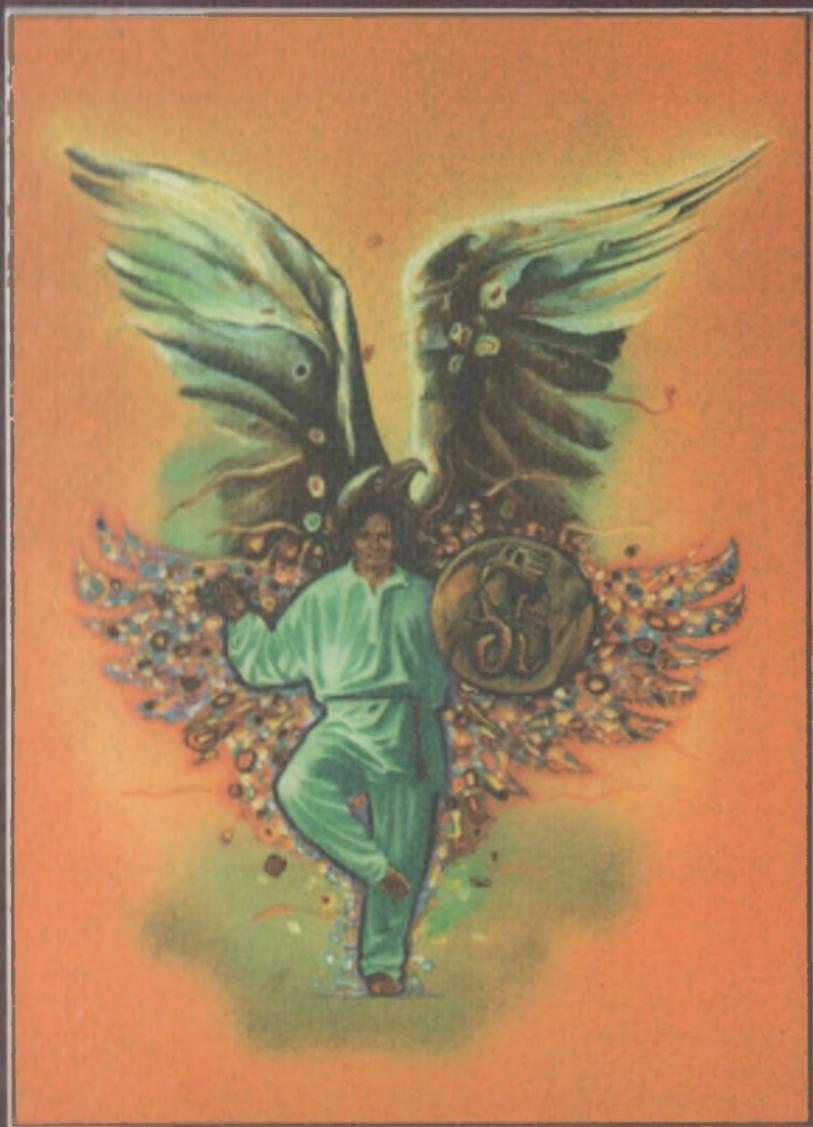


# МАГИЯ ТАНЦА



ТЕД ЭНДРЮС



UNIVERSITY OF MICHIGAN LIBRARY

---

# Magickal Dance

*Your Body as an  
Instrument of Power*

Ted Andrews

# МАГИЯ ТАНЦА

*Ваше тело как инструмент силы*

Тед Эндрюс

ББК 86.381

УДК 133

Ответственный редактор С. Л. Удовик  
Перевод А. П. Хомик  
Литературная обработка Т. В. Залива  
Художник В. А. Сердюков

Перепечатка отдельных глав и произведения в целом без  
письменного разрешения издательств «REFL-book» и «Ваклер»  
преследуется по закону

Translated from **MAGICKAL DANCE**  
Published by Llewelyn Publication  
St. Paul, Minnesota 55164 USA

ISBN 0-87542-004-4 (англ.) Copyright © 1993 by Ted Andrews

ISBN 5-87983-040-3 («REFL-book») © Оформление, серия  
изд-во «REFL-book», 1996

ISBN 966-543-050-5 (Ваклер) © изд-во «Ваклер», 1996

## СОДЕРЖАНИЕ

### Часть первая. *Основы ритуального танца*

Глава первая. . . . .	Магическая сила танца . . . . .	11
Глава вторая. . . . .	Подготовка к танцу . . . . .	25
Глава третья. . . . .	Тело как энергетический инструмент . . . . .	45
Глава четвертая. . . . .	Элементы магического танца . . . . .	67
Глава пятая. . . . .	Сила подражания . . . . .	95
Глава шестая. . . . .	Театр магического танца . . . . .	117

### Часть вторая. *Священные танцы силы*

Глава седьмая. . . . .	Танец вращения и танец движения по кругу. . . . .	141
Глава восьмая. . . . .	Танец-молитва божественному . . . . .	161
Глава девятая. . . . .	Пробуждение архетипов . . . . .	179
Глава десятая. . . . .	Небесные движения . . . . .	193
Глава одиннадцатая. . . . .	Танцуем для себя . . . . .	221
Приложение к ритуальным танцам . . . . .		241
Библиография . . . . .		245

## Об авторе

Тед Эндрюс посвящает все свое время работе в области метафизики и духовности. Он — исследователь, преподаватель и писатель. Тед проводит семинары, симпозиумы, конференции и читает лекции во всех уголках Соединенных Штатов. Все они посвящены древнему мистицизму, особое внимание уделяется переводу эзотерического материала в понятные всем и пригодные для практического применения категории. В том числе Тед Эндрюс занимается переложением древних письменных источников на язык, понятный современным людям, изучающим духовную сферу.

Тед является дипломированным специалистом по гипнозу и акупунктуре, а также занимается изучением и применением трав, как альтернативного вида лекарств. Он активно работает в области холистического лечения, в особенности в области эзотерических форм лечения с помощью звука, музыки и пения. Он играет на фортепиано, кельтской арфе, бамбуковой флейте, шаманских трещотках, тибетских колокольчиках, использует тибетскую Поющую Чашу и хрустальные чаши в индивидуальной терапии и введении пациента в измененное состояние сознания.

Тед — ясновидец и работает в области анализа и синтеза прошлой жизни, толкования ауры и сновидений, а также в области нумерологии и таро. Он обучает современную низированной им самим древней технике ускоренного духовного развития личности. В различных метафизических журналах постоянно публикуются его статьи на различные темы, в том числе и такие, как: Оккультное Христианство, Работа с нашими ангельскими братьями и Метафизические зеркала в нашей жизни.

**Посвящается безгрешному ребенку внутри нас,  
который может помочь нам снова открыть магию  
и радость песни и танца!**

## Магия движения

Часто людям, изучающим метафизику, трудно достичь желаемых результатов с помощью лишь размышления и медитации. Не получая должных результатов, они быстро разочаровываются. Другим бывает сложно сконцентрироваться, они не могут перестать думать о последнем телефонном звонке, о споре с начальником, о неприятностях с детьми. Все это может блокировать более высокий уровень нашего восприятия.

Теперь же у вас появилась возможность — с помощью физического движения, с помощью поз и жестов магического танца — научиться уходить от суеты внешнего мира в мир внутренний, мир интуиции и созидания.

Танец — действенный инструмент пробуждения и активизации тонких энергий жизни. Это внешнее выражение внутреннего духа.

Танец и движение присущи вселенной. Растения грациозно изгибаются навстречу солнцу и покачиваются на ветру. Птицы и животные самовыражаются с помощью различных поз — от поз заигрывания при ухаживании, до поз агрессии при нападении.

По своей природе все мы музыкальны и обладаем чувством ритма. С момента зачатия нас окружают музыка и ритм — от звуков, доносящихся сквозь оболочку зародыша, до ритма ударов сердца. А кто не слышал, как поет мать, чтобы успокоить своего ребенка?

Тело человека создано для движения, поэтому любой из нас может научиться исполнению магического танца. Для этого не требуется длительной специальной подготовки. Священный танец позволит нам расширить границы нашего обычного сознания, достигнуть высшего уровня восприятия.

В этой книге рассказывается о достаточно простых методах танца, овладев которыми вы научитесь использовать скрытые доселе для вас источники энергии. Вы откроете для себя, что действие энергии, вызванной магическим движением, зависит не столько от вашего таланта, сколько от вашего участия! Если вы в состоянии хоть немного двигаться — пусть это будет лишь мигание глаз или ритмичное дыхание — вы сможете принять участие в этом танце!

Магический танец — это торжество жизни. Он пробуждает в нас ребенка, прекрасно чувствующего ритмы вселенной. С помощью танца мы пробуждаем, направляем и используем силу, которая может принести нам совершенствование, радость и процветание. Он позволяет нам стать священнослужителями своей жизни.

## Часть первая

### Мастерство видеть ТООДИ

# ОСНОВЫ РИТУАЛЬНОГО ТАНЦА



## Глава I.

# Магическая сила танца

Танец — одна из самых действенных форм магического ритуала, пробуждающая и активизирующая тонкие энергии. Подлинный священный танец — средство сосредоточения сознания и управления им с помощью физических упражнений. Внешнее проявление внутреннего духа.

Любой человек может овладеть практикой магического танца. Для овладения им и достижения желаемых результатов нет необходимости в специальной подготовке. Танцы, с помощью которых можно достигнуть более высокого уровня сознания, просты, индивидуальны и темпераментны. Для них не требуется много пространства, так как при их исполнении достигаются определенные эффекты, которые создают иллюзию пространства, силы и времени. Все дело в умении самовыразиться в движении. Не столько уровень мастерства, сколько само ваше участие в танце уже пробуждает энергию.

Танец и движение присущи вселенной. Грациозно извиваются растения. Они поворачиваются навстречу солнцу, ритмично колышутся на ветру, принимая самые причудливые формы. У птиц свой язык поз и дви-

жений. Они расправляют крылья, выражая угрозу или исполняя брачный танец. Танец животных демонстрирует их силу, агрессию или любовные заигрывания.

Тело человека создано для движения, которое так же естественно и необходимо для жизни, как и дыхание. Как и дыхание, движение дает нам энергию, позволяет выйти за пределы обыденного восприятия. Движение уравнивает, исцеляет, пробуждает энергию и наполняет ею. Оно порождает психическую энергию, необходимую для обретения силы, духовного совершенствования, для жизни и даже для смерти.

Цель любых физических ритуальных действий — направление и сосредоточение сознания. Люди обладают удивительной способностью блокировать процесс духовного роста. Управляемое физическое действие, например танец, может помочь нам преодолеть эту тенденцию. Танец соединяет наши физические возможности и энергию с духовными устремлениями и помогает нам сохранять контакт с высшими жизненными силами.

Танец способствует взаимодействию полушарий головного мозга, соединяя интуитивное и рациональное. Каждое движение и жест приводят к электрическим изменениям в теле и мозге. Во время магического танца задействованы более тонкие уровни восприятия.

Центральная нервная и мышечная системы преобразуют музыкальные ритмы в форму движения, что позволяет нам расширить традиционное восприятие мира. В прошлом бывали случаи, когда люди становились одержимыми ритмом. Примеры тому можно найти в религии Вуду Карибского региона. Нам же следует научиться управлять ритмом в гармонии с внутренним миром.

Танец — это всего лишь движения тела, которые индивидуальны для каждого из нас. Они характеризуют нас, подчеркивают индивидуальные черты. Движения тела как бы соединяют внешний мир человека с внутренним и служат мостиком между ним и его божест-

венной сущностью. Для того, чтобы движения тела обладали силой, ими нужно научиться управлять.

Современный танец не обладает большой магической силой, хотя энергия пробуждается во время любого танца. Во многих древних обществах особое внимание уделялось наблюдению и контролю за силами танца. Танец был исцеляющим, обучающим, священным. Древним было хорошо известно, что мужчины и женщины, участвующие в танце, не просто танцоры, а священнослужители.

Магический танец является также одним из способов самосовершенствования. Пробуждая низшие эмоции и силы и высвобождая их через танец, вы с его помощью можете обрести контроль над ними. Магический танец — это искусство, которое стимулирует наши жизненные силы, восстанавливает энергию, пробуждает творческое начало и способность к импровизации.

По сути, любая деятельность человека — это ритуальный танец, однако нам еще предстоит разобраться в этом. Тот, кто не верит, и тот, кто не участвует сам в ритуальном танце, никогда не поймет его подлинной силы. Для него магический танец будет просто пляской, дервиши — не более чем актерами, католическая месса — спектаклем. Вместе с тем, нам не следует забывать, что любые религиозные ритуалы не следует выполнять ради них самих. Возможно, именно в этом заключается главная проблема воскресных месс!

Ритуал — особенно ритуал магического танца — необходимо использовать как путь, ведущий к достижению высшего уровня сознания, путь духовности. Не стоит исполнять ритуал танца перед публикой, это осквернит его. Мы должны стать его священнослужителями.

Принимая участие в магическом танце, мы должны помнить, что энергия не возникает в процессе танца, он просто пробуждает и активизирует ее, и знать, что

энергия действует в зависимости не столько от нашего умения танцевать, сколько в результате нашего непосредственного участия. Любой человек, если он в состоянии хоть немного двигаться — пусть это будет лишь мигание глаз или ритмичное дыхание — может стать участником магического танца.

### Магический танец вчера и сегодня

Обращаясь к истории, мы обнаружим, что религиозное танцевальное действо происходило в стенах церквей и храмов. До этого ритуальный танец исполнялся прямо на земле, на которой были начертаны священные круги, что символизировало ангелов, танцующих в небесных сферах вокруг трона Бога. Эта идея положена в основу многих танцев с круговыми движениями, о которых мы расскажем позднее.

Священный и магический танец испокон веков является неотъемлемой частью культуры любой цивилизации. Шаманы и священнослужители с помощью музыки и танца входили в состояние транса. Ритуальный танец всегда был синтезом духа и движения. Во многих случаях, например, в древних обрядах племени качина, участники воплощали различные силы природы.

Большинство эзотерических учений гласит, что каждый из нас является микрокосмосом — миниатюрным отражением макрокосмоса или вселенной. Поэтому мы обладаем всеми видами ее энергий. Священный танец — это способ их стимулирования и направления не во внешний мир, а в мир внутренний, к более глубоким уровням сознания.

У танцоров племени качина было несколько видов танцев: танцы по кругу, имитирующие движение солнца, танцы цепочкой, олицетворяющие слияние мужской и женской энергий, для увеличения плодородия и соединения неба и земли, танцы-нити, которые, подобно нитям Ариадны, приводили танцора к тайному знанию лабиринта жизни.

Сила танца использовалась также и в боевых искусствах, особенно на Востоке. Ряд последовательных движений, в которых называется *ката*. В то время как некоторые считают *ката* боевой дисциплиной, ее также можно рассматривать и как танец относящийся к воинскому искусству. Слово *ката* переводится как “последовательность действий человека” или “книга движений”. Человек, который занимался этим искусством в древние времена, записывал порядок своих движений. Внешняя форма выражала внутренние побуждения или цели.

Позы и движения Кунг-фу основаны на имитации движений птиц и животных, а иногда и насекомых — например, богомола, ястреба, орла, тигра, что способствовало изучению природы и помогало обучающемуся Кунг-фу достичь гармонии с ней. О подражании животным более подробно речь пойдет дальше.

Если говорить о традиции ниньзя, то для них главное значение имели позы и жесты рук. Ниньзя могли управлять энергией природы с помощью рук. Для них каждая рука и каждый палец на руке символизируют внутреннюю силу и являются характерным признаком соответствующей части тела.

В Индии считалось, что исполняющие священный танец девушки — жены богов, о жизни которых повествовали их танцы.

Немаловажную роль играл танец и в Древнем Египте, что засвидетельствовано в дошедших до нас иероглифических изображениях. Влияние Древнего Египта распространилось на весь древний мир. Так кадизская школа священного танца в Испании — еще одном центре древнего ритуала — стала преемником египетского стиля.

Греческие и римские мистические школы уделяли большое внимание ритуальному танцу. Музыка и танец были главными составляющими искусства целительства и магии в орфических, элевсинских и вакхических таинствах. Например, змееобразный поворот

греческой фарандолы провансальского танца служит символом путешествия к середине лабиринта — своеобразной моделью перехода умершего в загробный мир. Подобное путешествие было обычной темой для многих распространенных по всему миру мистических учений.

Священный танец обращается к достаточно сложным темам и формам. Он прост в исполнении. При этом степень пробуждения энергии зависит от степени участия и той значимости, которую мы вкладываем в движение. Необходимо помнить, что каждый жест и движение несут в себе символическое значение. Чем больший смысл мы вкладываем в движение, тем больше энергии высвобождаем.

Священный танец помогает нам раздвинуть границы нашего сознания. На протяжении веков игнорировалось трансцендентальное свойство танца, тем не менее, каждый из нас может восстановить его. Магический танец — не просто символическое выражение чьих-то личных верований, в его основе лежит магия. Движения и жесты создают мыслеформы, вихри энергии, слияние мысли и действия порождает особую ее форму, существующую в физической реальности.

Читая эту книгу, вы научитесь с помощью искусства танца управлять своим развитием, пробуждать свои созидательные силы. Хочется напомнить, что упражнение и движения описанные в этой книге — это лишь основа, исходная точка. Не позволяйте однообразию завладеть вашими движениями, стремитесь к индивидуальному, творческому подходу и не бойтесь вариаций. Если вы будете так поступать, то обнаружите себя исполняющим танец вокруг Древа Жизни, которое является проводником между небом и землей.

### **Магические позы и позиции**

Некоторые физические движения и позы стимулируют определенные уровни сознания, активизируют божественную энергию, более полно вовлекая ее во вза-

имодействие с физическим миром. Мы можем научиться использовать эти движения и позы для подключения к этой энергии.

Часто тем, кто изучает метафизический и физический миры бывает сложно достичь ощутимых результатов при помощи одной лишь медитации. Нередко люди, готовясь медитировать, продолжают думать о последнем телефонном звонке, размолвке с начальником или о детях. Энергия, направленная на мирские заботы, может блокировать наши высшие перцептивные возможности. Физические упражнения позволяют человеку отключиться от проблем внешнего мира и погрузиться в мир внутренний.

При помощи физических движений можно более быстро и эффективно добиться результатов, чем при медитации. Движение вызывает электрические изменения в теле и мозге, которые способствуют движению энергии. Физическая активность приводит к переключению ваших мыслей. Вы сосредотачиваетесь на движениях и жестах. Позы, положения и движения, описанные в этой книге, помогут достичь более плавного перехода из внешнего мира во внутренний и обратно.

Жесты, позы и движения передают невыразимое. Они задействуют оба полушария мозга, особенно, если мы наделяем их значимостью. Чем больше значения мы вкладываем в них, тем более действенными они становятся. Они являются прямым и мощным средством связи с космическими силами, которые действуют вокруг и внутри нас. Они помогают нам сосредоточиться, реализовать наши способности.

Восток на протяжении столетий знал о духовной ценности движений. К счастью, мы наблюдаем сегодня слияние восточных и западных учений и методик. Мы можем применить некоторые восточные приемы движения для западных форм магии и мистицизма. Движения и позы восточной йоги являются внешним выражением внутренних состояний сознания.

Асаны йоги — это уже медитация, открывающая доступ к внутренним резервам энергии. Применение их в западных мистических и магических учениях подтверждает аксиому, что ничто не ново под луной. Существует просто бесчисленное множество вариаций. Все божества есть выражение единого бога, к которому каждый может найти свой индивидуальный путь.

В йоге *kriya* — это движение, асана, мудра (или упражнение для достижения высшего состояния сознания). Есть внешняя *kriya*, которая включает асаны и мудры (позы и жесты) — физическое выражение, а также существуют и внутренние аспекты. Обучаясь магическому танцу, мы используем внешнюю форму для выражения внутренней реальности. Эти физические движения пробуждают и помогают реализовать нашу внутреннюю духовную энергию. Различные движения активизируют различные виды энергии — будь то интуитивная, созидательная, защитная или исцеляющая.

Позы — это средство физической связи с божественным внутри нас. Как мы увидим далее, многие позы и движения заимствованы из ритуального подражания животным и природе для магического подключения к ее силам.

Различные позы и движения активизируют различные энергии и силы. Обучение использованию, контролю и направлению энергий посредством танца — это индивидуальный творческий процесс. Движение определяется строением и состоянием нашего тела. Магический танец высвобождает огромную силу. Он помогает более полно осознавать, в какой точке пространства и времени в данный момент находится ваше тело. Движение помогает осознать, что тело есть вместилище божественного духа. Чтобы достичь наилучших результатов, запомните:

1. Выполняйте упражнения творчески, варьируйте их, не забывайте об индивидуальном выражении.

2. Не допускайте, чтобы движения стали механическими. Каждый раз исполняйте магический танец с большей значимостью и энергией.
3. Движения должны быть простыми и плавными.
4. Магический танец, исполненный до и после медитации, усиливает ее.
5. Чем больше мы работаем над движениями, тем легче они нам даются, тем больше энергии высвобождается.

### **Упражнения магического танца Поза танцующего**

Движения и позы, направленные на сохранение равновесия, полезны до и после выполнения любого ритуала или медитации. Они стабилизируют энергию, активизированную посредством движения, и позволяют более эффективно ее использовать. В следующей главе мы остановимся на этом более подробно, сейчас же заметим, что они являются хорошим вводным упражнением.

Ниже приведена поза танцующего. Занимаясь магическим танцем, мы превращаемся в великих Танцоров жизни. Мы становимся “хореографами” своей жизни, умеющими правильно использовать свои ресурсы. Поза танцующего — действенный способ начать любой ритуальный танец или медитацию, так как она гармонизирует полушария мозга и переключает внимание. Ее также можно эффективно применять до и после обрядов и медитаций, не используя танец.

Вначале примите положение, глядя прямо перед собой. Выберите опорную ногу, поднимите стопу другой ноги назад и возьмитесь за нее рукой. Другую руку вытяните вперед и поднимите вверх. Смотрите прямо перед собой, это поможет вам сохранить равновесие. Теперь наклонитесь вперед и поднимите вверх ногу, стопу которой держите, настолько, насколько это



### Поза танцующего

Поза танцующего, влияя на сознание помогает достичь и сохранить равновесие в жизни, так как мы раскрываем себя для более тонких энергий.

возможно. Представьте себя танцором, выполняющим прыжки сознания из одной реальности в другую.

А теперь расслабьтесь и снова станьте прямо, поставив обе ноги на пол. Затем поменяйте ноги, сохраняя равновесие в такой же позе на другой ноге. Вы можете обнаружить, что сохранять равновесие на одной ноге легче, чем на другой. Это указывает на то, что вам следует поработать над достижением гармонии в вашей жизни. Способность подолгу находится в этой позе, позволит вам достичь гармонии.

Один из наиболее действенных результатов работы над этой позой — создание магического тела. Магическое тело — это идеальное “я”, то новое, более осознанное “я”, которое создается посредством танца. Магическое тело — это “я”, которое способно проявляться наиболее полно и значимо. Это умение действовать, используя нужную энергию для разрешения всевозможных жизненных ситуаций.

Каков ваш идеальный образ себя? Какими чертами и способностями вы бы хотели обладать? Как бы вы хотели выглядеть в глазах окружающих? Как бы в результате этих превращений изменили свою жизнь?

Явственно представьте себе это, примите этот образ себя. Если вы в состоянии это представить, значит это достижимо. Меняя свои представления, вы изменяете свой мир.

Теперь, принимая эту позу, вообразите, что вы полностью соответствуете своему новому образу. Почувствуйте, как ваша форма становится совершенной, преобразуясь в магическое “я” как физическое, так и духовное.

Для магического танца нет ничего невозможного. Он приводит к гармоничному единению физического и духовного, внутреннего и внешнего. Он создает пространство, в котором вы можете научиться перевоплощению, где начинает действовать магия.

Четко представьте себе свое идеальное магическое “я”, будто бы вы уже им являетесь. Посмотрите на не-

го со стороны при помощи этой позы. Удерживайте этот зрительный образ, выполняя движения в начале и в конце ваших ритуалов и сеансов медитации для того, чтобы придать им большую силу. Наша магическая суть является отражением нашей высшей истинной сущности. Синтез движения и воображения позволит вам более полно ее выразить.



**Танцующий Славит Жизнь**



Танцующий вызывает энергию и магию

## ГЛАВА 2.

### Подготовка к танцу

Танец активизирует энергию. Магический танец — это искусство ритуального и творческого движения, которое способно использовать высвобожденную энергию для единения тела и духа. Исполнитель магического танца или ритуальных движений должен признать тело как средство накопления и проявления энергии, не забывая при этом о том, что именно вы хотите выразить с помощью своего тела.

