и непрерывности, плавности и взаимности, краткости и длительности.
 6. Совмещение двух векторов в единый чувственный процесс генерации. При этом всегда сохраняется ведущая роль одного из направлений. Крейсер - 60х40. Хотя при желании это соотношение может значительно изменяться, однако всё же не переходя рубеж 80х20.
 7. Активное закольцевание (внутреннего) восходящего потока посредством объемного нисходящего (внешнего) потока.
 8. Повтор пункта № 7, но с обратным знаком.
 9. Повтор пункта № 6, но в объёме.
 10. Получение чувства энергетической полноты, мощности, потенциала.
- * Силовая ось вертикального тора: брюшной Дань Диен <---> грудной Дань Диен.

Горизонтальный «тор»

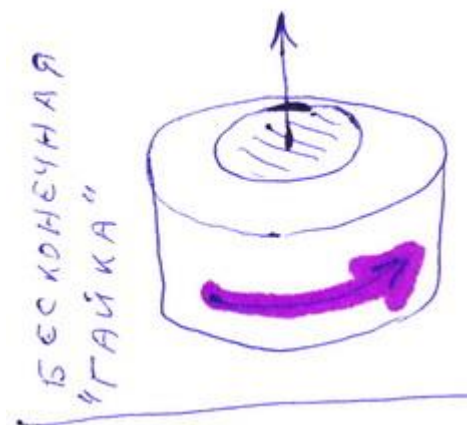
1. Подхват чувства вращения восходящего потока вертикального тора (внутр.) правой (левой) частью грудного отдела, снаружи ---> внутрь (Цеп).
2. Усиление и закрепление этого чувства.
3. Повтор, но уже изнутри ---> наружу (Яр).
4. Усиление и закрепление этого чувства.
5. Совмещение положения Яр/Цеп, как одновременные и последовательные движения, пластичные и резкие.

6. Повтор пунктов 1, 2, 3, 4, 5, но уже при взаимодействии с нисходящим потоком.
 7. Повтор процесса Яр/Цеп, но при взаимодействии с объёмным потоком.
 8. Развитие чувства взаимодействия вертикального и горизонтального торов (длинный ход эн. шага в вертикальном торе служит для возникновения, поддержания и усиления короткого хода эн. шага в горизонтальном торе). Импульс, взрыв, срыв энергетического заряда.
 9. Срыв энергетического заряда в двух вариантах: а) как возвратный импульс; б) как уходящий импульс.
 10. Техника физических движений имеет два положения: а) заданное; б) свободное.
- * Силовая ось горизонтального тора: грудной Дань Диен <---> кистевые Дань Диены.

Конструкция разгонной части вертикального тора



Внутренняя нисходящая часть центрального стержня. Характеристики: тяжёлый, медленный, мощный ход (потенциальная мощь).

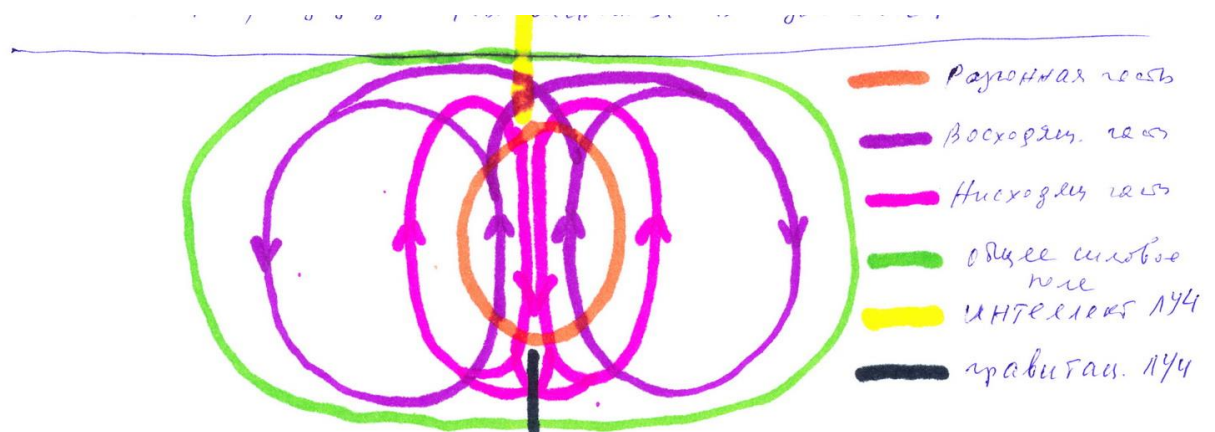


Внешняя нисходящая часть центрального стержня. Характеристики: лёгкий, подвижный, динамичный ход (выраженная сила).

Соотношение характеристик базовых частей центрального стержня может меняться, однако принцип неизменен. Оптимальное соотношение 60х40 (две комбинации).

Ускорение возникает при взаимном (встречном) движении, инициатором которого служит внутренний нисходящий поток (воля).

Ускорение рождает напряжение силового поля организма, которое активизирует как горизонтальный тор, ответственный за физическую активность, так и ЦПС, ответственный за активность троичных антенн, возбуждающих ментальность сознания.



П. Л. Веденин, 02.12.13