Как и для любых физических упражнений, немало важное значение играет разминка. Мышцы должны быть достаточно подготовлены — даже если движения просты. В процессе магического танца некоторые мышцы можно потянуть, если их заранее не размять и не подготовить к растяжению. После разминки тела, внутренняя энергия, высвобождаемая ритуальным движением может усиливаться. Разминка способствует свободе движений и развивает чувство равновесия.

Разминка должна быть мягкой и расслабляющей. Ее необходимо выполнять медленно. Соответствующая разминка подготовит мышцы, связки и суставы к более энергичной деятельности. Продолжительность

вашей разминки может варьироваться. Практика показывает, что лучше всего продолжить разминку до достижения свободного расслабленного состояния. Разминку необходимо выполнять перед каждым танцем, однако для поддержания эластичности мышц лучше выполнять ее ежедневно.

Если у вас уже есть своя система упражнений, можете воспользоваться ею, если нет, то выполните разминку, описанную в этой главе. В любом случае удостоверьтесь, что в упражнениях задействованы основные группы мышц.

### Упражнения для разминки

1. Начните с ходьбы на месте. Она улучшает кровообращение. Продолжайте ее в течение нескольких минут.
2. Теперь мы поочередно разомнем все части тела. Разминая каждую часть тела, сосредоточьтесь на ней свое внимание. Выполняя упражнения, представляйте, как ваше тело становится сильнее и гибче.

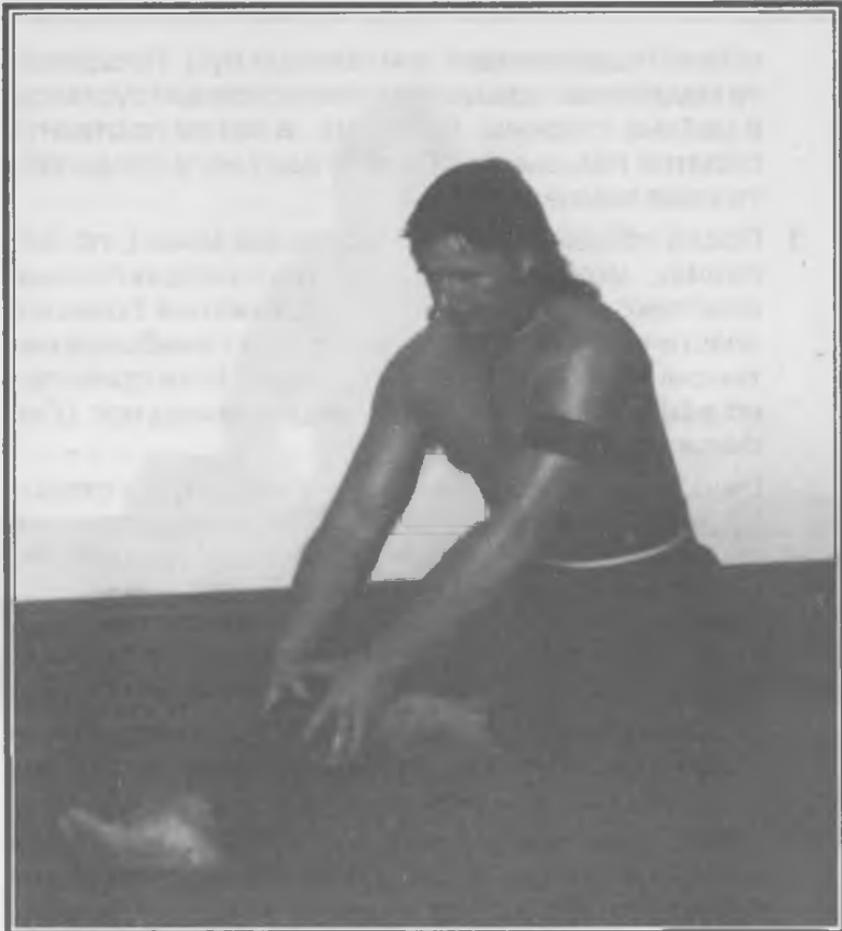
Начните с рук и плечевого пояса. Сделайте взмахи руками вперед и назад, вокруг головы. Движения должны быть легкими и плавными.

Далее сосредоточьтесь на талии. Выполняйте медленные наклоны из стороны в сторону. Не делайте резких движений.

Теперь разомните бедра. Поочередно поднимая колени, поднимайте и руки. Чтобы уменьшить нагрузку на поясницу, можете слегка подать таз вперед.

Далее слегка наклонитесь вперед и положите руки немного выше колен. Начните медленные круговые движения коленями. Выполняйте упражнения плавно и с небольшой амплитудой.

Сядьте на пол. Поднимите одну ногу вверх (ногу



Упражнения для растяжки ног

можно поддерживать при помощи рук). Прodelайте медленные вращения голеностопным суставом в разные стороны. Вытяните, а затем подтяните обратно пальцы ног. Размяв одну ногу прodelайте тоже самое с другой.

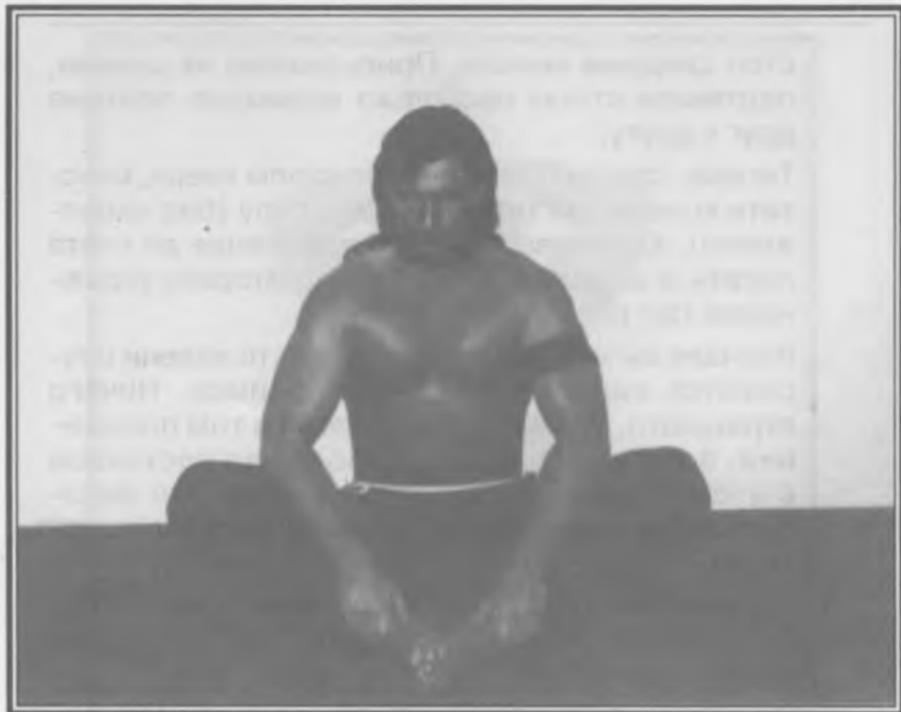
3. После общей разминки основных мышц, по желанию, можно выполнить целенаправленный комплекс упражнений для достижения большей эластичности мышц, которые будут наиболее интенсивно задействованы в танце. Ниже приведено эффективное упражнение для мышц ног. (См. фотографию.)

Сядьте на пол. Вытяните ногу вперед и в сторону. Вывернув носок наружу, попытайтесь прижать колено к полу (не переживайте, если упражнение не получится сразу, со временем вы будете выполнять его с легкостью). Нога должна быть вытянута под углом, не вызывающим у вас неудобства. Согните другую ногу в колене так, чтобы стопа оказалась в области паха. Подошва стопы должна касаться внутренней стороны бедра вытянутой ноги.

Затем спокойно и медленно поднимите руки над головой и не спеша выпрямите их вперед, чтобы ухватиться за икру вытянутой ноги. Держась за икру, наклоните туловище максимально вперед (но без напряжения). Голова должна быть опущена вниз. Сосчитайте до десяти. Затем медленно выпрямитесь и повторите упражнение по меньшей мере три раза или до тех пор, пока мышцы не разогреются и не станут эластичными. Затем поменяйте ноги.

4. Это упражнение, иногда называемое бабочкой, увеличивает подвижность коленного сустава, укрепляет мышцы бедер.

Сядьте прямо, голова поднята вверх. Подошвы



Бабочка

стоп сведены вместе. Придерживая их руками, подтяните стопы насколько возможно плотнее друг к другу.

Теперь, слегка приподнимая стопы вверх, опустите колени как можно ниже к полу (без напряжения). Удерживайте такое положение до счета десять, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза.

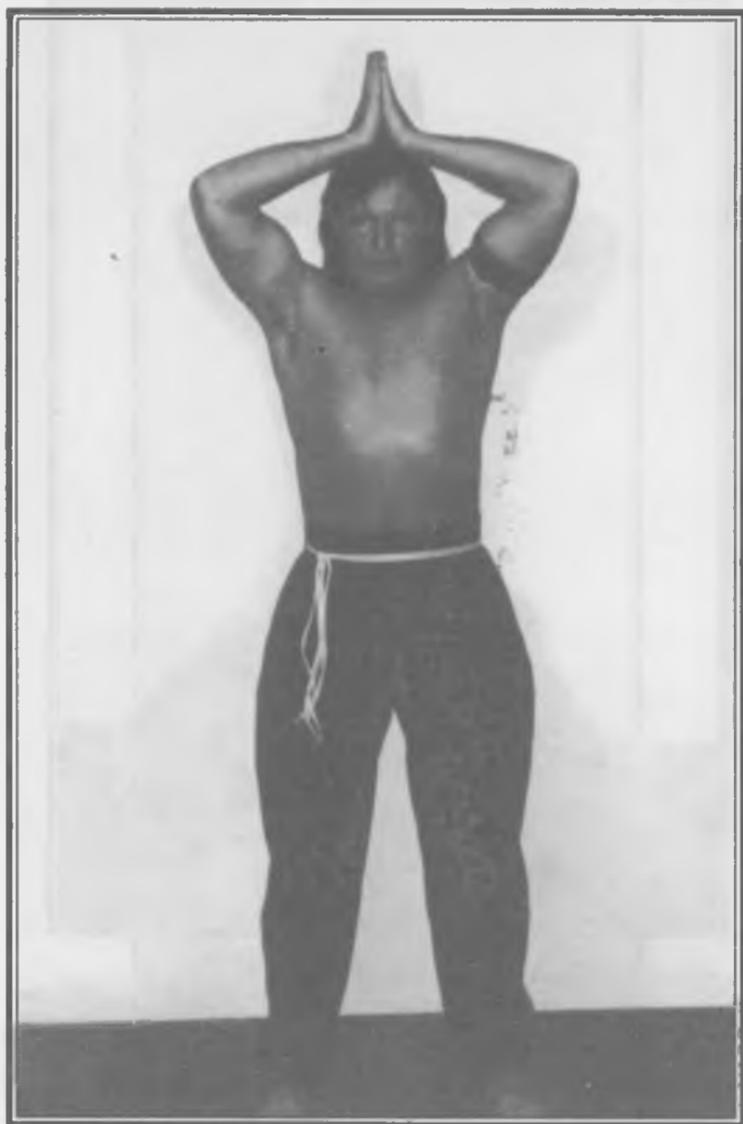
Вначале вы можете обнаружить, что колени опускаются лишь на несколько дюймов. Ничего страшного. Удерживайте колени в том положении, в котором можете. Работа над растяжкой в этом положении приведет к тому, что жесткие связки и мышцы постепенно станут эластичными.

5. Упражнение для танцующего, называемого в йоге *urvasana* укрепляет мышцы ног, улучшает осанку, развивает чувство равновесия.

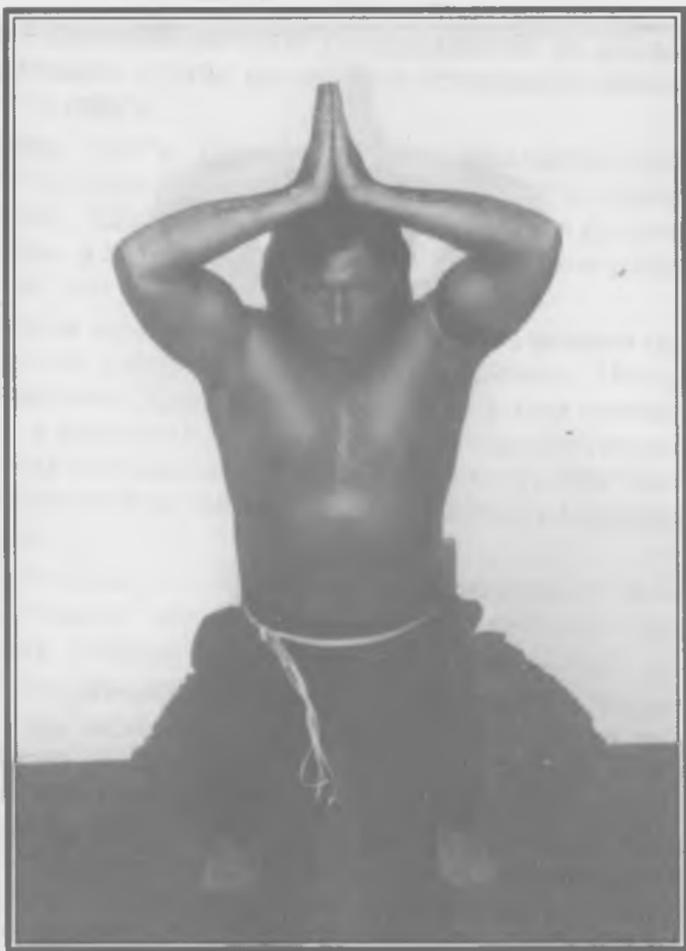
Это упражнение выполняется медленно. Не волнуйтесь, если выполняя его вы потеряете равновесие. Повторите упражнение по меньшей мере три раза и проделывайте его ежедневно. Буквально через несколько дней способность сохранять равновесие значительно улучшится. Когда вы разовьете способность сохранять равновесие, выполняйте это упражнение от пяти до десяти раз.

Сначала станьте, сложив руки над головой, как при молитве, прижимая ладони друг к другу.

Держа колени вместе, очень медленно приседайте до тех пор, пока ягодицы не коснутся пяток. Если вы не можете присесть настолько низко, не расстраивайтесь. Приседайте до тех пор, пока не возникнет чувство неудобства или напряжения. Спину держите прямо. Если почувствуете, что теряете равновесие, расставьте ноги так, чтобы ко-



— Упражнение для танцующего. фигура 1



Упражнение для танцующего, фигура 2



**Упражнение для танцующего, фигура 3**

лени не были сведены вплотную. Достигнув своей нижней точки, не делайте паузы!

Медленно поднимайтесь. Встаньте на носки и задержитесь в таком положении до счета пять или десять. Затем опустите стопы, прижимая подошвы к полу, и повторите упражнение.

Разминаясь, не забывайте мысленно видеть свое тело, сосредоточьтесь на нем. Прделав физические упражнения, неплохо также выполнить дыхательные. Выполнив физические упражнения, сядьте или станьте, закрыв глаза. Начните глубокое дыхание от диафрагмы. Сосчитав до четырех, сделайте медленный вдох. Задержите дыхание до счета четыре, а затем, считая до четырех, сделайте медленный выдох. Глубокое дыхание увеличивает содержание кислорода в крови и разминает внутренние мышцы.

### **Упражнение для магического танца: преодоление скованности**

Большинство людей чувствуют неловкость, когда им приходится танцевать на людях. Магический танец (или ритуальные движения) — исключение. Особенно сложно преодолеть этот барьер мужчинам. Традиционно в западном обществе мужчины самовыражаются в спорте. Поэтому мужчинам сложно использовать танец как инструмент для самопознания и магических целей.

Тем, кто испытывает неловкость во время танца, следует танцевать несколько раз в день, чтобы избавиться от скованности. Помните, энергию активизирует не уровень мастерства, а уже само исполнение. Посредством ритуального танца мы учимся самовыражению, самореализуемся.

Вначале постарайтесь двигаться плавно. Научитесь с любовью относиться к своему телу, его внешнему виду, двигайтесь естественно. Большинство людей любят танцевать, но часто не знают, как начать та-

нец или просто стесняются. Обычно мы чувствуем неловкость, потому что утратили природное чувство ритма. Упражнения, приведенные ниже, помогут вам избавиться от скованности.

1. Физическими элементами танца являются шаги или движения и те формы или образы, которые мы принимаем. Большинство шагов и движений — просты и естественны. Подскоки, прыжки, подпрыгивание на одной ноге, бег вприпрыжку и галопом, кружение, шаг и скольжение — эти движения нам хорошо известны еще с детства. Все они используются и в танце.

Найдите уединенное место. Выберите любимую музыку. Вначале просто сядьте и послушайте ее. Почувствуйте ее. Ощутите ритм. Затем встаньте и начните ходьбу под музыку.

Ходьба естественна для нас, она начинает разрушать барьер, приучает к ритму. Задайте темп ходьбы. Можете ходить вперед и назад или двигаться по кругу. Делайте все, что находите нужным. Через несколько минут смените музыку и немного попрыгайте под нее. Затем попробуйте передвигаться галопом, скользя или просто шагая под музыку. Вы можете размахивать руками, хлопать в ладоши, если у вас возникнет такое желание. Ведь никто, кроме вас, этого не увидит.

Варьируйте ходьбу с прыжками и другими движениями. Выполняйте движения в той последовательности, в которой вам захочется. Вы высвобождаете свой творческий потенциал. Через десять-пятнадцать минут занятий вы заметите, что начинаете подсмеиваться над собой. Вы даже можете признаться себе в том, что выглядите глупо, но не особенно расстраивайтесь по этому поводу. Помните, танец несет радость и раскрепощение.

2. Теперь обратимся к классической музыке — желательно медленной и тихой. Сядьте на пол, можете откинуться назад. Закройте глаза и дайте возможность музыке проникнуть в вас. Поднимите вверх руки и позвольте им двигаться под музыку, ограничьте движение других частей тела, включая предплечья.

Затем встаньте и дайте свободу движения всей руке. Тело остается неподвижным. Вы можете закрыть глаза или наблюдать за собой в большом зеркале, если оно у вас есть. Обратите внимание, насколько движения рук расширяют или сужают пространство танца.

После этого высвободите плечи. Пусть ваши руки будут опущены. Постепенно задействуйте корпус и бедра.

Последние два упражнения лучше проделывать стоя. Вы можете почувствовать, что движения корпуса довольно ограничены. Но, экспериментируя, вы обнаружите, что диапазон движений шире, чем вы первоначально предполагали.

Танцуйте под музыку стоя, лишь ногами, сохраняя корпус неподвижным и не отрывая стоп от пола. Вы снова можете почувствовать, что ваши движения ограничены, но убедитесь в том, что способны “танцевать лишь ногами”.

Наконец позвольте танцевать стопам. Может оказаться, что выполнить это легче, сидя в кресле. Позвольте ступням и пальцам ног двигаться под музыку.

Вы начинаете понимать, что танцевать способно все ваше тело. Повторите это упражнение под разную музыку. Обратите внимание, какие части тела под какую музыку движутся более свободно. Это поможет вам легче высвободить энергию. В следующей главе мы будем рассматри-

вать тело как энергетический инструмент. Это поможет придать вашим движениям магический смысл.

Проделав все по несколько раз, вы можете попрактиковаться также перед зеркалом без музыки. Вы должны сосредоточиться на плавности и гибкости ваших движений. Представьте, будто вы двигаетесь под водой — спокойно и грациозно.

3. Еще раз смените ритм. Танцуйте и передвигайтесь как можно естественнее. Пусть ваши руки и бедра свободно раскачиваются. Не волнуйтесь, если это не похоже на то, что исполняют другие танцоры. Не переживайте, если вы неатлетичны, просто постарайтесь быть по возможности грациозным.

Если вам мешает одежда — сбросьте ее. Независимо от возраста человеческое тело — прекрасное творение природы.

Вы учитесь раскрепощению и восстанавливаете вашу естественную способность к танцу. Ведь, будучи детьми, мы свободно могли кружиться, прыгать, танцевать. Это упражнение поможет вам вернуть непосредственность ребенка. Вы высвобождаете свою энергию и преодолеваете скованность, которая блокирует поток энергии.

Выполняя эти упражнения несколько раз в неделю, вы научитесь владеть своим телом, движением и игрой. Развлекайтесь. Танец — это радость и творчество. Время от времени меняйте музыку. Перейдите к джазу. Попробуйте рок-н-ролл. Поставьте вальс или любимую классическую музыку. Пусть ваши движения естественно сливаются с музыкой.

4. Экспериментируйте. Подумайте о чем-нибудь приятном. Вспомните счастливый эпизод из ва-

шей жизни. Выберите мелодию, соответствующую вашему настроению.

Включите музыку и, танцуя, проиграйте эту ситуацию, выразив ее в движении. Дайте волю фантазии. Будьте свободны и непринужденны. Вы начинаете принимать участие в ритуале танца.

Через несколько недель регулярных занятий вы заметите некоторые изменения. Ваша энергетика увеличится, настроение будет приподнятым. Не удивляйтесь, если эти перемены начнут замечать окружающие. Вы с нетерпением будете ждать времени игры. Когда в последний раз вы чувствовали себя ребенком? Вы станете более уравновешены. Вы также заметите, что с легкостью справляетесь с любыми повседневными ситуациями. В этом заключается магия танца, проявление нашей внутренней энергии во внешнем мире.

### **Упражнения для магического танца: активизация микрокосма**

Каждый из нас есть микрокосм. Мы наделены всеми энергиями вселенной. Научившись активизировать их, мы создаем магическую сущность.

Большинство движений создает энергетические спирали вокруг нас. В сущности, эти энергетические спирали соединяют землю с космосом. Мы становимся как бы проводником, но более подробно мы остановимся на этом во второй части этой книги.

Первые шаги в традиционном обучении танцу — освоение основных танцевальных позиций. Эти позиции являются основой любого танца. Первые пять позиций активизируют энергетическую спираль, которая формируется вокруг тела и исходя из недр земли соединяет нас с космосом. Число пять в традиционной нумерологии — число микрокосма, вселенной, выражающей себя через человеческую сущность.

Принимать эти позиции периодически в течение дня — эффективно, так как они активизируют энергетику. Позиции, показанные на рисунках 3, 4, 5, помогают выработать уверенность в себе и стойкость в критических ситуациях. Часто, читая лекции, я стою в третьей позиции, что усиливает мою энергетику, которой я могу пользоваться во время лекции или семинара. Когда я жестикулирую, говорю, двигаюсь, эта энергетическая спираль раскручивается и облегчает контакт с аудиторией.

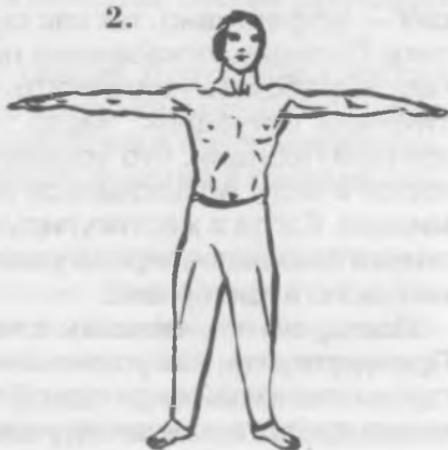
Постарайтесь освоить следующие пять позиций. Прочувствуйте, как усиливается ваша энергетика, когда вы переходите от одной позиции к другой. Явственно представьте раскручивающуюся вверх энергетическую спираль вокруг вашего тела.

1. Первая позиция — носки врозь. Руки слегка изогнуты, ладони обращены внутрь. Голова приподнята вверх, плечи отведены назад. Это облегчит раскручивание энергетической спирали.
2. Вторая позиция — ноги на ширину плеч. Медленно и плавно поднимите руки на уровень плеч. Ощутите, как расправляется ваше тело. В этот момент вы представляете собой как бы плоское тело.
3. Третья позиция — руки опущены вниз. Одна нога впереди другой. Пятка передней ноги перекрещивает лодыжку другой. Эта поза инициирует и активизирует в пространстве энергетическую спираль.
4. В четвертой позиции энергетическая спираль усиливается, раскручиваясь и вытягиваясь вверх. Стопы на небольшом расстоянии одна от другой, которое позволяет вам, не вызывая неудобства, вытянуть переднюю стопу вперед. Вытяните ее вперед, а затем оттяните назад, пяткой к лодыжке. Ощутите, как одновременно с этим спираль поднимается вверх.

1.



2.



**Образование  
энергетической  
спирали при помощи  
пяти основных  
позиций.**



3.



5.



4.

5. В пятой позиции спираль полностью вытягивается вверх и плотно закручивается вокруг вашего тела. Пятка стоящей впереди ноги касается большого пальца стопы, расположенной сзади. При поднятых вверх и изогнутых руках спираль более плотно закручивается вокруг тела. Если руки изогнуты лишь слегка, спираль поднимается, но не так плотно окружает тело.

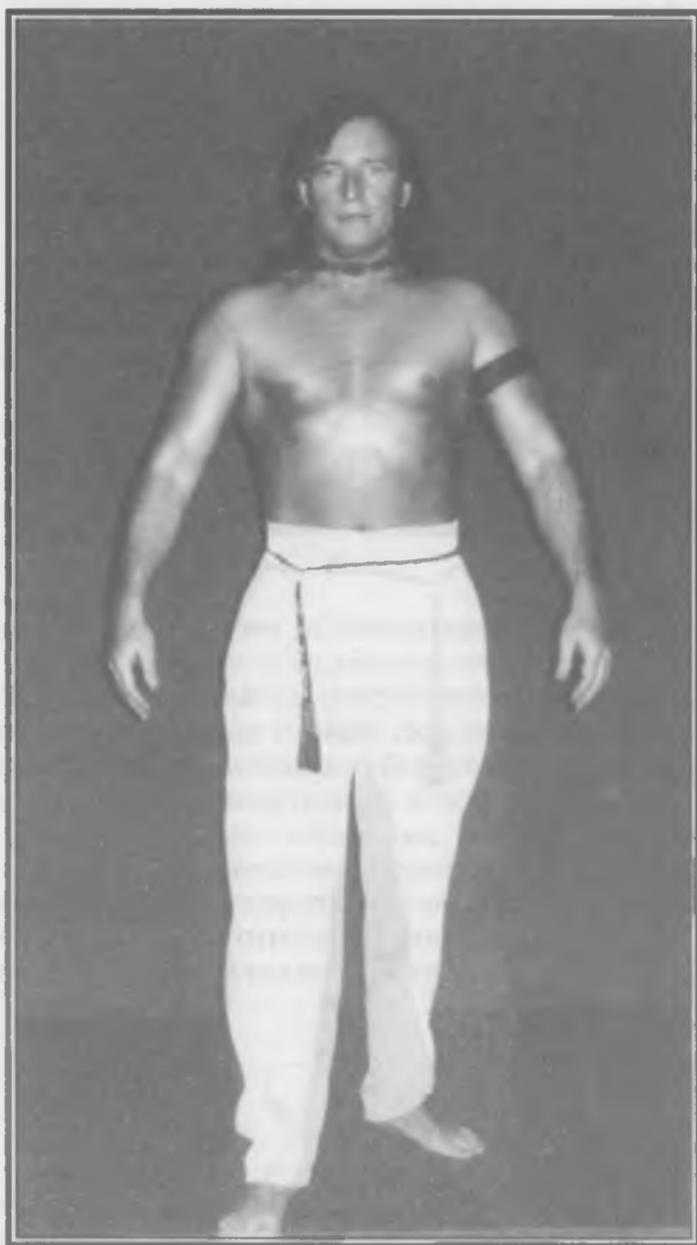
Поэкспериментируйте с этими упражнениями. После каждой позиции сделайте паузу. При этом ощутите энергию и пространство вокруг вас. Представьте, как поднимается вверх и опускается вниз энергетическая спираль. Со временем вы научитесь ощущать и контролировать ее независимо от того, используете ли вы эти позиции или описанные ниже. В какой бы позиции вы не находились, представляйте себя стоящим в центре водоворота энергии перед тем, как высвободить ее в танце.

Приведенные балетные позиции могут показаться вам несколько неестественными. Выворачивание стоп наружу может действительно привести к потере равновесия. Более естественной для начала магического и ритуального танца может быть открытая позиция, свойственная для современного танца или боевых искусств (см. иллюстрации в конце главы). Приведенные позиции придадут простоту и легкость ритуальному движению.

Первая позиция — открытая стойка. Одна стопа выставлена прямо вперед, другая расположена позади под углом не более 45 градусов. Они не должны находиться на одной линии, а должны размещаться на расстоянии от шести дюймов до ширины плеч одна от другой.

Вторая позиция — простая параллельная стойка. Обе стопы расположены приблизительно на ширине плеч, пальцы ног направлены прямо вперед. Такое положение способствует равновесию и стабильности. Сохра-

няется большая свобода движений при небольшом наклоне. Чем проще позы и движения, тем они эффективнее. Однако не забывайте, что самое важное в магическом танце — значение, которое вы в него вкладываете.



Исходные позиции магического танца, фигура 1

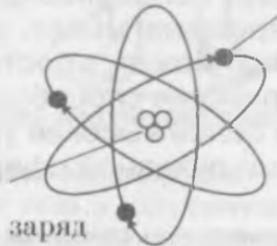


Исходные позиции магического танца, фигура 2

## ГЛАВА 3.

# Тело как энергетический инструмент

Чтобы понять, каким образом движение и танец могут привести к магическим переменам, мы должны взглянуть на себя как на энергетическую систему. Древние и современные ученые сходятся во взглядах, что жизнь состоит из вибраций. Вибрации являются результатом движения электронов и протонов каждого атома каждой молекулы вещества. Вибрации свойственны предметам, животным, людям и окружающей атмосфере. Вибрации одухотворенной жизни более энергичны, высокочастотны и разнообразны, чем неодушевленной материи, но колебания присутствуют во всем.



**Электроны**

- отрицательный заряд
- орбита вокруг ядра

**Протоны**

- положительный заряд
- остаются вблизи ядра

**Энергетические колебания атома**

## Энергетические излучения человеческого тела

Человеческое тело — это множество энергетических полей. Эти энергетические поля окружают тело, излучаются им и взаимодействуют с ним. Они включают световое, звуковое, электрическое, термальное, магнитное, электромагнитное — но не исчерпываются ими. Их можно измерять при помощи приборов. Одной из главных задач для тех, кто изучает современную метафизику, является определение тех энергий, их интенсивности и сочетания, которые играют наиболее важную роль в различных процессах — физическом и духовном.

Когда мы бежим, активность процессов в молекулах и атомах увеличивается. Фиксируются и соответствующие физические и физиологические изменения. Учащается биение сердца, интенсивнее работают легкие, усиливается кровообращение. Наблюдаются и другие изменения. Некоторые из них воздействуют на эмоциональное и психическое состояние. Известно, что бегуны на длинные дистанции испытывают состояние подобное эйфории. Это частично объясняется образованием эндорфинов во время длительной физической активности.

Так как человеческое тело является энергетической системой, для взаимодействия с этой системой мы можем использовать различные энергетические формы. Для того, чтобы вызвать конкретные изменения энергетических колебаний соответствующих полей, мы можем применять цвет, звук, запах, движение и танец. Это может обострить интуицию, стимулировать творческие способности и способствовать переходу на более высокие уровни сознания, усилению перцепции духовной сферы жизни, а также исцелению.

При помощи магического танца мы можем целенаправленно вызвать энергетические изменения, многие из которых могут быть зарегистрированы. Мы учим-



### Энергетические излучения человеческого тела

Существует множество энергетических полей, которые окружают человеческое тело и излучаются им: световое, электрическое, тепловое и термальное, звуковое, магнитное, электромагнитное и т. д. Их можно измерить при помощи приборов, что воочию доказывает — человеческое тело является энергетической системой.

ся распознавать и управлять очень тонкими и, в то же время, абсолютно реальными изменениями внутри нашей энергетической системы.

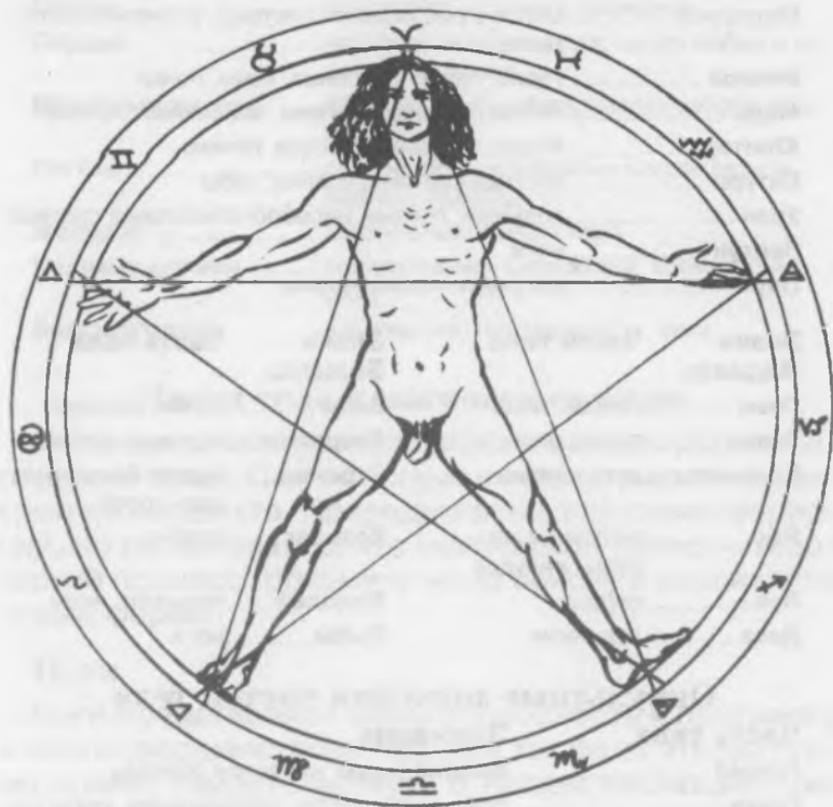
### **Использование в танце тайных способностей тела**

Наше тело намного более значимо, чем мы предполагаем. Оно является инструментом проявления земных и космических энергий. Для того, чтобы стать сильнее и придать энергию своему танцу, нужно научиться соответственно относиться к своему телу.

Тело есть микрокосм. Оно является миром энергии в самом себе и проводником энергий вселенной, макрокосма. Когда человека называют микрокосмом, не следует понимать, что мы просто часть вселенной, скорее мы — это вселенная в миниатюре.

Это означает, что наши руки и ноги — не просто инструменты для передвижения и работы. Наше сердце предназначено не только для того, чтобы перекачивать кровь. Каждая часть нашего тела имеет намного большее значение, чем ответственность за определенную физическую функцию, она обладает также оккультной силой. Через наше тело протекает энергия вселенной — энергия, которая может проявляться в динамике нашей повседневной жизни.

Наш дух имеет доступ ко вселенной и ее силам. Физическая форма человеческого тела является воплощением нашего духа. Поэтому дух должен использовать физическую форму для связи со вселенскими энергиями. Он делает это посредством различных органов и центров. При помощи магического движения мы открываем для себя скрытые силы, которые воздействуют на нашу жизнь на самых тонких уровнях.



### Тело как микрокосм

Внутри человеческого тела переплетаются все энергии вселенной — как земные, так и космические. Научившись использовать скрытые возможности своего тела, мы открываем доступ этим энергиям, пробуждаем и реализуем их.

## Связь между телом и космосом

Планеты	Части тела
Солнце .....	сердце, спина
Луна .....	желудок, молочные железы, пищеварительная система
Меркурий .....	кисти, руки, нервная система, солнечное сплетение
Венера .....	горло, голос, поясница, вены, почки
Марс .....	голова, половые органы, мышечная система
Юпитер .....	бедро, бедренные кости, печень
Сатурн .....	костная система, колени, зубы
Уран .....	лодыжки, голени, церебро-спинальная система
Нептун .....	ноги
Плутон .....	репродуктивные органы

Знаки Зодиака	Части тела	Знаки Зодиака	Части тела
Овен .....	голова, лицо	Весы .....	почки, яичники
Телец .....	горло, шея	Скорпион .....	половые органы
Близнецы .....	руки, легкие	Стрелец .....	бедро, бедренные кости
Рак .....	молочные железы, желудок	Козерог .....	колени
Лев .....	сердце	Водолей .....	лодыжки, икры
Дева .....	кишечник	Рыбы .....	ноги

## Оккультные значения частей тела

Часть тела	Значение
Голова .....	высший разум; небесная обитель
Глаза .....	проницательность, ясновидение, глаза души
Рот .....	сила речи; творческое слово; способность творить и разрушать
Кости опорная система;	структура вселенной; семена жизни; воскрешение
Кожа .....	защита и высшая сенсорная система; возрождение
Руки .....	способность накапливать жизненный опыт; активность

<b>Кисти</b> .....	инструменты для прикосновения, ласки, для обращения с жизненным опытом; способность брать и давать; символика меняется в зависимости от положения руки
<b>Ноги</b> .....	способность к развитию и прогрессу; символ самосовершенствования
<b>Ступни</b> .....	поддержка и опора в движении
<b>Сердце</b> .....	местонахождение души; центр любви и исцеления; солнце
<b>Молочные железы</b> .....	вскармливание; материнская забота; поддержка
<b>Легкие</b> .....	способность познавать и наслаждаться жизнью; свобода
<b>Желудок</b> .....	накопление опыта и идей
<b>Половые органы</b> .....	созидательная сила жизни; космическая сила
<b>Бедрa/ягодицы</b> .....	равновесие; сексуальность; сила

### Части тела в магическом танце

Ноги, руки, кисти и глаза играют важную роль в магическом танце. С их помощью вы можете достичь конкретного эффекта. Приведем лишь несколько вариаций, но не забывайте, что магический танец — творческий процесс. Возьмите их за основу и создавайте новые формы.

#### Ноги

Ноги представляют нашу способность к прогрессу и самосовершенствованию. Уже тот факт, что мы стоим прямо, свидетельствует о нашем эволюционном статусе по отношению к другим животным.

В предыдущих двух главах мы рассмотрели способы активизации энергии равновесия и возможность создания энергетической спирали с помощью определенной позиции ног. Мы можем также рассматривать их как символ Великого Древа Жизни.

Дерево — древний и универсальный символ, символ плодородия и жизни. Для одних — это ось мира, для других — сам мир. Его корни уходят глубоко в Зе-

млю, а его ветви стремятся к Небесам — соединяя два мира.

Деревья приносят нам плоды, дают нам древесину для строительства домов и производства бумаги. Кого не тянуло в детстве взобраться на дерево?

Деревья издревле наделялись магическими свойствами. Многие верят, что именно на деревьях живут феи и эльфы. Разные деревья имеют различные вибрации и воздействие, например, ясень символизирует бессмертие, иву можно использовать для снятия болей и достижения пластичности.

Поза Древа Жизни в конце ритуала или сеанса медитации придает им большую силу. Таким образом вы соединяете энергию Космоса и Земли.

Станьте, уверенно поставив ноги, как показано на рисунке. Стопы примерно на ширине плеч. Представьте, что ваши стопы словно пустили корни глубоко в землю. Настройтесь и ощутите энергию и ритм Земли.

А теперь медленно поднимите руки вверх и чуть разведите их в стороны над головой. Представьте, что это ветви дерева, вздымающегося ввысь. Вы воплощаете великое Древо Жизни: ваши корни — глубоко в Земле, ваши ветви — высоко в Небесах. Почувствуйте, как энергии обеих сфер протекают сквозь вас и наделяют вас силой. Вообразите, что вы можете приносить прекрасные плоды, и что, с этого момента, вы будете становиться все сильнее и сильнее. Вы стали воплощением Древа Жизни.

## Кисти

Кисти — наверное, один из самых выразительных наших инструментов. Они позволяют нам давать и брать, ласкать и отталкивать, а также отражают наши индивидуальные физические, эмоциональные, умственные и духовные особенности.

В основу таких наук, как рефлексология и хиромантия положено изучение особенностей строения рук. Согласно рефлексологии на кистях рук есть точки, свя-



### Поза Древа Жизни

В позе Древа Жизни мы становимся как бы проводником между Землей и Космосом. Наши корни находятся в Земле, в то же время мы тянемся ввысь к Небесам. Завершение любого ритуала или упражнения этой позицией дает большой активирующий эффект.

занные с каждым органом тела. Большинство энергетических меридианов заканчивается в пальцах. Хиромантия позволяет по форме, линиям и бугоркам пальцев и ладоней рук описать характер и способности человека.

Жесты иногда называют универсальным языком. От языка жестов для глухонемых до выразительных жестов танцора, исполняющего хулу — кисти и пальцы являются динамичным инструментом для общения с другими людьми и с внешними аспектами нашего сознания. Научившись магическому языку жестов, мы сможем целенаправленно использовать конкретные виды энергии.

Согласно древним герметикам каждое действие имеет конкретное значение. Определенные жесты должны быть связаны с соответствующим танцем. Не следует допускать бесцельных движений. Древние исполнители обрядов и практикующие магию использовали определенные жесты в своих ритуалах. Примеры вы можете найти на схеме танца для кистей и пальцев.

Определенное расположение ладоней в магическом танце — один из основных способов направления и распространения энергии. В танцах храма Одиссеи было три основных положения кистей:

1. Ладони вверх, ребра ладоней соприкасаются, будто образуя чашу, символ *йони* или женской энергии.
2. Кулак, покоящийся на открытой ладони другой руки, большой палец кулака направлен прямо вверх, символ *лингама* или мужской энергии.
3. Кисти в положении для молитвы, символ послушания Всевышнему.

Обычно, когда ладони направлены вверх, вы становитесь более восприимчивы к внешним энергиям. Такое положение активизирует женское начало — интуицию, творческое воображение и вдохновение. Ладонь

ни вниз — указывает на поток энергии и усиливает мужское начало — утверждающие, укрепляющие и направляющие силы. Ладони вверх — активизируется форма, ладони вниз — активизируется сила. Форма и сила вместе — одна ладонь вверх, другая вниз — толчок для роста.

Когда ладони направлены вниз, энергия излучается из рук. Когда ладони направлены вверх, облегчен доступ энергии извне. Когда одна ладонь направлена вверх, а другая вниз, поток энергии через и вокруг человека сбалансирован и легко управляем.

“Некоторые проповедники тантризма, скрывая значение того, что хотят сообщить, используют индусские песни, загадки или вульгарные эротические рифмы, истинное толкование которых понятно лишь посвященным. Другие используют шутки, мимику, мистические жесты или тайные знаки. Например, если йог показывает один палец, это подразумевает вопрос: “Я не помешаю?”. Вытягивание двух пальцев в ответ означает: “Добро пожаловать”. Если йог-тантрист показывает свой безымянный палец йогу-женщине, она должна, вытянув свой мизинец показать, что хорошо знакома с тайными упражнениями; в этом обмене тайными знаками йог-мужчина и йог-женщина подтверждают свое взаимное знание роли Земли и Небес, и в то же время передают свое желание заниматься тайными упражнениями вместе”\*.

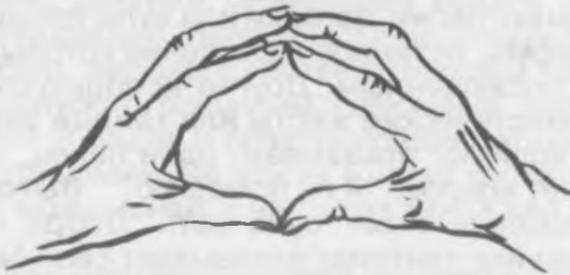
Поэкспериментируйте, придавая кисти разные положения. Почувствуйте разницу. Попробуйте повторить упражнение рядом с другими людьми. Обратите внимание на их реакцию. Наши руки — сильнейший инструмент для магической связи.

---

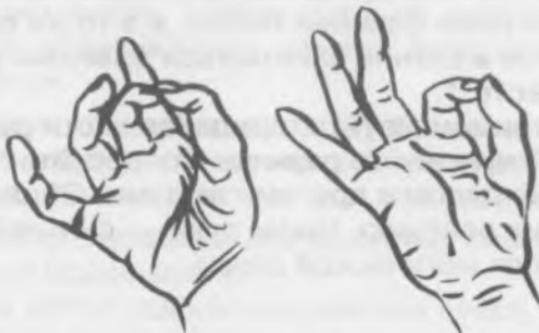
\*“Sexual Secrets”, Nik Doulgas, Pemy Slinger, 1979. Destiny Books a division of Inner Traditions International, Rochester, Vermont.



Посылает любовь и защищает.

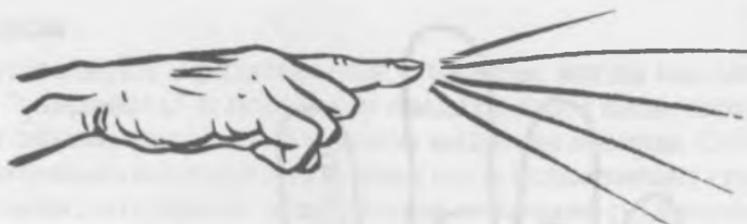


Защищает ауру от внешнего воздействия.  
Успокаивает и уравнивает.



Активизирует конкретные энергии во время медитации.

**Танец кистей и пальцев**



Посыл энергии наружу.



Ладонь вверх - восприимчивость.  
Ладонь вниз - активизация и посыл энергии.



Концентрирует силу.

Танец кистей и пальцев



### Энергетическая структура ладони

Каждый палец руки представляет конкретную энергетическую систему. Во многих учениях считается, что во время медитации большой палец необходимо соединить с любым из других. Таким образом активизируется энергетическая система, связанная с этим пальцем. Большой палец усиливает эту энергетическую систему. Например, соединение большого пальца с указательным высвобождает энергию равновесия.

## Глаза

Существуют эффективные способы, когда мы можем “танцевать” с помощью наших глаз. Глаза называют окнами души, это символ видения и силы. Сосредоточение взгляда на кончике носа успокаивает глаза и мозг, открывает внутреннее видение, развивает ясновидение.

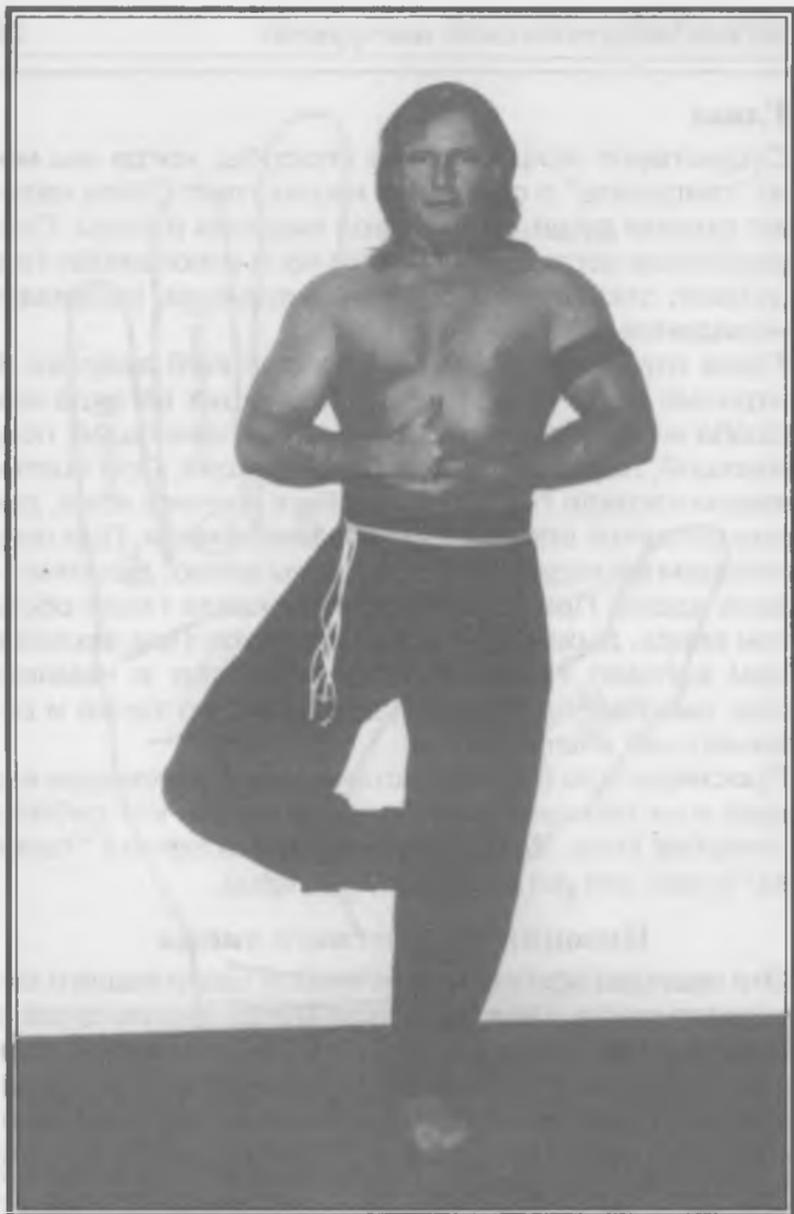
Глаза отражают состояние внутренней энергии. В тантризме есть четыре преобладающих взгляда или способа направления энергии, — оцепеняющий, подчиняющий, поражающий и заклинаящий. При оцепеняющем взгляде глаза обращены к кончику носа, дыхание остается спокойным и размеренным. При подчиняющим взглядом глаза обращены влево, дыхание — в фазе вдоха. При поражающим взглядом глаза обращены вверх, дыхание — в фазе выдоха. При заклинаящим взглядом глаза обращены вправо и немного вверх, дыхание — в фазе задержки. Это также и соблазняющий взгляд.

Проследите за их воздействием на окружающих вас людей и их реакцией. Вы узнаете о том, как работает энергия глаз. Затем попробуйте включить “танец глаз” в ваш ритуал магического танца.

## Позиции магического танца

Эти позиции эффективны в любой части вашего магического танца. Они помогают более результативно ассимилировать энергию. Эти позиции тела можно принимать непосредственно при медитации после первых движений танца или в конце. Они помогают нам сконцентрировать и высвободить набранную энергию, чтобы она могла работать на нас.

Помните, что эти позиции — лишь основа. Каждая поза и движение должны быть наделены особым смыслом. С помощью движений, жестов и поз мы учимся преодолевать грань между физическим и духовным миром.



### **Вариант Тантрической позиции**

Это положение уравнивает мужскую силу. Балансирование на одной ноге для достижения равновесия и самообладания сочетается с тайным тантрическим жестом, который символизирует лингам, мужской половой орган, и силу.

### **Позиция сидя или покоя**

Первая позиция — это “положение сидя или покоя”. Это позиция воплощает сочетание внешнего спокойствия с внутренней активностью. Эта активность является результатом энергии, набранной при танце. Танец активизирует внутренние уровни сознания. Эта позиция характерна для перехода энергии из одного состояния в другое, позиция замыкания и восприимчивости. Она особенно эффективна для сохранения энергии приобретенной посредством танца.

### **Позиция на коленях**

Второе физическое положение — “на коленях”. На обоих коленях — символизирует восхождение к Божественному, но все еще не покидая земли. На одном колене — увеличение свободы, частичное воскресение при помощи божественных энергий, вызванных танцем.

### **Позиция ничком**

Положение “ничком” концентрирует энергию, приобретенную в танце. При вытянутых вперед руках позиция выглядит змееподобной, напоминает Змею Мудрости, танцующей вокруг Древа Жизни. Позиция “ничком” может выполняться и в положении полу-лежа, как в позиции йоги “потягивающаяся кошка”. Руки вытянуты вперед, колени подогнуты. Напоминая по внешнему виду матку, танцующий с помощью танца рождает новые энергии. Это позиция самоотречения и принятия Божественного. Это также позиция для постижения высшего смысла или *бинду* при обращении к центру вашего священного пространства.

### **Позиция стоя**

“Стоя” — четвертое физическое положение. Эта позиция означает, что теперь мы при помощи энергии,

которую набрали, можем стоять прямо. Теперь мы можем двигаться. Она означает появление в теле света и является проявлением магического тела, что достигается при помощи энергии танца. Символизирует также способность перейти на более высокие уровни сознания.

Медитируйте в каждой позиции. Со временем к вам придет понимание ее значения для магического танца.



Позиция “сидя” — позиция замыкания и восприимчивости.



Позиция “на коленях” — позиция нового восхождения, которое вот-вот должно произойти благодаря высвобождению энергий танца.



Позиция “ничком” — позиция самоотречения и принятия Божественного. Концентрация набранной энергии для достижения цели.



Позиция “стоя” — позиция новой способности духовного роста, отражающая появление магического тела в физическом проявлении.



### Бесстрастная поза

В айкидо, одном из видов японских боевых искусств, эта позиция используется при обучении правильному дыханию. Дыхательная медитация *kokyu-ho* очень существенна.

В этом положении расстояние между коленями и от колена до стопы одинаково. Большой палец правой ноги пересекает большой палец левой. Подбородок опущен вниз, спина прямая, человек устойчиво сидит на ягодицах. Эта позиция стабилизирует энергию человека, стойкость означает невозмутимость.

Эта позиция показывает, как для достижения конкретной цели можно сочетать разные позиции и положения магического танца. В данном случае используются позиции “сидя” и “на коленях”.



## ГЛАВА 4.

# Элементы магического танца

Танец — движение тела, которое приводит к единению физического и духовного. Танец — это набор энергии, он вызывает в теле электрические изменения и воздействует на сознание. Исполняя магический танец, мы используем целенаправленные движения для активизации реальных энергий.

Для того, чтобы танец стал магическим, мы должны научиться двигаться с определенной целью. Танец дает возможность сконцентрировать и ощутить энергию, а затем использовать ее в любых видах нашей жизнедеятельности.

Оба полушария нашего мозга обладают своими особенностями, и каждое обеспечивает доступ к силе, которую мы можем научиться использовать. Объединяясь, силы двух полушарий порождают третью силу, к которой мы не имеем доступа, но именно с ее помощью наша личная энергия вступает в резонанс с ритмами и силами вселенной. Эта сила эффективно проявляется в танцах.

## **Пять основных элементов магического танца**

Для того, чтобы танец оказывал свое магическое действие, нам необходимо научиться использовать пять основных элементов — Центрирование, Равновесие, Осанка и Жест, Пространство и Творческое воображение.

### **Центрирование**

*Центрирование* — это способность активизировать, управлять и направлять энергию вокруг центральной, фокусной точки. Чаще всего энергия активизируется вокруг нас. Мы являемся центром вселенной. Все энергии будут проявляться в нашей жизни особым образом. Для того, чтобы овладеть магическим танцем, в первую очередь нужно научиться выдерживать центр. Если мы рассеяны, то и наши движения будут разбросанными. А это в свою очередь принесет в нашу жизнь хаотическую и непредсказуемую энергию.

Большое внимание следует уделить предварительной подготовке к ритуалу магического танца или к медитации, что включает в себя определение темы и задачи танца, принятие ритуальной ванны, выбор надлежащего аромата, музыки и костюма. Эти приготовления помогают сосредоточиться и достичь наибольшего магического эффекта. Подробное описание приготовлений вы найдете в пятой главе.

### **Равновесие**

*Равновесие* — это не просто способность, например, стоять, балансируя на одной ноге, это взаимосвязь между внешним и внутренним. Это сохранение гармонии и понимание того, что внешнее движение отражает внутренние реалии, и что внешняя реальность будет оказывать влияние на внутренние движения.

Представьте себе равновесие в виде круга. В круге есть внешнее и внутреннее пространство. Без лю-

бого из них круга не будет, значит не будет и равновесия. Вот почему круг и круговые танцы имеют такую силу. Они не только создают точку магического пространства, но и приводят к чувству внешнего и внутреннего равновесия.

Равновесие — это движение, движение — это активность. Мы постоянно оказываемся в ситуациях, которые испытывают нашу способность сохранять равновесие. Танец заставляет нас двигаться, перестраивая энергию в новый узор в пределах нашего храма, будь то храм нашего тела или просто комната. Магический танец учит нас, что если мы забудем о чувстве равновесия мы неизбежно упадем.

### **Осанка и Жест**

*Осанка и Жест* не только выражают наши чувства, но и формируют их. Особое значение они приобретают в магическом контексте. При плохой осанке, мы не можем передвигаться свободно, становимся менее пластичными как в движениях, так и в мыслях.

Как мы уже говорили, жесты и настроение имеют обратную связь. Скрещенные на груди руки свидетельствуют о том, что человек хочет в этот момент защитить себя. Руки на бедрах как бы говорят: “Ну, покажи мне”. Рука, обращенная ладонью к лицу, выражает симпатию или беспокойство, в то время как сжатая в кулак и прижатая к щеке — задумчивость.

Выберите время, закройте глаза и расслабьтесь. Потом упритесь кулаками в бедра и оставайтесь в таком положении от тридцати секунд до минуты. Каково после этого у вас настроение? О чем оно заставляет задуматься? А теперь положите руку ладонью на щеку. Что вы чувствуете после этого? Вы заметили, что эти жесты вызвали у вас определенные состояния? Чтение и изучение книг по языку тела даст вам множество идей, как творчески включить тот или иной жест в ваш магический танец.

## Пространство

Танец помогает нам ощутить *Пространство*, в котором мы движемся. Магический танец не требует много места. Отчасти магический танец создает иллюзию расширения пространства, времени и силы в пределах вашего движения. Люди имеют склонность рассматривать все с ограниченной перспективой. Мы редко задумываемся о пространстве, в котором мы существуем.

Пространство — это не только воздух. Это элемент, сквозь который мы проходим, такой же осязаемый элемент, как и вода, в которой плавает рыба. Понаблюдайте за собой, занимаясь какой-либо деятельностью в окружающем вас пространстве, принимая во внимание, что это не просто воздух, а такой же ощутимый элемент, как вода. Пройдите по комнате осознанно, будто бы вы идете сквозь воду. Попробуйте ощутить, что собой представляет пространство. Когда вы научитесь видеть себя осознанно продвигающимся сквозь пространство, вы откроете свое восприятие для более тонких энергий и сущностей, разделяющих с нами это пространство.

## Творческое воображение

*Творческое воображение* — открывает путь духовным энергиям и является неотъемлемой составляющей танца. Это способность мозга создавать образы и сцены, связанные с источником мысли, намерения или идеи. Вам необходимо мысленно представить себе эти образы в трех измерениях.

Творческое воображение помещает исполнителя в такой сценарий или сущность, которые помогают ему высвободить конкретный вид энергии. Это может быть просто мысленное представление танцующего идеального магического образа или тела. Но может выражаться и в форме вольной фантазии или истинного видения, в которых человек вовлекается в водоворот разворачивающихся событий. Посредством

движения танцор погружается в энергию вне его физической сферы.

Воображение и движение позволят вам проникать во все миры. Вы можете свободно перемещаться из одного измерения в другое, они открыты для вас.

Образы, порожденные нашим воображением облегчают наше путешествие за пределы привычного сенсорного мира. Мы создаем новую реальность, приобретаем новый вид опыта по отношению к этому миру. Когда мы создаем образы и придаем нашим движениям соответствующие значения, мы наделяем их силой, открывающей доступ в высшие сферы. Мы обретаем единство с этими сферами и находим новое выражение силы духа в нашей жизни.

### Основы ритуального танца и медитации

Как уже говорилось ранее, центрирование — это способность активизировать фокусную точку, в которой энергия может более активно проявлять себя внутри нас и воздействовать на нас. Центрирование включает в себя подготовку и сознательные усилия со стороны магического танцора.

Дайте себе *время подготовиться!* Сколько вам потребуется времени на подготовку, будет зависеть от вашей цели. Если это медитация с движениями, придающими силу, времени может понадобиться меньше. Если вы готовитесь к сложному обряду, в котором задействована группа людей, понадобится больше времени. Помните, чем проще — тем лучше. Для того, чтобы активизировать энергию и силу, нет надобности в искусно изготовленных костюмах и сложных движениях. Все, что нужно для достижения результата — это осознать значимость ваших движений.

Определите *цель* вашего магического танца. Предназначен ли он для исцеления? Для придания силы? Для стимуляции творчества? Или он будет прелюдией и заключением медитации, или превратится в ме-

дитацию? Выберите соответствующие движения. Не спеша поразмышляйте над ними.

Один из самых простых способов научиться магическому танцу — начинать с него обычный сеанс медитации. Он приводит к сдвигу вашего восприятия и способствует переходу в медитативное состояние. Исполняйте его в конце медитации, чтобы заземлить и сбалансировать набранную энергию и привнести ее в свою жизнь.

Составьте схему своего танца-медитации. Конкретно отметьте, что и когда вы будете делать. Начните с определения цели танца-медитации. Затем перечислите шаги, которые вы будете предпринимать во время его исполнения. Посмотрите образец схемы, приведенный в этой главе.

Определите возможные вспомогательные средства, которые вы можете использовать для поддержания истинного фокуса и достижения состояния измененного сознания, например, фимиам, свечи, костюмы или соответствующая музыка. Они должны помогать вам в достижении цели медитации или ритуала.

### Структура ритуального танца

Как видно из схемы, приведенной ниже, ритуальный танец или медитация состоит из трех частей. Первая часть — *"Вхождение и открытие завесы"*, то есть создание магического пространства в котором будет исполняться танец в соответствии с целью ритуала. Вторая часть — это *"Уравновешивание и активизация магического танцора"*. Она заключается в уравновешивании созданных энергий. Третья часть — сама медитация. Более полно с построением танца-медитации вы можете познакомиться с помощью примерной схемы.

### Примерная схема танца-медитации

Цель сегодняшнего сеанса медитации заключается в \_\_\_\_\_

## I. Предварительные приготовления.

- А. В храме или месте для медитации подготовьте фимиам, а также другие компоненты, которые могут вам понадобиться: музыка, цвет, камни, кристаллы или что-нибудь еще, что поможет вам сконцентрироваться на тех энергиях, которые вы желаете активизировать. Вы также должны сделать все необходимое для обеспечения единенности.
- Б. Следующий шаг подготовки к медитации — ритуальная ванна. Принятие ритуальной ванны помогает расслабиться, отвлечь сознание от дневных забот и направить его на внутреннюю фокусную точку. Лежа в ванне мысленно пропетируйте движения танца и активизацию энергии.

## II. Структура ритуального танца и медитации.

- А. Движения для *вхождения и открытия завесы*.
- Б. Движения для уравнивания и активизации магического тела.
- В. Сама медитация.

## III. Завершение ритуального танца и медитации.

- А. Движение для уравнивания и концентрации энергии.
- Б. Движение для *Закрытия завесы и выхода*.

### **Вхождение и открытие завесы**

Круг — очень могущественный символ как в физическом, так и в духовном мире. У него нет ни начала, ни конца. Он отделяет наружное от внутреннего.

Образование круга в танце — акт творения. Это очерчивание магического пространства. Он создает магическое пространство в сознании, область между мирами, точку, в которой неуловимое и материальное мо-

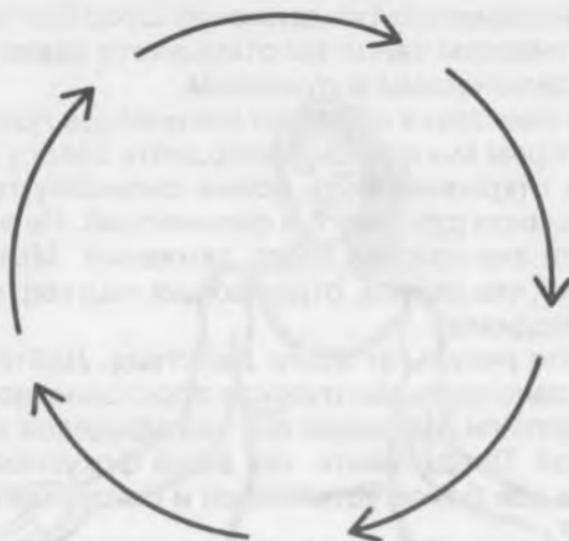
гут пересекаться и взаимодействовать. В преданиях колдунов очерчивание круга иногда называют *построением конуса силы*. Движение по кругу создает энергетическую воронку, которая способствует переходу в измененное состояние сознания, усиливает энергию в соответствии с целью и построением танца. О работе с круговыми магическими танцами речь пойдет в шестой главе.

Круговое движение — динамичный прием для начала любого ритуального танца или медитации. Подготовьте место: используйте фимиам, расставьте свечи и все остальное, что вы считаете необходимым. Затем медленно обойдите по часовой стрелке подготовленное место по кругу. При этом ступайте твердо и уверенно. Я советую сделать это три раза, так как три — это ритмическое число, число созидания. Разное число описываемых кругов будет активизировать различные энергетические системы. Это мы также рассмотрим в шестой главе.

Центр круга — это фокусная точка. Магический танец состоит из серии движений вокруг центральной точки, будь то алтарь, огонь, человек или идея. Движение придает энергию фокусной точке — вашей цели. Движение вокруг центральной точки изолирует посторонние энергии, которые могут помешать достижению конечной цели ритуала или медитации. Описывая круги, сосредоточьтесь на своей цели и представьте, что она становится сильнее и сильнее в пределах этого круга с каждым вашим оборотом.

При возвращении в исходную точку сделайте три шага по направлению к центру круга и поклонитесь. Это традиционное начало. Вы отдаете дань почтения энергии созидания и священному пространству, которые вы активизируете.

Теперь вытяните перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались друг друга. Затем медленно и осторожно разведите руки, пока они не будут направлены прямо в стороны на высоте плеч. Это



Обойдите по часовой стрелке место для проведения ритуала или медитации, чтобы образовать магическое пространство. Сделайте три шага к центру и поклонитесь.



Стоя в центре вашего магического пространства, раздвиньте завесу, отделяющую физический мир от других миров. Ощутите, как энергия наполняет магическое пространство своей силой и выстраивает ее согласно вашей цели.

### Вхождение и открытие завесы

движение напоминает раздвижение штор или занавесей. В магическом танце вы открываете завесу между миром физическим и духовным.

Очерчивание круга образует магическое пространство, в котором мы можем приподнять завесу между мирами, и открывает путь более сильному притоку энергии из мира духовного в физический. Не забудьте осознать значимость этого движения. Мысленно представьте, что завеса, отделяющая наш мир от других сфер, поднята.

Осознайте результат этого действия. Дайте энергии время заполнить магическое пространство, которые вы очертили, насыщая все находящееся в круге своей силой. Представьте, как ваша фокусная точка становится все более устойчивой и осязаемой.

### **Уравновешивание и активизация магического танцора**

Вы образовали магическое пространство и открыли завесу между мирами. Теперь вы должны уравновесить себя с этими новыми энергиями. Любой новый приток энергии должен быть сбалансирован. Эффективным может быть использование поз и позиций, приведенных в первой главе, так как они способствуют сдвигу сознания. Используйте эти позы и позиции в конце вашего танца, чтобы сконцентрировать и сбалансировать полученную в результате ритуала энергию.

Есть три варианта упражнения, каждый из которых может быть использован для стабилизации и контроля набранной энергии. Не бойтесь экспериментировать. Выполняя каждое упражнение, представляйте, что вы есть магическое тело, способное создать и направить нужную энергию на достижение цели вашего ритуала или медитации.

Первый вариант — это *висящий человек*, подобно соответствующей карте Таро\*.

В колоде Таро эта фигура висит головой вниз. В на-

---

\*Двенадцатый Аркан. Повешенный. Прим. ред.



### Поза висящего человека

Медленно снизу вверх проведите стопой одной ноги по другой. Задержите стопу под коленом этой ноги и сохраняйте такое положение. Затем опустите и поменяйте ноги.



### Поза танцующего

Пробалансировав в позе висящего человека поочередно на одной и другой ноге, плавно вернитесь в изначальную позу танцующего. Представьте себя в своем магическом теле, способным перемещаться между мирами.

шей интерпретации упражнение выполняется в положении стоя. Оно придает равновесие и четкую осознанность новым перспективам. Оно поможет вам стать более восприимчивым к созидательным энергиям вашего магического пространства.

Поставьте ноги на ширину плеч. Затем стопой одной ноги медленно проведите снизу вверх по другой ноге. Задержите ее под коленом этой ноги. Руки вытяните вперед или сложите на груди. Постарайтесь сохранить такое положение как можно дольше. Представьте, как вы уравниваете энергии внутри магического круга.

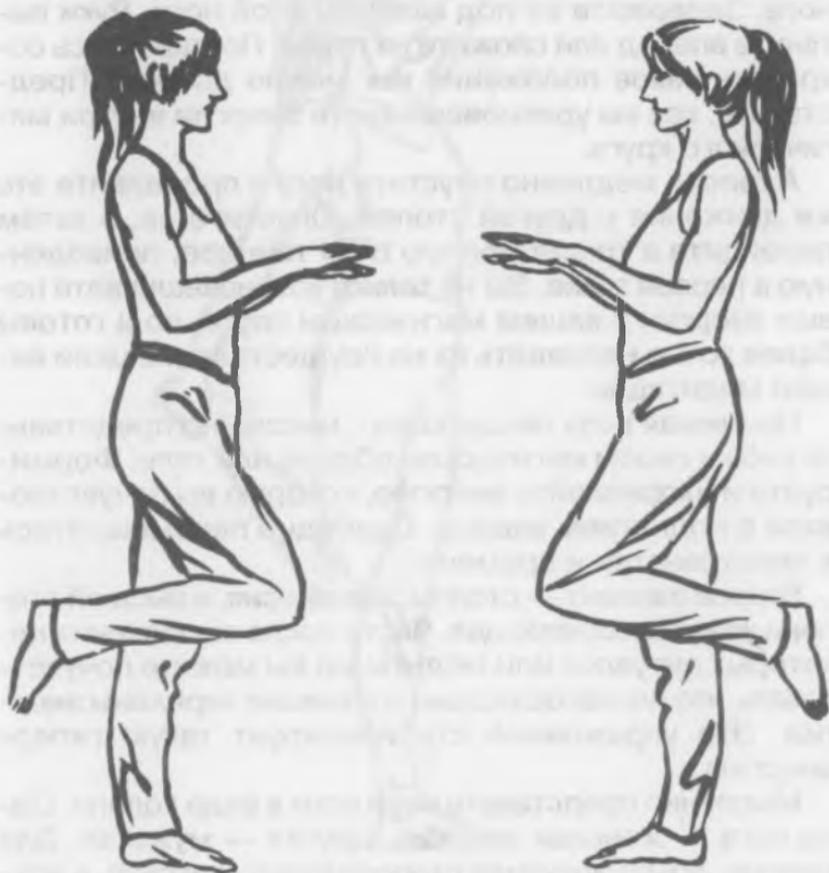
А теперь медленно опустите ногу и проделайте это же движение с другой стопой. Опустите ее, а затем перейдите в традиционную позу танцора, приведенную в первой главе. Вы не только уравниваете новые энергии в вашем магическом круге, но и готовы более точно направить их на осуществление цели вашей медитации.

Принимая позу *танцующего*, мысленно представьте себя в своем магическом образе или теле. Формируйте и направляйте энергию, которую вы почувствовали с поднятием завесы. Свободно перемещайтесь в пространстве и времени.

Второй вариант — *столпы равновесия*, в высшей степени уравнивающая. Часто после выполнения некоторых ритуалов или медитаций вы можете почувствовать, что перевозбуждены и излишне заряжены энергией. Это упражнение стабилизирует такую гиперэнергию.

Мысленно представьте свои ноги в виде колонн. Одна нога — женская энергия, другая — мужская. Для мужчин, доминирующая сторона будет мужской, а другая — женской. Для женщин — доминирующая сторона будет женской, а другая мужской. Доминирующую сторону можно определить по тому, какой руке вы отдаете предпочтение.

Станьте, поставив ноги приблизительно на ширину



### Столпы равновесия

Обучаясь балансировать на каждой ноге (колонне), вы уравниваете оба полушария мозга. Вы также гармонизируете женскую и мужскую энергии.

плеч. Медленно поднимите одну ногу. Смотрите вперед. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, по меньшей мере от тридцати секунд до минуты. Затем медленно опустите ногу.

Поменяйте положение. Выполните это упражнение с другой ногой. Опустите ногу и уверенно встаньте на пол. Теперь поднимите руки вверх.

Выполняя это упражнение, мысленно представьте, что ваши ноги — колонны силы и равновесия. Во время выполнения этого упражнения, ваша мужская и женская энергии приходят в равновесие и усиливаются.

Когда вы поднимаете руки вверх, представьте, что вы принимаете в себя энергии и способности магического тела. Вы можете контролировать эти энергии внутри данного магического круга, так как вы являетесь связующим звеном между ними и вашим физическим проявлением.

Вы можете использовать также последний вариант, *передвижение между мирами*, чтобы уравновесить ваши энергии и более динамично ввести их в вашу физическую жизнь.

Встаньте прямо и устойчиво. Теперь поднимитесь на носки и постарайтесь сохранить такое положение. Затем, стоя на носках, медленно опуститесь на корточки вплоть до момента, когда вы начнете испытывать дискомфорт. Опускайтесь не принуждая себя. Ваши движения должны быть медленными и размеренными.

Поднимаясь на носки и опускаясь на корточки, вы притягиваете новые энергии и приводите их в движение. Вообразите, что вы находитесь между видимым и невидимым мирами.

Эти упражнения эффективны также и для снятия напряжения. Если ваша повседневная жизнь становится лихорадочной и хаотичной, найдите в конце дня время и выполните их, мысленно представляя, что ваша жизнь стабильна и спокойна. Результат вас удивит. В течение двадцати четырех часов ваши проблемы начнут решаться сами по себе.



### Столпы равновесия (продолжение)

Принимая позу столпы равновесия (обе ноги - колонны на земле, руки подняты вверх), вы усиливаете свои магические способности. Вы становитесь как бы мостиком между мирами, по которому циркулируют физические и духовные энергии.

Выполнение этих упражнений в течение дня поможет вам достичь гармонии и равновесия. С развитием способности сохранять равновесие во время выполнения упражнений у вас разовьется способность сохранять спокойствие в любых жизненных ситуациях. Вы обнаружите, что вы научились направлять и контролировать эти трудноуловимые энергии. Ваши достижения на духовном уровне проявятся и на физическом плане.

### **Исполнение самого ритуала или медитации**

Пока вы только создали магическое пространство, открыли завесу и уравнили поток энергии в этом пространстве. Теперь необходимо выполнить основную часть ритуального танца. Это может быть просто медитация, или медитация с элементами танца, которые вы выбрали специально для этого ритуала.

После того, как вы себя уравнили, сделайте короткую паузу. В этот момент вы можете прочитать молитву, заклинание или четко сформулировать поставленную цель. Высказывание вслух является эффективным способом центрирования новой энергии. Затем перейдите непосредственно к медитации. Примите позу для медитации или начните танец, постановка которого будет соответствовать выбранной цели. В следующей главе описывается взаимосвязь медитативных поз и энергий.

### **Завершение ритуального танца и медитации**

В нашей схеме танца-медитации третья и последняя часть выполняет две функции. Для реализации первой используйте движения и позы, чтобы набрать энергию, активизированную во время медитации и ритуального танца. Вторая часть заключается в закрытии завесы и рассеивании магического круга энергии.

В конце медитации мысленно представьте себе, что энергия круга выполнила свою задачу. Ощутите свою силу, здоровье и уверенность. Представьте, как ваши желания воплощаются в кругу.



Поднимаясь на носки и сохраняя равновесие, вы научитесь концентрировать энергию внутри магического круга. Это развивает способность уравнивать эту энергию и сознательно направлять ее для достижения конкретной цели.



Медленные, неторопливые движения вверх и вниз развивают способность применять эту энергию как в физической, так и в духовной сферах жизни.

**Передвижение между мирами**

Не представляйте, что это будет в будущем. Ни прошлого, ни будущего нет. Есть только настоящее. Это магическое пересечение того, что было и того, что будет. Постарайтесь увидеть, что это уже произошло. Поразмышляйте о том, насколько круг придал вам силы. По желанию, чтобы усилить ваш зрительный образ, можете произнести благодарственную молитву или заклинание.

Выполните уравнивающее упражнение, чтобы легче было направить и сбалансировать энергию. Затем встаньте, сделайте три шага назад от центра вашего магического круга и поклонитесь. Это традиционное завершение ритуала.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Ладони рук направлены вперед. Затем сведите их вместе, чтобы ладони коснулись друг друга. Представьте, как смыкается завеса. Вообразите, будто вы закрываете шторы или занавеси. Затем сложите руки крест-накрест на груди или как при молитве. Это направит энергию, набранную во время ритуала в нужное русло.

Повернитесь и медленно обойдите магический круг, как и в начале, только на этот раз против часовой стрелки. О значении направления движения вы узнаете из шестой главы.

Описав три круга, представьте, что энергия ритуала влилась в вас и способствовала достижению поставленной цели. Осознайте результат. Закончив описывать круги, сделайте паузу, глубокий вздох, погасите свечи и перейдите к своим обычным повседневным делам до тех пор, пока вы снова не вернетесь в ваше магическое пространство.

### **Магический танец: танец дыхания солнца и луны**

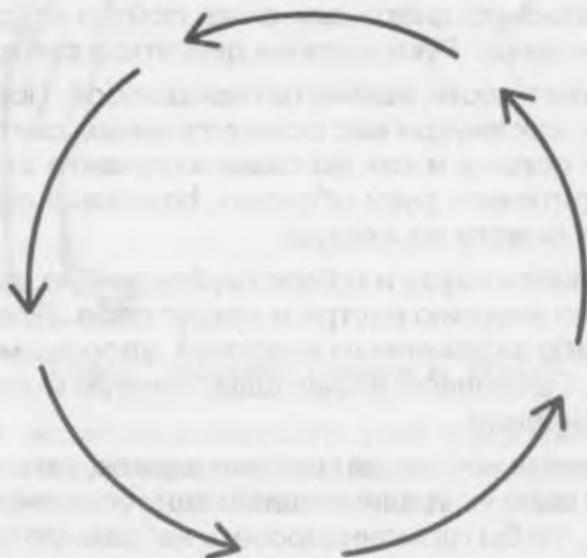
Этот танец для медитации частично позаимствован из восточного искусства *тай чи гуань* и включает в себя технику дыхания, называемую *дыханием Солнца и Луны*. Это упражнение сбалансировывает работу полуша-

рий мозга и сократит время обучения. Оно исцеляет и укрепляет тело и эффективно для восстановления сил после болезни, активизирует сердечную чакру и уравнивает мужскую и женскую энергии, что способствует творчеству, и развитию интуиции.

1. Ознакомьтесь с этим упражнением. Выберите фиомам или цветные свечи. Действенными могут быть красные и голубые свечи (красные = мужские, голубые = женские). Очень эффективен аромат розы.
2. Создайте свое магическое пространство, обойдя по кругу место по часовой стрелке. Опишите круг шесть раз. Мы будем использовать число шесть как преобладающий ритм, так как это число связано с центром сердца.
3. Сделайте три шага по направлению к центру и поклонитесь. Затем откройте завесу между мирами. Сделайте паузу и ощутите, как новая энергия заполняет магическое пространство.
4. Используйте любую из уравнивающих позиций, чтобы гармонизировать себя с новой энергией.
5. Дыхание Солнца — это медленный выдох с вытягиванием рук вперед ладонями наружу. При шумном выдохе уровень энергии увеличивается. Мы выталкиваем энергию внутреннего солнца в ауральное поле. Дыхание Луны — это вдох с притягиванием рук к себе, ладони обращены внутрь, вытягивание энергии в себя.
6. При вдохе всегда притягивайте руки к области сердца. Попробуйте выполнить оба вида дыхания перед тем, как применять их при медитации. Вы почувствуете, как вы при этом высвобождаете и набираете энергию. Во время ритуального танца мы научимся распределять энергию в шести направлениях: вперед, вверх, вниз, по бокам и по диагонали при помощи следующих движений:



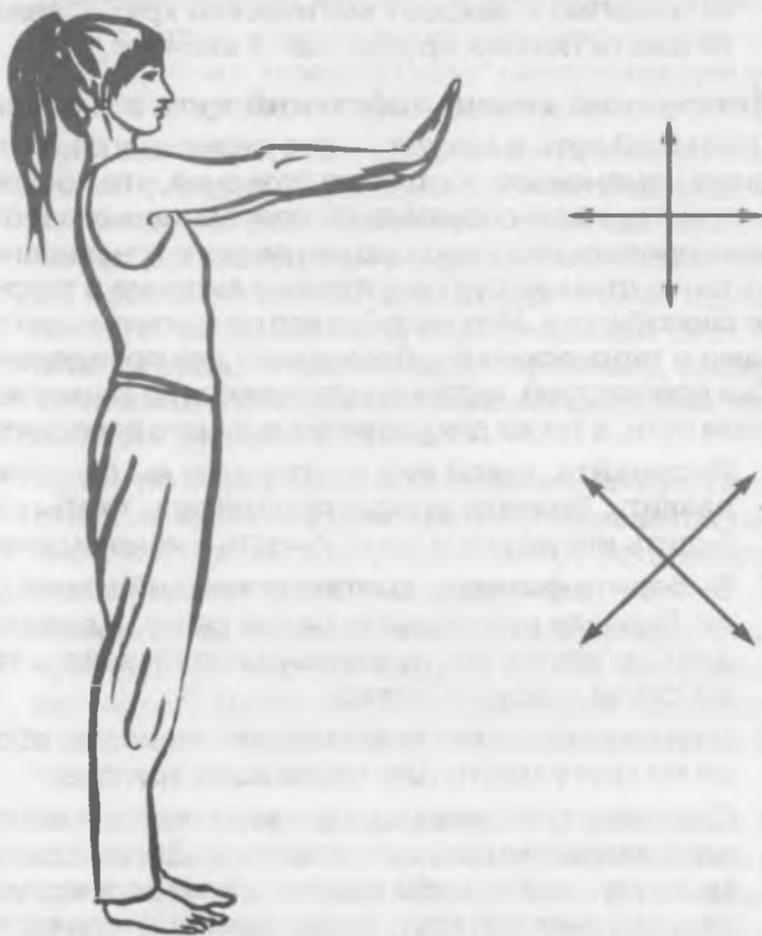
В конце медитации сделайте три шага назад от центра круга и поклонитесь. Затем протяните руки в стороны и неторопливым закрывающим движением сведите ладони рук вместе или сложите их на груди. Этим движением вы сомкнете завесу между мирами.



Обойдите по кругу прогив часовой стрелки место медитации или ритуала. Это рассеет энергию магического пространства.

**Закрывание завесы и выход из круга**

- а. Поднимите руки вверх, направляя энергию наружу и вверх. Вдыхая, верните руки обратно в область сердца.
  - б. Теперь опустите руки и направьте энергию перед собой, а затем верните их обратно в область сердца.
  - в. Далее, правая рука вытянута вправо, а левая — влево. Вдохните и верните руки обратно в область сердца.
  - г. Теперь руки при дыхании движутся по диагонали. Пусть одна рука направляет энергию по диагонали вверх, в то время как другая — по диагонали вниз. Верните их обратно в область сердца.
  - д. Теперь поменяйте положение диагоналей. Рука, которая двигалась по диагонали вверх, сейчас пойдет по диагонали вниз, а та, которая двигалась по диагонали вниз, пойдет по диагонали вверх. Руки должны двигаться синхронно.
  - е. Руки вместе, вытянуты перед собой. Представьте, как внутри вас ослепительным светом сияет солнце и как вы сами излучаете этот свет. Притяните руки обратно, положите обе ладони вместе на сердце.
7. Сделайте паузу и почувствуйте живую, вибрирующую энергию внутри и вокруг себя. Представьте себя заряженным энергией, здоровым и сильным. Произнесите благодарственную молитву или заклинание.
  8. Сделайте несколько глубоких вдохов, затем выполните одно из уравнивающих упражнений, для того, чтобы гармонизировать набранную энергию.
  9. Сделайте три шага назад от центра круга и *заведите занавеску*.
  10. Повернитесь и не торопясь обойдите по кругу место ритуала против часовой стрелки. Это рассе-



### Танец “дыхание Солнца и Луны”

Выдыхая, медленно вытягивайте руки перед собой. Теперь поверните ладони внутрь и, вдыхая, медленно положите ладони на область сердца. Затем повторите это же движение вверх и вниз.

Правая рука вытянута вправо, левая - влево, затем обе ладони на области сердца. Синхронно двигая руками, проведите одной рукой по диагонали вверх, а другой - по диагонали вниз. Повторите в обратном направлении. Представьте себя солнцем, излучающим свет во все стороны.

ит энергию и закрывает магический круг. Сделайте шесть полных кругов, как и вначале.

### **Магический танец: тибетский путь в никуда**

*Тибетский путь в никуда* — это серия шагов, вызывающих измененное состояние сознания, что поможет вам отвлечь ваше сознание от повседневных забот и активизировать вашу высшую интуицию и ясновидение. Этот танец стимулирует внутреннее видение и творческие способности. Используйте его со зрительными образами и творческим воображением для преодоления любых препятствий, которые встречаются на вашем жизненном пути, а также для развития высшего восприятия.

1. Подумайте, какой вид восприятия вы бы хотели развить. Вначале просто пройдитесь, чтобы разбудить интуицию и способность к ясновидению.
2. Выберите фимиам, соответствующий вашей цели. Вначале используйте белую свечу, в дальнейшем вы научитесь правильно использовать также свечи и других цветов.
3. Очертите ваше магическое пространство, обходя по кругу место для медитации три раза.
4. Сделайте три шага к центру этого круга и выполните движение *раскрытие завесы*. Затем сделайте паузу, дайте себе ощутить приток энергии в ваш магический круг, когда завеса откроется.
5. Выполните одно или несколько уравнивающих упражнений, чтобы стабилизировать себя и новую энергетическую систему.
6. А теперь начинайте *тибетский путь в никуда* — повторение комбинации шагов, которая состоит из четырех шагов вперед и четырех шагов назад. Четыре шага вперед и четыре шага назад. Вперед, назад. Внутреннее, внешнее.

Шаги должны быть уверенными, неторопливыми и размеренными, вы должны полностью сконцен-

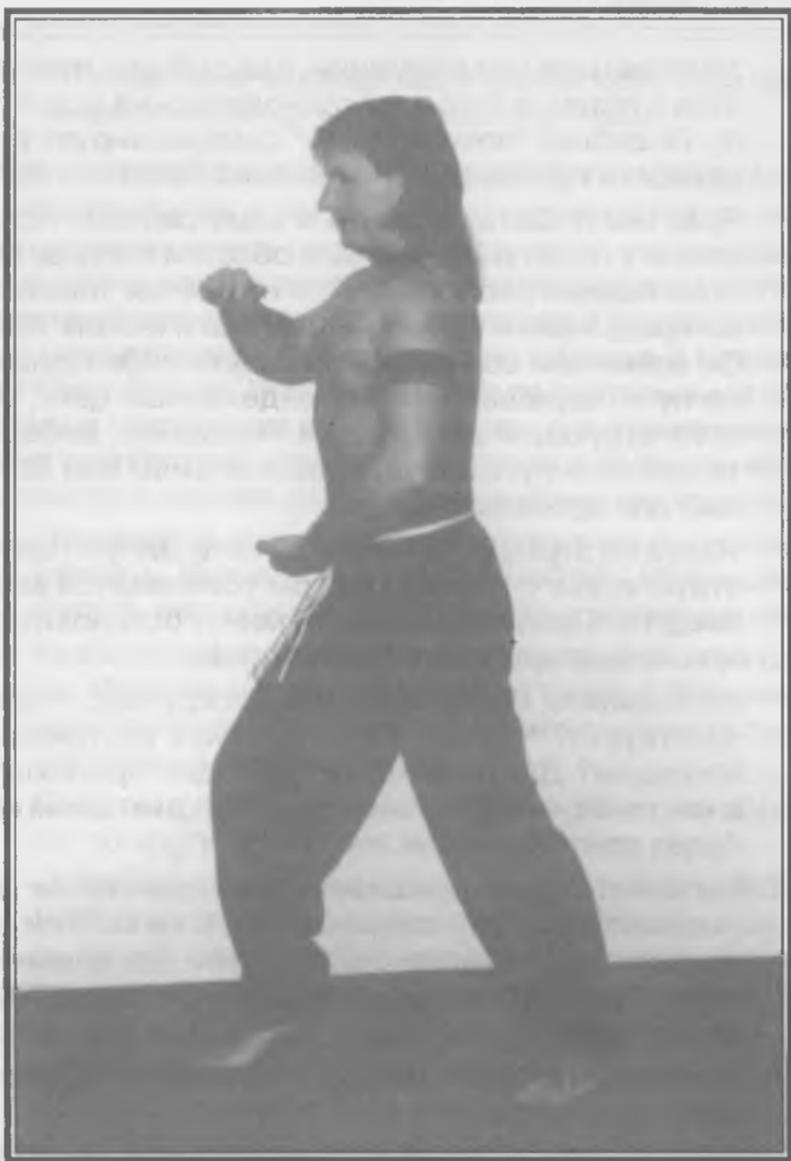
трировать на них внимание. Каждый шаг начинается с пятки, а затем вы становитесь на всю стопу. Подобная "походка силы" символизирует уверенность на вашем духовном и жизненном пути.

Руки могут быть сложены в молитвенном положении у груди и скрещены в области сердца, при этом ладони располагаются на плечах. Мысленно представьте себя в своем магическом теле. Со временем вы научитесь видеть себя идущим по пути, окрашенном в определенный цвет, соответствующий вашей цели. Например, выберите красный путь для достижения силы или зеленый для духовного роста.

Идите по этому пути не менее пяти минут. Почувствуйте, как с каждым шагом усиливается ваша энергия. После пяти-десяти минут остановитесь или сядьте — что для вас удобнее.

Не торопясь, ощутите энергию вокруг вас. Что вы чувствуете? Что вы видите своим внутренним взглядом? Дайте энергии свободно проникнуть в вас, зная, что впоследствии с каждым днем она будет увеличиваться.

7. Выполните уравнивающие упражнения для стабилизации этой энергии, чтобы вы смогли реализовать ее более эффективно во внешнем мире. Прочтите благодарственную молитву или заклинание.
8. Сделайте три шага назад от центра и *задвиньте завесу*.
9. Повернитесь и обойдите против часовой стрелки три раза по кругу место ритуала. Это рассеет энергию и ликвидирует магический круг до тех пор, пока он не понадобится снова.



### **Ключ к магическому движению.**

Как мы уже неоднократно говорили, для магического движения важно значение, которое вы в него вкладываете. Это пробуждает и концентрирует внутреннюю энергию, которую вы хотите высвободить посредством магического танца.



### **Ключ к магическому движению**

Во всех учениях приведены способы использования движения для набора и реализации этой динамической универсальной энергии. В восточных учениях это сила кундалини, которая пробуждается при помощи йоги. В древнем гавайском учении

Гуна она называется *мана*. На юго-востоке она называется *чи* или *ки* и чаще всего развивается при помощи боевых искусств. Современные метафизики называют ее психической энергией или жизненной силой. Все тайные учения сочетали и использовали все пять элементов для достижения наибольшего магического эффекта посредством движения и танца.



Изображение танца в традиционной культуре

В традиционной культуре танец является одним из основных способов выражения эмоций и чувств. Танец часто используется в ритуалах и церемониях, а также в качестве средства развлечения и общения. В традиционной культуре танец является неотъемлемой частью жизни и культуры народа.

## ГЛАВА 5.

# Сила подражания

Одной из самых распространенных форм священного и магического танца было подражание окружающей природе. Люди подражали танцам различных животных, веря в то, что приобретают их силу.

Древнейшими хранителями тайного знания считались шаманы, в силу и искусство перевоплощения которых свято верило племя. Ритмика их танца естественно, совпадала с ритмами природы.

С помощью магического танца и различных ритуальных одеяний шаманы могли преодолевать границу между реальным и потусторонним миром.

Колдун в маске издревле считается символом шаманства. Образ заимствован из доисторических пещерных рисунков. Первобытные люди старались подражать таинственным силам природы. Они пытались привести к согласию божественное и человеческое. Жрецы и жрицы использовали тотемы и образы. Посредством танца, костюма и обряда они воплощали сущность и силу своего божества.

Часть шаманских ритуалов символизирует воссоединение энергии земли и жизни на ней. Для этого

обычно использовались образы животных и священные танцы.

Все формы и образы, включая животных, отражают проявление энергии прототипов. У этих прототипов есть свои свойства и сила, которые отражаются и символизируются поведением и деятельностью животного.

Когда мы посредством священного танца почитаем животное, мы почитаем и вызываем сущность, стоящую за ним. Эта сущность, созидательная и динамическая, может помогать нам в наших жизненных обстоятельствах. Когда мы открываем магическое пространство, а затем с помощью позы, движения и танца настраиваемся на эту сущность, мы заимствуем у нее энергию и пользуемся ею в своей жизни.

Животное становится нашим тотемом — нашей силой или талисманом. Это символ особого вида энергии. Принимая образ животного и подражая в танце его движениям, мы высвобождаем энергию прототипа, стоящего за ним. Каждое животное обладает определенной силой. Настраиваясь на него и подражая ему в танце, мы пробуждаем в себе так называемую сверхъестественную силу.

Посредством танца мы учимся трансформировать нашу энергию в форму, естественную для нашего тотемного животного. Развитие такой способности перевоплощения помогает изменить жизнь, гармонизировать ее с окружающими нас видимым и невидимым мирами.

Тотем — это любое естественное создание или животное, с энергией которого мы чувствуем связь, и к которому мы можем обращаться. Некоторые тотемы отражают энергии, которые действуют лишь в течение коротких периодов нашей жизни, а некоторые находятся с нами от рождения до самой смерти и даже после нее. Они являются символами для выражения трансформации энергии, стимулируют наши созидательные силы. Было время, когда человечество при-



Колдун в маске

Это символ предсказателя, знахаря и шамана. Он проявляет силу природы. Подобные образы способствуют вхождению в состояние, которое помогает выйти за рамки физического. Ношение шкур животного выражало почтение к его духу и признание его силы.

знало, что является частью природы, и что человечество и природа — неотделимые реалии. Естественное и сверхъестественное слилось. Люди использовали символы природы, чтобы выразить и укрепить это единство. Эти символы часто использовались в магическом танце, например, оперение птиц или шкуры животных, головные уборы с рогами оленей, а также цветы и кристаллы.

Фетиш — предмет, который считается воплощением или обиталищем могущественного духа и наделен чудодейственной силой. Это предмет, который открывает нам доступ к силе тотема-прототипа, которую мы пытаемся пробудить посредством танца. Они являются символами естественных сил природы: оперение птицы, головной убор с рогами оленя, кристаллы, камни и цветы, травы — все, что поможет вам связаться с энергией вашего тотема.

Использование фетишей наглядно представлено в качинах юго-запада. У всех пуэбло-индейских племен были качины, но больше всего их было у хопи и зуни. Сами по себе они не боги, а принявшие человеческий образ духи растений, животных и птиц. Считается, что танцор качина, одевая маску и фетиши, воплощает дух, который они символизируют. Танцор становится посредником между молящимися и божеством или естественной силой.

Принятие природного образа и имитация его движений в танце — средство пробуждения у нас изначальной мудрости. Фетиши, используемые нами в танце, представляют силу тотема, которую мы хотим призвать. Вместе с движениями танца они являются символами энергии и творчества, которые мы хотим реализовать. Они помогают трансформировать наше обычное сознание для усиления восприятия, осознания и настроения на конкретную силу природы. Вы можете осуществить это с помощью танца и достичь поставленной цели.



### Танцовщик Орел

Костюмы и движения позволяют пробудить силу прототипа, стоящего за образом животного. Танец Орла - один из наиболее распространенных ритуальных танцев. Орел - могущественный тотем, потому что он парит вне поля зрения. Считается, что он связан с солнцем, его силу часто ищут в пеленке. В ритуальном танце используется костюм с оперением, движения имитируют полет. Разное оперение символизирует различные виды энергии орла. Маховые перья символизируют силу, а пуховые - дыхание жизни.

## Перевоплощение поередством магического танца

В первую очередь вы должны выбрать животное, которое может быть вашим тотемом. Некоторые техники медитации могут помочь идентифицировать его, но проще начать с животного или животных, которые больше всего вас интересуют.

Вспомните, какое животное или птица всегда привлекали ваше внимание? Когда вы бываете в зоопарке, к какому животному вы хотите подойти прежде всего? Каких животных вы видите чаще всего, находясь на природе? Из всех животных мира, которых вы знаете, какие вас больше всего интересуют? Снится ли вам какое-нибудь животное? Были ли у вас сновидения с животными, о которых вы не можете забыть? Вы когда-нибудь встречались с животными в условиях дикой природы? Ответы на подобные вопросы дадут верный ключ к тому, какие животные могут быть вашим тотемом.

Выбрав животное, постарайтесь как можно больше узнать о нем. Пойдите в библиотеку и просмотрите книги об этом животном. Обратите внимание на то, как оно передвигается, стоит, держит голову, ставит при движении лапы. Затем попробуйте имитировать эти позы и движения.

Большинство древних священных танцев были простым подражанием животным. Обращаясь к восточным учениям, например, йоге или кунг-фу, мы можем найти аналогию с движениями и позами животных. Существует множество книг, в которых описывают эти позы. Это поможет вам создать свой собственный танец. В этой главе вы также найдете некоторые примеры.

Танец для перевоплощения — это не просто вхождение в образ животного. Обучаясь использовать танец, мы можем менять образ, в котором появляемся на иных уровнях, а это в свою очередь оказывает влияние на нас на физическом уровне. Большинство

древних легенд о перевоплощениях были символическими и отражали то время в развитии человечества, когда мы не так сильно были связаны физической энергией. Как мы увидим, танцы-перевоплощения помогут вам настроиться и проявить силу животного тотема. Перед тем, как исполнить магический танец-перевоплощение:

1. Выберите и изучите ваш тотем. Найдите рисунки, сделайте коллаж, посмотрите, какие предметы у вас с ним ассоциируются. Руководствуясь рекомендациями приведенными в шестой главе, создайте костюм, который поможет в настройке и синхронизации с энергией вашего тотема.
2. Затем выберите три или четыре основных движения, соответствующих, по вашему, энергии этого тотема. Попробуйте имитировать его движения и позы.
3. Помедитируйте, мысленно представляя это животное своим духовным спутником. Куда бы вы ни направлялись, прочувствуйте, как вы набираете его энергию, представьте, как вы будете ее использовать для достижения конкретных целей.
4. Поместите в центре вашего круга для танца фетиши, рисунки, костюмы или другие предметы, которые помогут вам настроиться на ваш тотем. Вы можете также одеть ритуальный костюм или выполнить соответствующую раскраску. Делайте все, что вам подсказывает интуиция.
5. Начните свой танец-перевоплощение с очерчивания магического пространства. Обойдите три раза по кругу место для танца, сделайте три шага к центру и *раскройте завесу*. Затем сделайте паузу и представьте, как исчезает грань между физическим и духовным миром. Ощутите приток энергии.
6. Наденьте костюм. Мысленно представьте, что эта

новая энергия преобразует вас в ваш тотем. Увидьте, как ваш тотем появляется в круге вместе с вами.

7. Выполните уравнивающие упражнения, чтобы сбалансировать энергию.
8. А теперь начните имитировать позы, которые ассоциируются у вас с вашим тотемом. Передвигаясь по кругу, подражая этому могущественному животному, представьте, как оно оживает внутри вас. Поразмышляйте над тем, как употребить его силу в повседневной жизни, как наиболее творчески ее реализовать. Осознайте, что вы построили себя на его сущность.
9. Теперь примите одну из поз, описанных в предыдущей главе — “сидя”, “на коленях”, “ничком” или “стоя”, так, как делал бы это ваш тотем. Если ваш тотем птица — встаньте, как птица. Если это животное, вам может захотеться лечь ничком, как бы это сделало ваше животное. Дайте волю своему воображению. Оставаясь в выбранной позе, вберите энергию круга, а затем выполните уравнивающие упражнения.
10. Снимите костюм, зафиксировав внешний образ и энергии, которые он символизировал.
11. Сделайте три шага назад от центра и *зادвиньте завесу*.
12. Обойдите место по кругу три раза против часовой стрелки, рассеивая энергии магического пространства и возвращаясь в нормальное состояние.

### **Важные предосторожности при перевоплощении**

Будьте пластичны. Поэкспериментируйте, выбирая движения и позы, наиболее естественные для вас. Танец и перевоплощение — творческий процесс. Мы мо-

жем дать лишь советы, а основную работу должно выполнить ваше творческое воображение.

Конечно же, при любой форме перевоплощения необходимо соблюдать предосторожность, в особенности при танце-перевоплощении — так как ритуальный танец очень эффективен. Танцор должен быть готов к резким физическим реакциям и высвобождению энергии. Поначалу лучше всего исполнять подобный танец-перевоплощение в присутствии жреца или жрицы.

Даже если танцор для наблюдателей внешне и не меняется, внутренне он трансформируется, воспринимая эти изменения и как внешние. И это следует учитывать. Требуется время и практика, для того, чтобы научиться поглощать и уравнивать энергии, высвобождаемые в процессе танца.

Новичку же лучше всего начинать с простых движений и поз, прежде чем входить в состояние транса. Если вы не уверены в своей способности контролировать свою энергию, активизированную посредством танца, не пользуйтесь ею. Непозволительно продолжать танец до полного изнеможения. Это может нанести существенный вред вашему энергетическому полю. Во многих шаманских ритуалах используется барабан для перехода в измененное состояние, облегчения перевоплощения, а также возвращения к реальности. Это может быть медленный, напоминающий сердцебиение ритм с учащением для смещения сознания и облегчения перехода. Переход от неистового ритма к ритму сердцебиения вернет сознание в норму. Эта техника эффективна, так как позволяет плавно перейти из измененного состояния в нормальное.

Если взять человека за руки и вместе с ним выполнить движения, стимулирующие глубокое дыхание, это поможет вернуть его к реальности. Можно сделать массаж ступней для активизации чакры, которая соединяет нас с землей. Необходимо также снять (в положении сидя или лежа) костюм и фетиши. Благотвор-

но влияет поглаживание позвоночника от затылка вниз. Это стабилизирует чакры и возвращает сознание к реальности. Со временем вы должны научиться контролировать состояние перехода посредством движения.

## Некоторые магические позы-подражания

### Кобра

Танец змеи универсален. Его исполняли для пробуждения кундалини, чтобы стимулировать творческую жизненную силу. Змея — символ высшей мудрости и знания. Позиция, изображенная ниже, называется позой Кобры и применяется в восточной йоге. Лягте на пол лицом вниз. Мысленно представьте себя змеей. Медленно поднимите голову, чтобы лучше видеть, подведите под себя локти, приподнимаясь еще выше. Наконец повернув голову назад и глядя как можно выше, выпрямите руки и удерживайте позу Кобры.

Представьте себя змеей мудрости, представьте, что у вас открылось новое видение и вы готовы к переждению.

### Бабочка

Эти движения напоминают выход бабочки из кокона. Бабочка — символ воскресения, новой жизни. Если мы хотим внести магический элемент в свою жизнь, мы должны научиться выходить из кокона старого восприятия. Тотем и движения этого танца помогут вам обрести новое восприятие.

В первом положении наклонитесь вперед и сядьте, опустившись на стопы. Такое положение символизирует нахождение в коконе физической жизни и восприятия. Удерживая это положение, начните медленно и размеренно извиваться. Мысленно представьте себя гусеницей, которая начинает свое превращение в бабочку.



### Поза Кобры

Змеи и питоны испокон веков считаются символами вечной мудрости и высшей созидательной силы жизни. Они олицетворяют рождение, смерть и возрождение (обычно изображаются сбрасывающими кожу). Позы и танец змеи - энергия возрождения и высшего просветления.

Во второй позиции вы превращаетесь в бабочку. Поднимите голову и оттяните руки от стоп. Мысленно представьте, как ваши руки превращаются в крылья.

В этот момент вы можете войти в свою новую жизнь. Обернитесь вокруг и представьте это движение как легкое приподнимание от пола. Почувствуйте себя легко и свободно. Полюбуйтесь радужной окраской своих крыльев. Заметьте, как вместе с вашими мыслями движутся ваши крылья. Дайте себе возможность полетать, паря над цветами, деревьями и людьми.

Мысленно представьте и ощутите себя магической бабочкой, которая наслаждается нектаром жизни. Пусть этот нектар представляет собой цель, намерение или желание. Вкусите его и насладитесь им.

### **Поза кошки**

Кошки являются древними и могущественными символами магии и мистицизма. Они считались также символом бессмертия — девять жизней и тому подобное. В Египте их ассоциировали с луной, и поэтому энергии кошек относятся к интуиции и инстинкту. Различные представители семейства кошачьих являются символами различных разновидностей этих энергий. Изучение конкретных представителей поможет вам определить их уникальные силы.

Эта позиция заимствована из традиционного кунгфу. Кошка легко передвигается на лапах, опираясь на носки. Она скрытна и бесшумна. Она уверена, устойчива и сильна. С этой позой можно сочетать положения рук, имитирующие лапы леопарда или тигра, описанные в этой главе.

Попробуйте ступать мягко и уверенно в вашем круге. Вы должны верить в то, что вы справитесь со всем, что кажется непреодолимым в данный момент. Позы и движения кошки помогут вам обрести уверенность в себе и достичь поставленной цели.



### Бабочка

Эти позы и движения активизируют архетипические энергии нового рождения. Они стимулируют и создают благоприятные условия для начала новой жизни, разрушения кокона старых стереотипов.



### Поза Кошки

Позы и движения кошки активизируют энергию, которая придает уверенность в себе и стойкость. Они могут быть использованы в ритуальных танцах для самоутверждения.

## Поза журавля

Журавля почитали за его грацию и величие. В культурах Китая и Средиземноморья журавль был символом справедливости, долголетия и духовности. Его также считали посланником богов, посредником между Божественным и земным. Огромный размах крыльев — до восьми футов — придает журавлю в полете большую силу. Считалось, что именно он переносит души в потусторонний мир.

Эта поза применялась в боевых искусствах для достижения равновесия и силы. В кунг-фу удары ногами в какой-то степени базируются на этой позиции. Умение грациозно передвигаться и прыгать с одной ноги на другую поможет вам с легкостью пересекать духовную и физические сферы. Эта поза развивает интуицию и проницательность.

## Жесты рук, имитирующие движения животных

Из боевых искусств мы можем также позаимствовать способность подражать животным с помощью жестов. В традиции нинзя определенные жесты помогают использовать силы природы.

Жесты, имитирующие движения животных, могут использоваться в танце-перевоплощении. Однако, это всего лишь рекомендация. Вы сами должны поставить танец своего тотема.

*Кулак леопарда* поможет выработать сильную и быструю реакцию. Для леопарда характерны быстрые, энергичные движения. Он символизирует доблесть и ассоциируется с Дионисом. Согните пальцы, как показано на рисунке, большой палец прижимается сбоку.

*Кулак — голова барана* — жест силы. Кулак любой формы активизирует силу и энергию. Баран крепко и устойчиво стоит на ногах и в прошлом был символом многих королей. Это символ мужской способности к воспроизведению, силы и творческого пробуждения.



### Поза Журавля

Журавль — символ самообладания и уравновешенности. Работа с его позами и движениями поможет открыть вам мир равновесия и силы. Она откроет также доступ к высшим небесным сферам и позволит общаться с душами, которые оставили физический мир.

Чтобы образовать его, кулак слегка поворачивается таким образом, чтобы первые две фаланги располагались впереди остальных. Эти две фаланги символизируют рога большого барана.

*Лапа тигра* — могущественный жест. Тигр известен своей силой и свирепостью. Его также ассоциируют с солнцем и молодой луной. В обычном положении кисть сильно напряжена, пальцы обращены внутрь.

Чтобы укрепить тело и наделить его большей силой, кончики пальцев двух рук прижимаются как можно сильнее друг к другу до счета десять. Большинство основных меридианов и энергетических путей заканчиваются в кончиках пальцев. При сжатии пальцев они стимулируются, распределяя энергию по всему телу.

Драконы — символ мощи, силы, исцеления и защиты. Наиболее часто встречающийся персонаж в восточной мифологии. Несмотря на их мифическое происхождение, их можно также применять в качестве тотемов.

*Жест дракона* имеет две формы: межфаланговый сустав среднего пальца немного выдвинут вперед (это могущественная голова дракона); все пять пальцев чуть согнуты и раздвинуты.

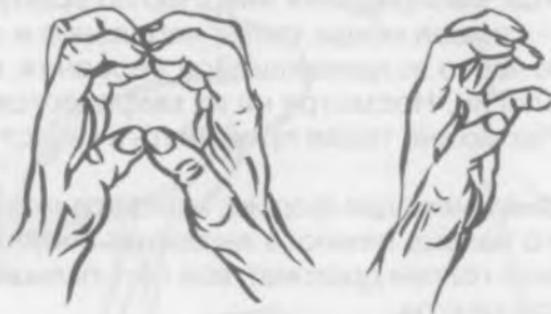
*Глаз феникса* может быть использован в танцах исцеления в посттравматический период, а также в ритуальном танце, который открывает новые благоприятные возможности при кажущихся потерях. Феникс восстал из пепла, это символ возрождения.

*Глаз феникса* образуется выдвижением вперед межфалангового сустава указательного пальца, как показано на рисунке. Удерживание кистей в таком положении позволяет духу возродиться.

*Рука-журавль* можно сочетать с позой журавля, при этом усиливаются энергии этого тотема. Положение руки имитирует длинный тонкий клюв, который может быстро клюнуть или ударить.



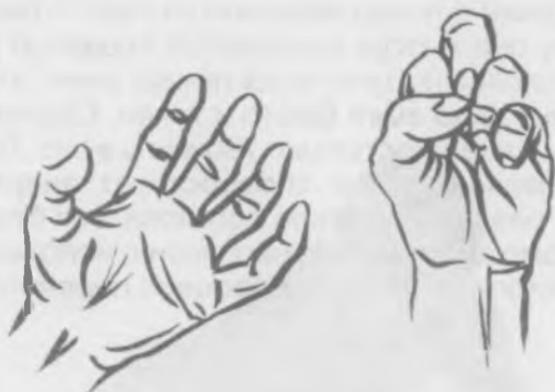
Кулак леопарда



Лапа тигра



Кулак — голова барана



Жест — дракон



Глаз феникса



Рука — журавль

Последний пример называется *Рука — белая змея*. В кунг-фу она иногда называется ядовитой рукой. Ее можно использовать во всех танцах змеи, а также позах Кобры. Удар змеи быстр и точен. Скорость удара некоторых змей достигала 100 миль в час. Приведенное положение кисти способствует энергичности, быстрой реакции, умению пользоваться благоприятными возможностями. Танец змеи с использованием лишь жестов рук ускоряет процесс перевоплощения.



**Рука — белая змея**



### Подражание и перевоплощение в танце, фигура 1.

Имитируя позы и движения тигра, мы настраиваемся на его энергию. Эта энергия — сила прототипа, символизируемого этим тотемом.



### **Подражание и перевоплощение в танце, фигура 2.**

Поза Кобры из традиционной йоги эффективна в танце и движении для пробуждения энергии изначальной мудрости змеи. Мы призываем энергию тотема. Змеи символизируют мудрость и жизненный цикл, смерть и возрождение. Танец змеи приводит к высшему вдохновению.

## ГЛАВА 6.

# Театр магического танца

В ходе занятий с подключением творческого воображения у вас сформируется общая картина танца. Это медитация в танце, осуществляемая при помощи пантомимы, во многом схожая с мистериями-таинствами древних времен. Ритуальное вхождение в образ и разыгрывание сцен высвобождает соответствующие энергии и устанавливает связь с духовными сущностями. Такие представления можно исполнять как индивидуально, так и в составе группы.

В движениях должна быть заложена определенная идея и цель. Танец должен стать учителем, с которым мы можем общаться с помощью движения. Наш высший уровень сознания связан с нами посредством символов. Мы можем усилить эту связь двумя путями.

Вот где для магического танца полезны вхождение в роль и пантомима. Вхождение в роль активизирует физическую энергию, необходимую для реализации наших целей. Мы используем движение и роль с целью более полного подключения к высшим уровням сознания.

В магической пантомиме мы будем использовать магическое пространство, созданное для ритуального

действия. Все мы играли, когда были детьми, теперь мы играем целенаправленно и контролируемо, чтобы обрести энергию для воплощения наших замыслов.

Поначалу вы можете чувствовать себя не очень уютно, но это скоро пройдет. Мы просто преодолеваем барьеры, которые блокируют поток творческой энергии. В детстве мы могли вольно играть, веря в реальность своих фантазий. Тем же самым мы занимаемся и сейчас, только используем при этом язык символов и движений, значение которых мы узнаем. Мы используем его регулируемым, концентрированным способом для создания новых условий, ощущений и возможностей в нашей физической жизни. Мы также знаем цель, которой хотим достичь. Путь очень прост.

1. Выберите предметную цель вашего тотема, фокусную точку. Это может быть определенное желание, которое вы хотите воплотить при помощи тех энергий, которые привели в движение. Это может быть все что угодно: от преодоления препятствия до перехода на новое место работы.
2. Проиграйте ваш танец. Проиграйте все, чего вы желаете успешно добиться. Попрактикуйтесь несколько раз.
3. Теперь помедитируйте над вашей целью. Создайте насыщенный событиями рассказ, повествующий о достижении вашей цели. Вы можете составить его так, как вам нравится — буквально или в аллегорической форме. Например, вы можете создать магический танец-пантомиму для преодоления конкретных проблем. Вы можете персонифицировать проблему или препятствие, тогда ваш танец будет символизировать победу над драконом или зверем.
4. Что вы можете использовать в качестве других символов? Например, если ваша цель — найти новую работу, представьте ее как поиск сокоро-

вища, золотого руна, чаши Грааля или чего-либо еще. Что вам подскажет ваше воображение. Воспользуйтесь *Тибетским путем в никуда*, который приведет вас к этому вознаграждению или благоприятной возможности. Поиск символов физических реалий — способ концентрации энергии вокруг вашей фокусной точки и придания силы вашему танцу.

5. В свой рассказ введите несколько движений, поз и жестов, отражающих его основную суть. По вашему желанию они могут быть или простыми, или замысловатыми. Магическая пантомима преодоления препятствия может быть разыграна с помощью всего лишь трех поз. Первой может быть поза, символизирующая готовность — твердая и уверенная. Вторая может отображать конфронтацию, а третья может быть позой получения вознаграждения, которое станет вашим после преодоления препятствия. Но такая пантомима может быть и сложной последовательностью с изображением всего происходящего и переживаемого: от подготовки до преодоления.

6. Попрактикуйтесь, выбрав движения. Не беспокойтесь, если они окажутся не совсем такими, как вам бы хотелось. Если вложите в них желаемый смысл, они сработают. Наслаждайтесь! Помните, это творческий процесс; думайте об этом, как о долгожданной игре, в которой вы себе отказывали многие годы.

Используйте простые движения и позы, которые вы легко сможете выполнить и повторить. Не существует правильного или неправильного способа использования этих технических приемов. Но их не следует использовать, ущемляя волеизъявление другого.

7. Тщательно выбирайте движения. Если ваш танец должен принести в вашу жизнь любовь, он

должен быть плавным и чувственным. Если это магическая пантомима для обретения силы, движения должны быть энергичными, четкими и уверенными. Каждое движение должно быть символично.

8. Подготовьте сцену и место для вашей магической пантомимы, создайте соответствующую атмосферу, приготовьте все необходимое для действия. Выберите аромат, наиболее соответствующий энергии вашего танца, музыке, а также костюм для вашей магической пантомимы. В этой главе вы найдете примеры костюмов, которые могут использоваться для усиления вашего танца. В библиографии приведено несколько первоисточников по ароматерапии, свечам и цветам. Чем более осознанно мы их подберем, тем большего эффекта мы достигнем.
9. Наряду с танцем можно использовать и магию слова в форме молитвы, заклинаний, стихов или имен богов — которые созвучны энергии вашего танца. Произносите их перед, во время или после выполнения движений, чтобы придать им особую силу.
10. Отведите по меньшей мере неделю на постановку и отработку вашей магической пантомимы. Размышления о танце в течение этого периода позволят подсознанию высвободить больше энергии, которую можно реализовать посредством ритуала.

Отводя неделю на подготовку, вы формируете мысленную форму положительной энергии, которая облегчит ее проявление. Вы сможете работать над танцем без ущерба для других занятий. Подумайте, всего лишь 15-30 минут танца привнесут в вашу жизнь радость, любовь и изобилие. Ведь мы порой намного больше времени растрчиваем впусую.

Со временем вы составите каталог магических танцев, к которому сможете обращаться и пользоваться им по мере надобности.

После того, как пантомима магического танца подготовлена, начинается сам ритуал. Начните с обозначения своего магического пространства, а затем войдите в круг. *Откройте завесу* и дайте магическому пространству впитать созидательную энергию. Сбалансируйте себя с помощью соответствующих движений, а затем произнесите любую молитву, стих или заклинание, которые вы выбрали для своей магической пантомимы.

Начните танец-пантомиму. Четко сформулируйте цель, представьте ее реальное осуществление посредством танца. Помните, что когда вы выполняете эти движения, приводится в действие энергия, необходимая для достижения вашей цели в физическом мире, для вас будут созданы благоприятные условия и обстоятельства. Станьте энергией, дайте ей возможность наполнить вас в процессе танца. Энергия придаст вам силу, соответствующую цели танца.

После магической пантомимы примите одно из физических положений — “лежа”, “сидя”, “на коленях” или “стоя”. Дайте себе время прочувствовать ту новую энергетическую систему, которую вы создали при помощи танца. Представьте свои новые свершения. Произнесите благодарственную молитву, заклинание или просто выразите признательность.

Снова выполните уравнивающие упражнения с целью сбалансировать высвобожденную энергию. Сделайте три шага назад и *зادвиньте завесу*. Рассейте энергию магического круга и покиньте место с полной уверенностью в своих силах.

## Групповые танцы

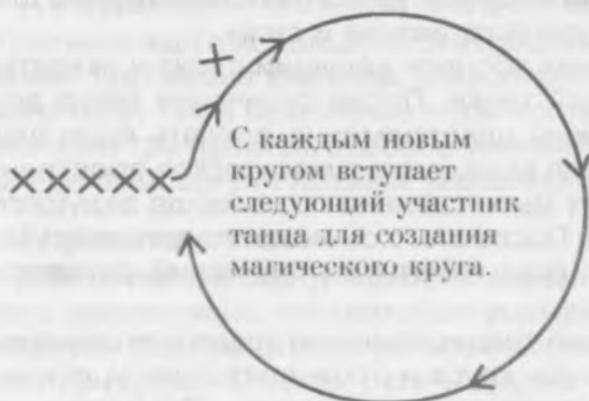
Групповая работа в магическом танце требует большей подготовки. При групповой работе ключ к успеху — энергия группы, а не индивидуума. Энергетическое поле группы сильнее. В танце может быть и ведущий исполнитель, но именно энергетика группы придает ритуальному танцу истинную силу.

Круговые танцы и спиральные движения легки для группового исполнения. Чем прямолинейнее движения, тем больше приток энергии. Простота — главное условие! Беспорядок в движениях вызовет беспорядочную и разрушительную энергию.

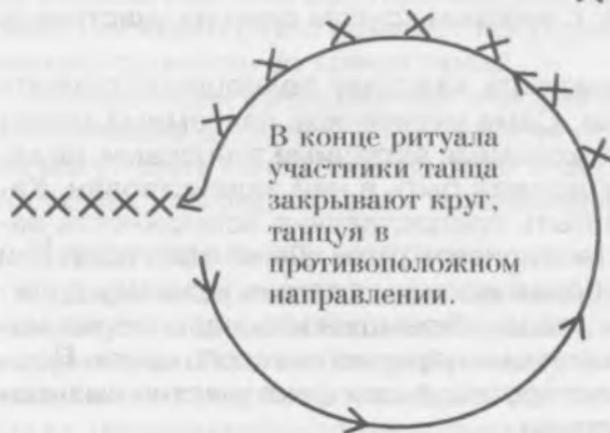
Один из самых простых способов постановки группового танца — создание магического пространства вначале и рассеивание его в конце. Важна и очень эффективна симметрия шагов. Когда входит выполняющая ритуал группа, первый ее участник начинает обходить “сцену” по кругу. Круг должен быть достаточно большим, так чтобы каждый исполнитель не наступал на пятки впереди идущего.

Когда начинается очерчивание пространства, первый исполнитель должен установить ритм шагов. Наиболее простой ритм — два шага вперед и шаг назад. С каждым новым оборотом еще один танцор пристраивается позади, присоединяясь к этому ритму. Такое движение очень эффективно для изменения сознания и может использоваться для вхождения в транс. Вперед, назад, внутрь, наружу. Небеса, земля.

Когда каждый участник присоединится к движению по кругу и войдет в ритм, ведущий должен пристроиться позади последнего, вошедшего в круг. Количество кругов будет варьироваться. Выполняйте столько, сколько необходимо для ритуала, или сколько эффективно для вашей группы. Один из способов определения количества кругов — по числу участников, задействованных в танце. Если в группе десять человек, то должно быть, по меньшей мере, десять оборотов, каждый вовлекающий одного участника. Также



### Групповой танец



должно быть три оборота полного состава группы для создания групповой гармонии и силы.

При последнем обороте ведущий должен оказаться в изначальной точке. После окончания танца все участники должны одновременно сделать один шаг вперед — символ вхождения в магическое пространство. Это может быть сделано по команде ведущего танцора группы. После этого он может подать знак участникам принять одно из четырех положений, оставаясь неподвижным.

Затем ведущий традиционными тремя шагами вперед входит в глубь круга и *открывает завесу*, открывая энергии каждого участника группы. Эффективными являются вступительная молитва, заклинание или произнесение цели. В этом месте ведущий сам (или сама) исполняет танец или выводит для этого из круга за руки одного из участников танца.

Преимуществом работы в группе является то, что вся предварительная работа по постановке танца выполняется совместно. Каждый участник вносит свой творческий вклад, что придает танцу многогранность.

После исполнения и ассимиляции энергии “завеса” должна быть “задвинута”, группа должна подняться и сделать шаг назад к внешнему краю священного пространства. Потом танец повторяется, только против часовой стрелки. С каждым кругом один из участников выходит.

Дайте возможность каждому полноценно принять участие в танце. Сама магическая пантомима может исполняться несколькими ведущими танцорами, но каждый участник должен быть в ней задействован. Каждому должна быть предоставлена возможность вести танец и устанавливать ритм. Даже если один или два участника более искусны в танце, каждому должна быть предоставлена возможность исполнения магической пантомимы внутри магического круга. Помните, что не мастерство, а сам факт участия вызывает приток энергии.

### **Украшение тела для магического танца**

В ритуале часто используются украшения для его усиления. Это может быть как искусство подготовки самого тела, так и различные виды костюмов. Мы рассмотрим три простых способа усиления энергии танца при помощи ритуальных украшений.

#### **Украшение тела**

Для придания танцу особого значения тело может быть разрисовано, что помогает вызывать архетипные энергии. Многие группы использовали раскраску как часть ритуала. На лицо, руки и другие части тела могут быть нанесены знаки, символы, рисунки и просто цвета, отражающие цель танца.

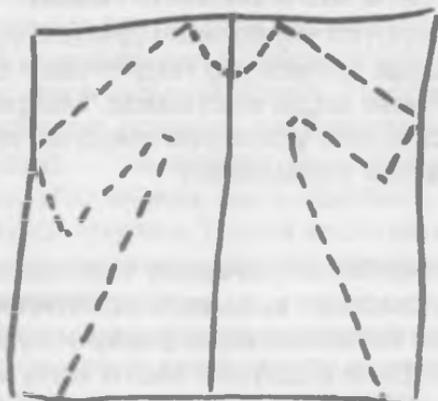
Одной из самых древних форм этого искусства является татуировка. Я не рекомендую ее из-за возможных осложнений. Альтернативой является раскраска тела, для чего вы можете воспользоваться любым косметическим набором. Эти краски не вызывают аллергии и легко смываются водой. Таким образом, вы легко можете нанести ритуальный рисунок.

В десятой главе приведены магические алфавиты. Начертание слов, фраз и образов на теле или на костюмах придает ритуалу особую силу. Вы можете даже написать на теле собственное имя на одном из магических языков. Это поможет пробудить вашу магическую сущность во время танца.

Многие люди выбирают магические имена, символизирующие духовный и магический поиск. Эти имена могут быть начертаны на теле и церемониальных костюмах при подготовке к магическому танцу.

#### **Церемониальные костюмы**

Одежды и церемониальные одеяния для танцевальных ритуалов должны быть свободными, не стесняющими движения. Если вы следуете какому-либо определенному течению, вы можете выбрать соответствующий костюм. Ниже вы найдете несколько несложных эскизов.



- Разметьте свою выкройку.
- Разрежьте по разметке и сшейте вместе.
- Украсьте самостоятельно.



**Изготовление вашего магического одеяния**



Хитон, или тога



Стола

### Традиционные греческие одеяния

Стиль одежд, изображенных выше, соответствует древним греческим и римским традициям. Хитон, или тога был обычной одеждой, в которую облачались мужчины. Он был свободным и удобным, не стесняющим движения. Одна рука оставалась обнаженной, а концы одеяния перебрасывались через другое плечо. Обычно одежда скальвалась, дабы не спадала. Женская стола представляла собой широкое одеяние, которое перевязывалось под грудью и ниспадало свободными складками.



Вавилонская традиция — использовалась для подражания и танца в честь богов и богинь.

Египетская традиция — набедренная повязка танцора. Набедренные повязки часто использовались мужчинами и женщинами в ритуальных танцах, так как давали большую свободу движений.



**Другие примеры одеяний для танца**

Изготовление церемониальных одеяний или одежды для медитации не требует большого мастерства. Если у вас сложности с шитьем, найдите кого-нибудь, кто мог бы вам в этом помочь. Вы можете также обратиться к персоналу магазина по продаже тканей, в большинстве из которых имеются выкройки одежды.

Однако наиболее простой способ — купить большой отрез ткани приятного для вас цвета. Белый, черный или серый — нейтральные цвета и пригодны почти для любого ритуала или танца. Если вы являетесь членом группы, то может понадобиться какой-то определенный цвет.

Отмерьте подходящую для вас длину и сложите ткань таким образом, чтобы ее концы сходились посередине, а затем нанесите выкройку, подобную приведенной на рисунке. Затем просто вырежьте по этой выкройке и прошейте вдоль боков и рукавов.

Не торопитесь. Работая над костюмом, осознавайте, что это одеяние — для ритуала или медитации. Используйте его как энергетический инструмент.

Сшив костюм вы можете перевязать его у пояса шнуром. Шнур должен быть достаточно длинным, чтобы можно было три раза обернуть его вокруг себя. Три — это созидательное число, число нового рождения. А ведь к этому мы и стремимся в результате нашего танца или медитации.

Украшайте костюм символами и знаками, имеющими для вас особое значение. Если вы приверженец какого-то течения, используйте его символы и образы. Если имеются характерные особенности, которые вы хотите раскрыть в ходе вашего ритуала, используйте их. Символы и знаки можно нанести красками. Большинство магазинов, торгующих тканями, предлагают и краски, которые могут долго держаться на ткани. Творите. Наслаждайтесь. Пусть ваш костюм будет единственным в своем роде.

### Церемониальные маски

Традиционно маски изготавливались для отпугивания врагов, злых духов, для защиты, достижения успеха и плодовитости. В ритуале они могут быть использованы практически с любой целью. Маски можно надевать на себя или украшать ими храм изнутри.

Маски помогают нам войти в образ. Они облегчают связь со сверхъестественным. Маски являются действенным инструментом перевоплощения, вызывая личность и энергию, ассоциированную с этой маской — будь то божество или воин.

Существует много типов масок. Наиболее популярная — маска домино, впервые появилась в 16 веке в Испании. Она закрывает верхнюю часть лица иногда до самых губ, а иногда только до носа. Имеются также полные маски-шлемы, которые закрывают и лицо и голову, часто ниспадают на плечи. Если вы предпочитаете, чтобы лицо было открытым, используйте маску-шапку, которая одевается сверху на голову и оставляет лицо открытым. И, наконец, маски на шестах, которые не так-то легко использовать, так как их приходится держать в руках.

Изготовление костюма, как и ритуал — процесс творческий. Изготовление маски — это развлечение, но для того, чтобы маска была эффективной, она должна быть удобной, не мешать дыханию, речи, не ограничивать поле зрения. В последнем разделе этой главы вы найдете рекомендации по изготовлению маски. Это основа, которую вы можете развивать, украшать и совершенствовать.



**Маска на шесте**



**Маска домино**



**Маска-шапка: Голова орла**



**Маска-шлем:  
Искаженное лицо  
прокеза**



Осирис



Исида



Тот



Анубис



Хатор

### Египетские головные уборы

Маски-шапки, подобные шлемам египетских богов и богинь, эффективно использовать в ритуальном танце — обращении к богам.

## Изготовление церемониальной маски птицы



## Основная форма

1. Возьмите большой лист бумаги и сложите его пополам.
2. Лист должен быть достаточно большим, чтобы вертикальная полоса, показанная на диаграмме, проходила через верхнюю часть головы.

Горизонтальная полоса должна быть достаточно длинной, чтобы обернуть голову вокруг и перекрываться сзади.

3. Когда вертикальная и горизонтальная полосы соединятся, маска будет надеваться на голову как шапка.
4. Подгоните по размеру так, чтобы маска удобно ложилась на переносицу.
5. Эта форма является основой, которая поможет вам создать бесчисленное количество образов — животных или людей.

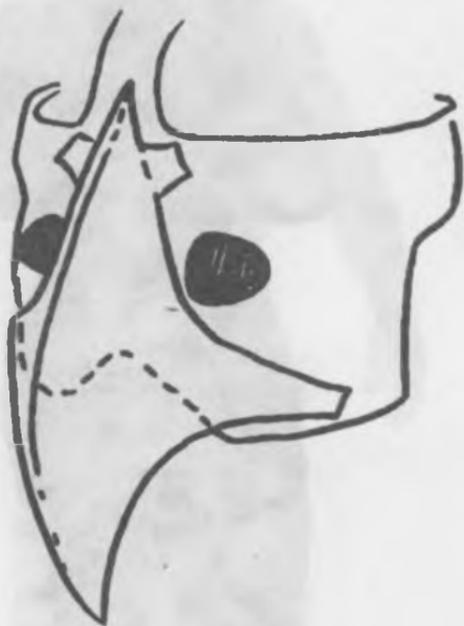
6. Возьмите другой лист бумаги и сложите его пополам. Набросайте выкройку, как показано на рисунке.

Чем большую кривизну будет иметь нижняя часть выкройки, тем более изогнут будет клюв.

Для создания масок животных могут использоваться квадратные и прямоугольные формы.

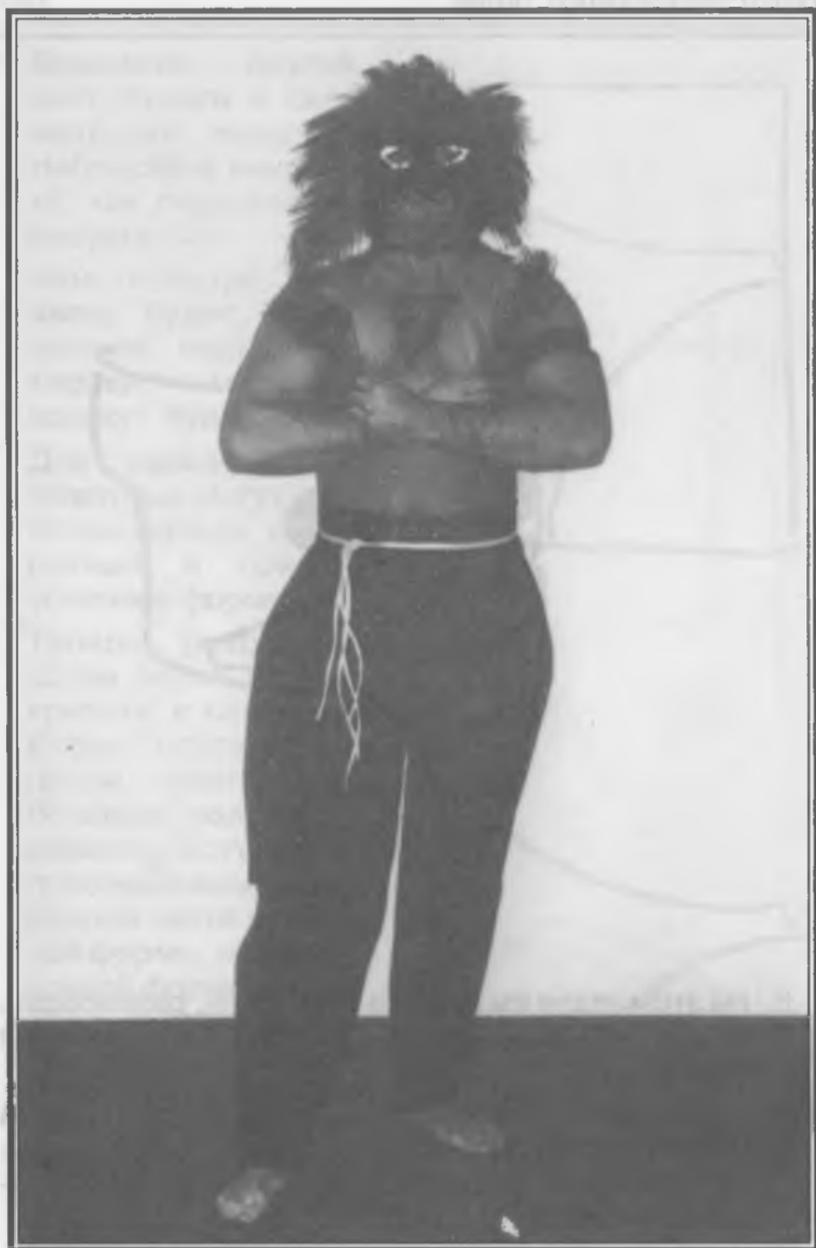
7. Теперь разрежьте вдоль линии и прикрепите к основной форме, описанной в пятом пункте. Небольшие полоски у вершины могут быть присоединены к наружной части основной формы, или в основной форме можно сделать прорезы и пропустить эти полоски через них. Их можно закрепить или приклеить изнутри, так что их не будет видно.



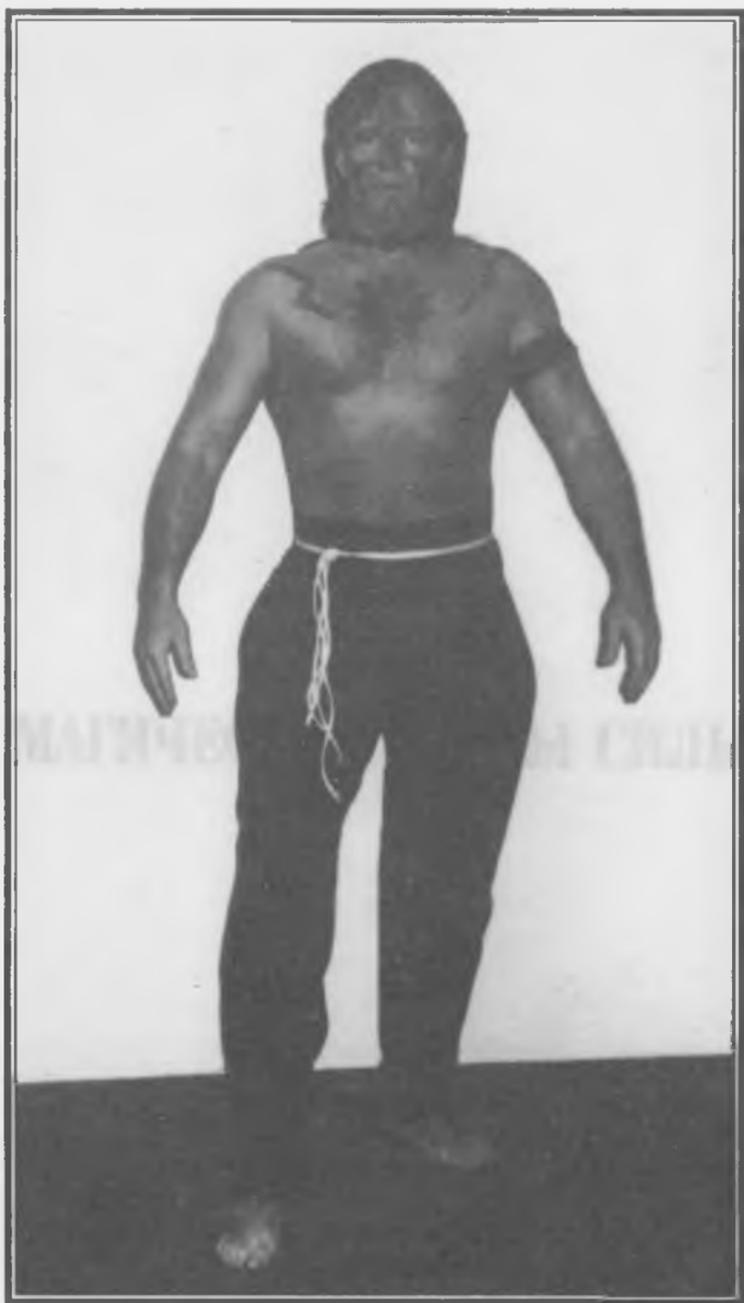


8. На этом этапе вы можете покрасить, разрисовать и украсить вашу маску. Прикрепите ленточки и перья.

Используйте цвета, которые соответствуют вашей цели. Творите. Отнеситесь к этому процессу как к священнодействию, которое поможет вам в перевоплощении.



**Придание особой силы танцу с помощью масок**



Украшение и разрисовка тела для магических целей



## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# МАГИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ СИЛЫ



## ГЛАВА 7.

# Танец-вращение и танец движения по кругу

Круг — древний и универсальный символ, имеющий силу как в духовной сфере, так и в физической. Это архетип символа целостности. Круг символизирует колесо жизни, которое постоянно вращается и отражает вечное движение. Круг не имеет ни начала ни конца и напоминает нам о том, что мы можем начать наш танец жизни в любой точке.

Круг представляет все, что является неявным и вместе с тем, что является возможным. Он символизирует лоно, первичные женские энергии, вдохновение, интуицию и творческое воображение. Но для того, чтобы они принесли пользу, их необходимо реализовать на физическом плане. Божественное женское начало в своем символе круга превращается во врата, через которые мы можем входить в таинства жизни или покидать их.

Круг имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Внешняя — это наша деятельность. Внутренняя — это сила созидания, к которой мы можем обращаться для того, чтобы изменить внешнюю действительность. Внеш-

няя сторона — мужская, внутренняя — женская. Когда при помощи танца мы их сливаем, высвобождается созидательная энергия и происходит перерождение. Круг — это символ солнца. Солнце обращается вокруг небес и представляет единство, уравнивание противоположностей. В физическом мире оно дает нам жизнь.

Жизненные энергии цикличны. Поэтому круг имеет также связь с луной и неуловимыми энергиями, оказывающими влияние на нашу жизнь. Фазы луны отражают тонкие изменения энергии. Луна имеет темную и светлую стороны, отражающие внутреннюю и внешнюю сущности.

Круг учит нас, что мы не можем отделять себя от наших дел. Это путеводитель, ведущий к нашей духовной сущности.

Танцы магического круга очень древние. Более древние танцы заключались в продолжительном кружении. Это кружение напоминает нам о том, что если мы не усвоили какой-либо из жизненных уроков, то нам придется повторять его снова и снова. Когда мы сливаем наши внешние жизненные обстоятельства с высшей внутренней осознанностью, урок усвоен и мы по спирали поднимаемся в новый жизненный цикл.

Круговой танец — это магическая драма с использованием физического действия для достижения измененного состояния сознания. Это средство пробуждения высшего сознания путем физической концентрации. Кружась по спирали, исполнитель достигает нового уровня восприятия.

Круговой танец символизирует солнце и луну — слияние мужского и женского начал, внутреннего и внешнего — танец жизни.

Круговой танец — это сексуальное действие, потому что он высвобождает созидательную энергию и приводит к целостности. Все мы обладаем как мужской, так и женской энергией. Часто они бывают неуравновешены. Круговой танец создает магическое место —

### Уроборос

Уроборос — это символ вечности и непрерывности времени. В магическом круговом танце мы пробуждаем Великую Змею Жизни. Посредством наших первичных созидательных энергий мы соединяем внутреннюю и внешнюю сферы.

Танец по кругу в ритме два шага вперед, один шаг назад активизирует эту силу. Мысленно представьте себе, как в пределах периметра вашего танца обретает форму великая змея силы и жизни. Эта великая змея не только разделяет, но и объединяет внутренний и внешний миры. Войдите в круг и обновите вашу жизненную силу.



### Бинду

Бинду — фокальная точка кругового танца. Это молитва, заклинание, цель, надежда, желание или мечта, на которые будет направлена энергия танца.



точку, в которой нет разделения мужского и женского, ночи и дня, света и тьмы, положительного и отрицательного, физического и духовного.

Центр круга — это фокальная точка, бинду. Все танцы, а в особенности круговые — серия ритмичных шагов вокруг центральной точки. Такой центральной точкой может быть алтарь, огонь, отдельная особь, мысль или молитва. Танец придает энергию этой точке внутри круга. Танец вокруг бинду создает энергетический вихрь. Этот вихрь помогает не допускать посторонние энергии и в то же время защищает и придает силу бинду для его проявления.

Часто задают вопрос, в каком направлении танцевать по кругу: по часовой стрелке или против. В любом случае высвобождается энергетическая спираль, которая в современной физике называется колоннообразной волной. Движение в разных направлениях приводят к различным эффектам, создаваемым этой колоннообразной волной.

Движение по часовой стрелке, или деосил (*deosil*) — это активизация энергии, которая считается мужской и проявляется, в основном, внешне. Такое движение имеет центробежный эффект и дает выход внутренней энергии в физический мир, придает силу. В исцеляющих круговых танцах движение по часовой стрелке благоприятно воздействует на ауру и способствует достижению равновесия. Дает возможность наи-



Значение направления танца



**По часовой  
стрелке**

“Пускает” энергию наружу. Мужская и центробежная энергия.



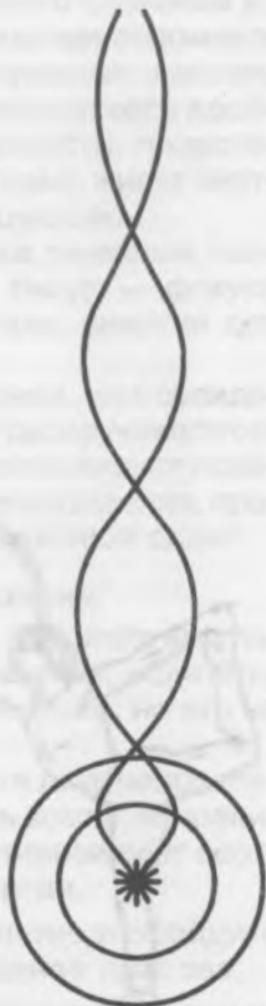
**Против часовой  
стрелки**

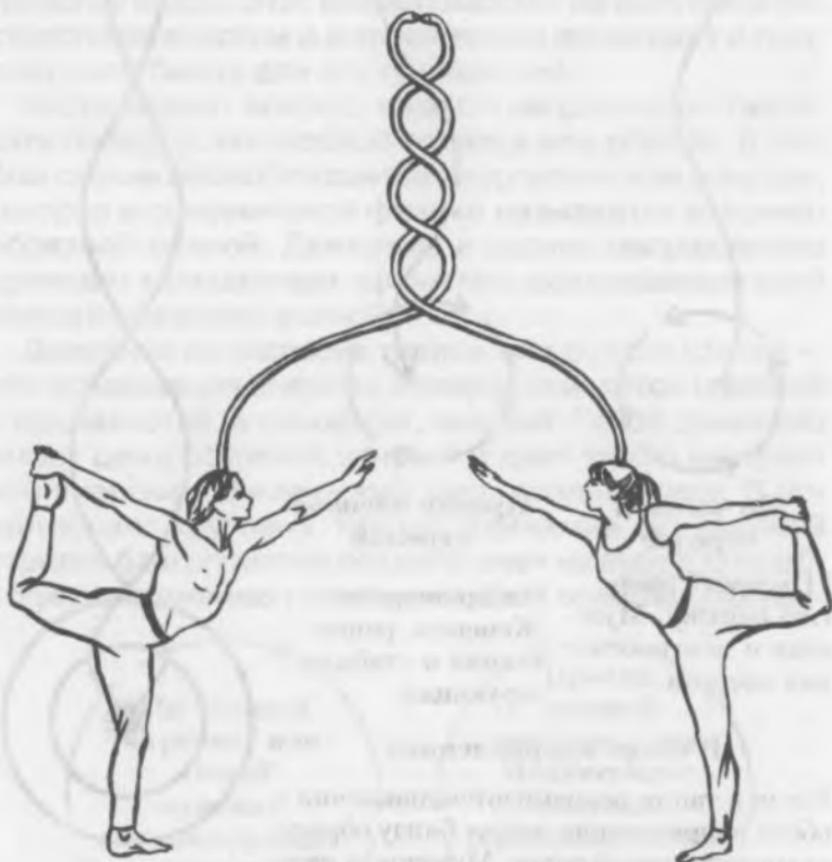
Набор энергии. Женская, рецептивная и стабилизирующая.

### **В обоих направлениях**

Когда в танце используются движения в обоих направлениях вокруг бинду образуется спиралевидный вихрь. Мужские и женские силы объединяются, образуя фокальную точку. Начинается манифестация!

**Энергетические волны, возникающие в результате движения.**





**Вызов созидательной жизненной силы при помощи танца**

более полно реализовать духовную энергию на физическом плане.

Движение против часовой стрелки, или виддершинс (*widdershins*) — это рецептивная энергия или энергия внутрь. Образующая при этом спираль как бы втягивается. Она переносит вас из внешнего сознания во внутреннее, облегчая уход в себя, помогает вспомнить события прошлой жизни. Она стимулирует женские энергии интуиции, вдохновения и творческого воображения; пробуждает ощущение вечности, позволяет увидеть прошлое и будущее, которые живут внутри нас. Это движение — стабилизирующее.

Когда в танце используются оба типа движения, волны энергии переплетаются. Вокруг бинду — фокуса танца — образуется винтовая спираль, энергия для проявления бинду.

Танец поднимает энергию кундалини, или созидательную жизненную силу. Спирали “раскручиваются” как древняя змея силы, которая символизирует исцеление, мудрость, новое сознание и перерождение, пробуждение чистой созидательной жизненной силы!

### Магический танец-молитва

Существуют также танцы-молитвы. Для этого вам потребует участие еще двух человек. Лучше, если этими участниками будут мужчина и женщина, но это не обязательно.

Танец исполняется одновременно в двух направлениях, создавая энергетический вихрь вокруг исполнителя в бинду круга. Эти движения активизируют соответственно мужскую и женскую энергии.

1. Очертите магическое пространство и обойдите место по часовой стрелке не менее трех раз.
2. Молящийся будет главным действующим лицом танца, войдет в круг и *откроет завесу*. Двое других участников должны находиться напротив друг друга.

3. Выполните уравнивающее упражнение и произнесите заклинание или молитву, которой посвящен танец. Затем сядьте, в это время двое других участников начинают описывать круги, один танцуя по часовой стрелке, другой — против. Оптимальный ритм — два шага вперед, один назад. В то время как они танцуют, вы сосредотачиваетесь с помощью молитвы.
4. Дабы придать движениям большую силу, участник, танцующий по часовой стрелке, описывая круги, должен подниматься и опускаться на носочках. Подобные движения активизируют мужскую энергию. Если это усложняет движение, то его можно заменить наклонами туловища вперед и назад, что также способствует активизации мужской энергии. Участник, танцующий против часовой стрелки, для активизации женской энергии должен также включить движения из стороны в сторону.
5. В то время как два других участника описывают круги, участник в центре мысленно произносит молитву. Представьте, как осуществляется ваша молитва. С того момента, как вы закрываете круг, процесс пришел в движение в физическом мире.
6. Когда вы решили, что ритуал завершен, встаньте. Другие танцоры должны воспринять это как сигнал, завершить круг и остановиться на противоположных сторонах круга так же, как и в начале.
7. Выполните уравнивающие упражнения. Произнесите благодарственную молитву или заклинание. Сделайте от центра три шага назад и *задвиньте завесу*. Завершите ритуал как группа, обойдя место по кругу против часовой стрелки три раза.



### Осуществление ваших молитв с помощью танца

Приподнимание и опускание на носочках во время танца по часовой стрелке усиливает мужскую энергию. Можно также при этом покачивать туловищем вперед и назад. Это движение также стимулирует мужскую энергию. Оба движения символизируют утверждающие мужские силы.



### Осуществление ваших молитв с помощью танца

Участник, который танцует против часовой стрелки, должен также выполнять движения из стороны в сторону. Это может быть покачивание бедер или просто раскачивание из стороны в сторону. Раскачивание из стороны в сторону дает хороший эффект, если вам необходимо расслабиться и уравновесить себя. Оно успокаивает, а также обостряет интуицию.

### **Магический спиральный танец**

Спиральные и вращательные — наиболее действенные круговые танцы. Они создают мощный вихрь энергии, который “раскручивает” наши энергетические центры (чакры).

Через чакры энергия поступает вовнутрь и высвобождается из нашего тела. Для того, чтобы получить доступ к высшим, неуловимым энергиям и использовать их на физическом плане эти центры должны быть активизированы. Этого можно достичь благодаря спиральным и вращательным танцам.

#### **Спиральные танцы**

Спираль — символ эволюции вселенной. Она ассоциируется как с созидательной, так и с разрушительной ее силами. Спираль по часовой стрелке — созидательное и высвобождающее движение. Спираль против часовой стрелки — разрушительное и закрепляющее движение.

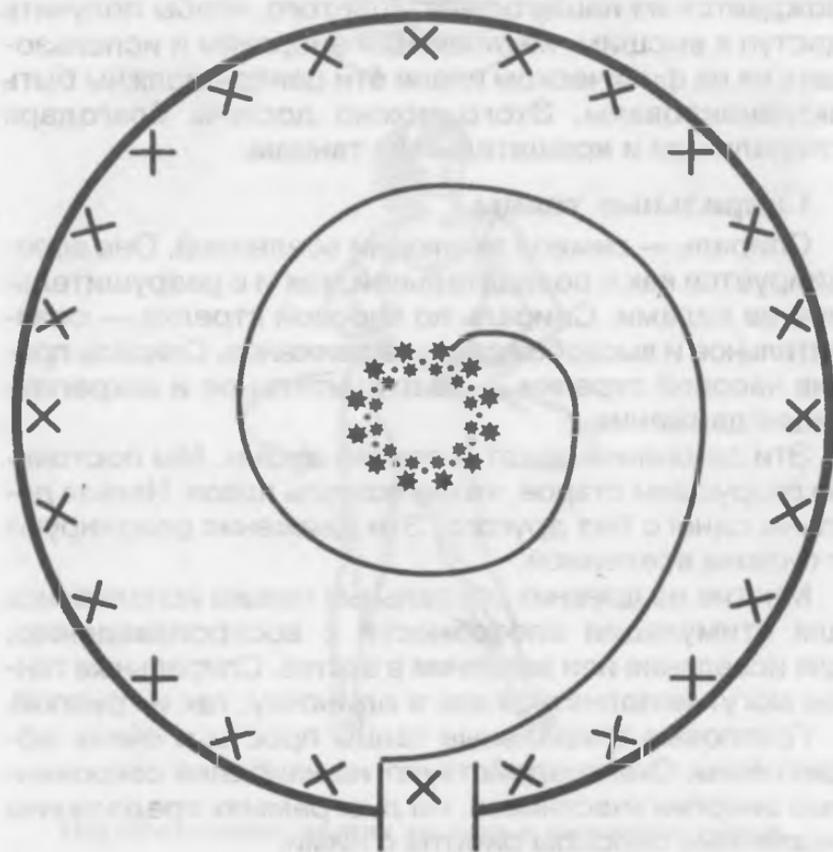
Эти движения лежат в основе жизни. Мы постоянно разрушаем старое, чтобы создать новое. Нельзя достичь одного без другого. Эти движения резонируют с силами вселенной.

Многие из древних спиральных танцев исполнялись для стимуляции способности к воспроизведению, для исцеления или введения в экстаз. Спиральные танцы могут исполняться как в одиночку, так и группой.

Групповые спиральные танцы просты и очень эффективны. Они воздействуют на наиболее сокровенные энергии участников. На диаграммах предложены различные способы работы с ними.

Один из наиболее эффективных танцев — это движение по спирали от кольца внешнего периметра храма к внутреннему кругу. Количество витков спирали зависит лишь от свободного места.

Песни и псалмы, декламируемые в унисон, усиливают эффект от действия. Песни и псалмы должны быть простыми. Песнь при движении по спирали против ча-



### Танец по спирали

Перемещаясь по спирали как бы в другое измерение, вы пробуждаете и активизируете первичные энергии внутри себя. Двигаясь по спирали наружу и вытягивая эти энергии за собой, вы даёте им возможность проявиться и на физическом плане.

совой стрелки должна выражать цель, к которой стремится группа. Когда спираль движется по часовой стрелке обратно от центра, песнопение должно подтвердить достижение или проявление желаемой цели.

Группа должна мысленно представлять себя захваченной великим вселенским вихрем, который затягивает ее в божественный источник силы, из которого каждый участник черпает то, что ему больше всего необходимо. Затем танец уходит по спирали от центра круга к внешнему периметру. В зависимости от количества участников группы и цели ритуала движение по спирали к центру и от него может быть повторено несколько раз. Количество повторов основывается на общей нумерологии в соответствии с целью.

Всегда четко определяйте начало и конец спирального танца. Это уравнивает энергию группы. Повторяющиеся движения по спирали приводят к измененному состоянию сознания. С песнопением они могут стать гипнотическими. Вы должны находиться в состоянии покоя и равновесия.

### Танец-вращение

Кружение символизирует зарождение жизни, развитие нового. Существует множество мифов и сказаний о том, как во вращении зародилась жизнь.

Танцы кружения и вращения очень могущественны. Кружение активизирует действующую энергию, которую иногда трудно уравновесить. Для тех, кто только начинает, я рекомендую исполнять кружение и вращения по часовой стрелке, а если его необходимо выполнить против часовой стрелки, то сделайте лишь столько оборотов, сколько было выполнено по часовой стрелке.

Кружение стимулирует всю нашу энергетическую систему. Оно вызывает состояние измененного сознания, ослабляет эфирные паутины наших трудно уловимых энергетических полей, так что энергия, поступающая в наше физическое тело и исходящая из него усиливается.

Кружение может быть доведено до экстаза, как это делают некоторые дервиши. Такая крайность вредна. Гиперактивизируются чакры и высвобождается несбалансированное количество психической энергии, которую трудно уравновесить.

Кружение может исполняться в магическом танце с целью выхода на тот уровень сознания и энергии, которые обычно не доступны. Более эффективно как часть целого ритуала, а не само по себе.

Создайте и очертите ваше магическое пространство, как вы не единожды уже делали. Войдите в него и *откройте завесу*. Сбалансируйте энергию, а затем выполните кружение, воспользовавшись одним из способов, описанных ниже. Однако это всего лишь рекомендации. По окончании уравновесьте энергию, *закройте завесу* и рассейте магический круг.

Кружение — прекрасный способ проявить ваше магическое тело или образ. Во время кружения мысленно представьте, как вы трансформируетесь и превращаетесь в свое идеальное “я”. Это может служить также вступлением и для других магических танцев. Это придает силу бинду.

Сколько же оборотов вам необходимо сделать? Существует ряд способов определения количества оборотов, которое необходимо выполнить. Однако, это количество оборотов должно быть индивидуально.

Выполняйте количество оборотов, соответствующее значению вашего Жизненного Пути в нумерологии. Это однозначное число, получаемое в результате сложения всех цифр даты вашего рождения. Номер месяца определяется по его очередности в году. Например, июнь — шестой месяц, значит число будет шесть.

**Пример:** апрель 27, 1958 =  $4+2+7+1+9+5+8=36=3+6=9$

Когда первая сумма получена, продолжайте сложение пока не получите однозначное число или десять. Количество оборотов должно соответствовать этому

числу. Каждое число пробуждает определенный вид энергии, ассоциируемой с ним. (См. таблицу).

### Магия оборотов вращения

#### Количество оборотов    Активизируемые энергии

- |          |   |
|----------|---|
| 1 или 10 | .....Сила воли; независимость; оригинальность; посвященность                              |
| 2 или 11 | .....Ритм астрального уровня; осознанность сновидений; женские энергии; психическая сфера |
| 3        | .....Энергии благословенных душ; творчество; искусство и вдохновение                      |
| 4        | .....Энергии дэвов; уравнивание и гармония; закладывание новых основ                      |
| 5        | .....Пробуждение микрокосма; Природа-Мать; свобода; разносторонность; психическая сила    |
| 6        | .....Женские, материнские энергии; исцеление; образование; дом и семья                    |
| 7        | .....Все энергии исцеления; самосознание; истина; понимание старого и нового              |
| 8        | .....Энергии богов и богинь; оккультная мудрость; равновесие и сила                       |
| 9        | .....Исцеляющая эмпатия; перемещение; начинания и завершения; чувствительность            |

Для чисел один и два используйте десять и одиннадцать оборотов, для достижения более сильного эффекта. Поэкспериментируйте. Изучите нумерологию и определите свое число. После выполнения оборотов сядьте и помедитируйте в магическом пространстве, ассимилируя эту новую энергию.

### Создание вихря при помощи магического вращения

Находясь в магическом пространстве, внесите вращением что-нибудь новое в ваше физическое существование. Мысленно воплотите ваше желание, надежду или мечту. Попрактикуйтесь при вращении вызы-

вать определенные цвета, чтобы научиться использовать их энергии. Не бойтесь экспериментировать.

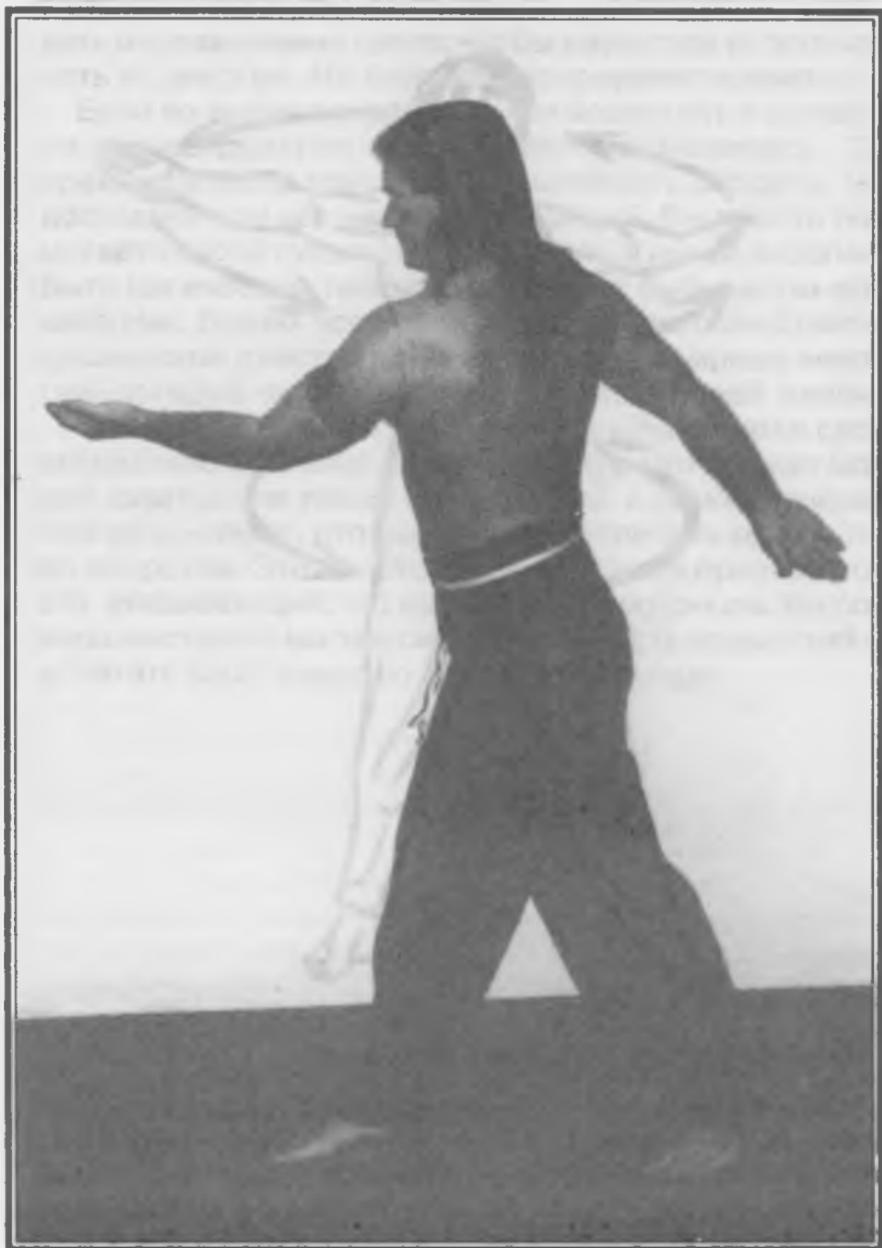
Если во время создания вихря возникнет и усилится головокружение, немедленно остановитесь. Со временем ваше тело сможет выполнять обороты, не доставляя вам неприятных ощущений. Вы просто помогаете своей сущности привыкнуть к новой энергии. Быть магическим танцором — значит быть магом-алхимиком. Важно осознание того, что вы совершаете физическое действие для настройки на эфирные энергии, которые вы хотите реализовать в своей жизни.

Экспериментируя с вращением и кружением в своем магическом танце, вы обнаружите, что эффект может казаться не таким сильным, как в самом начале. Это не означает, что вы должны увеличить количество оборотов. Это просто положительный признак роста, указывающий, что ваша энергия возросла. Вы совершенствуете магическую способность вращаться и вплетать вашу энергию в новые структуры.

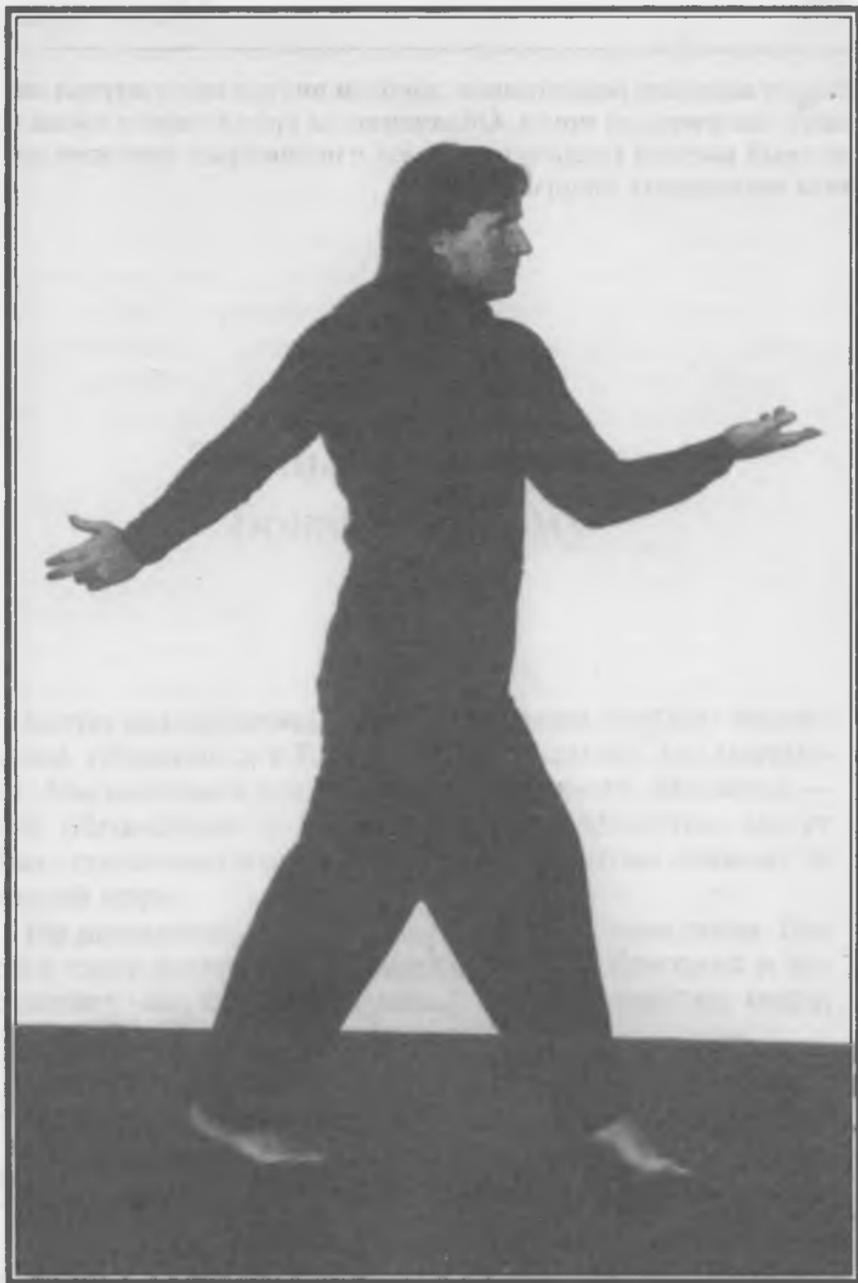


**Создание вихря при помощи магического вращения.**

Станьте прямо, вытянув руки в стороны. Сосредоточьте внимание на своей цели. Представьте себя стоящим внутри магического круга между мирами. Начинайте вращение, с приемлемой для вас скоростью; представьте себя в водовороте энергии, частицей огромного созидательного духовного торнадо. Войдите в свой магический образ, ощутите, как это придает вам силы. Помните, что те силы, которые вы привели в действие, реальны.



Создание вихря при помощи магического вращения.



Соединение с первичным женским.

*Widdershins*, или вращение против часовой стрелки активи-

зирует женские рецептивные энергии внутри вас и внутри вашего магического круга. Облечение на время такого танца в темный костюм увеличивает связь с первичным женским лонном жизненных энергий.



Создание магического круга и проведение ритуала

Создание магического круга и проведение ритуала

## ГЛАВА 8.

# Танцы — молитвы Божественному

Когда мы наделяем наши движения особым значением, обращаясь к Божественным силам, мы молимся. Мы молимся посредством движений. Молитва — это обращение к божественному. Молитвы могут быть простыми и сложными. Сила молитвы зависит от нашей веры.

Не движение, а вера в него придает нам силы. Вера в силу физического движения освобождает и укрепляет нас, открывает наши тела духовному миру, позволяя ему воспитывать нас.

*Вхождение в образ Бога* — один из лучших способов настроиться на его божественную силу. Сходно с принятием магического образа и тела, с тем отличием, что вы принимаете индивидуальность конкретного божества.

Образы богов и богинь всегда присутствовали в литературе и искусстве. Их сила и могущество воспевались в мифах и легендах. Создавая магическое пространство и настроиваясь на определенное божество при помощи движений и костюмов, мы вызываем

энергию, связанную с ним. Жрец или жрица, исполняющие танец, превращаются в бога или богиню. Так жрец или жрица египетского культа посредством магического танца примут божественные образы Исиды и Осириса.

Образы богов и энергии, которую они воплощают, вызываются путем отождествления: движения, позы, одежды и молитвы. Исполнитель магического танца воссоздает внешний облик божества, чтобы стимулировать подсознание для настройки на его энергии.

### **Вхождение в образ бога при помощи танца**

Вхождение в божественный образ — один из сильнейших способов подключения к божественным энергиям, исполнитель должен хорошо понимать символику движений и одежды. Если вы работаете в рамках определенного магического учения, изучите это учение. Познакомьтесь с мифами и сказаниями о его богах и богинях.

Многие из древних богов и богинь наделены не только положительными, а и отрицательными чертами, и если они вам не известны, ваш магический танец может стимулировать энергии, с которыми вы не сумеете совладать. В конце главы приведено описание характерных черт богов и богинь, которое должно вам помочь в подготовке к ритуалу.

1. Начните, как всегда, с создания магического пространства. Вы можете также окрасить его в определенный цвет, ассоциирующийся с конкретным богом или богиней.
2. Войдите внутрь и *откройте завесу*, представляя вокруг себя энергетический вихрь. Войдите в образ бога или богини. В этот момент, если на вас нет еще костюма, символизирующего это божество, наденьте его.
3. Уравновесьте себя и примите положение для ме-



### Принятие божественного образа

При помощи магического танца — отождествлением посредством костюма, позы, жеста или движения — жрец и жрица входят в образ бога или богини. Если они работают в рамках египетского учения, то их танец создаст магическое пространство, в котором они смогут принять энергию божественных образов Исиды и Осириса. При помощи божественного танца они становятся Исидой и Осирисом для достижения цели танца.

дитации. Не торопясь, поразмышляйте о символах и силах, связанных с этим божеством. Если существуют позы или жесты, ассоциируемые с ним, исполните их. Почувствуйте, как вы сливаетесь с этим божеством.

4. Если вы не можете представить себе позы и жесты божества, обратитесь к произведениям искусства. Боги и богини обычно изображаются в символических позах, это поможет вам легче войти в образ.
5. Чтобы усилить ритуал, изучите народные танцы того этноса, который поклонялся этому божеству.

Народные танцы часто несут в себе религиозную символику древних времен. Они помогут вам лучше понять, как надо двигаться, ведь люди в разных частях мира танцуют по-разному.

6. В конце ритуала мысленно представьте, как вы впитываете энергию божества, как она зарождается внутри вас. Это энергия, которую вы вынесете из круга, чтобы придать себе силы в повседневной жизни.
7. Снова уравновесьте себя, *закройте завесу*, а затем рассейте магический круг.

Один из вопросов, наиболее часто возникающих при перевоплощении: может ли мужчина принимать женский божественный образ, а женщина мужской. Да, но это более сложно. Женщина будет более сильно резонировать и легче войдет в образ женского божества, чем мужского, и наоборот.

Это не означает, что исполнитель-мужчина не может принять женский божественный образ, но это несколько сложнее. В этом и заключается одно из преимуществ магического танца. Движения, позы и жесты, которые ассоциируются с божеством, помогают перевоплощению.



Магический танцор в ходе танца принимает магический образ, представляющий божественную силу, которую он или она хотят призвать.



С помощью костюма, маски и движений исполнитель может отвлечься от своей собственной индивидуальности, чтобы настроиться на выбранное божество.



Не стоит забывать о том, что боги и богини, хотя обычно и изображаются в облике мужчин и женщин, являются божественными силами, которые соединяют в себе противоположные свойства. Они имеют образ, более всего отражающий вселенскую силу и энергию, которой они обладают. Мы являемся сочетанием мужских и женских энергий, поэтому для нас не должно составлять труда войти в образ. Наш пол не ограничивает нас в выборе божественной силы.

### **Мифические традиции**

Каждая мифология имеет свои традиции: ритуалы, музыку и танцы. И у каждой свой путь к божественным силам этого народа. У каждого народа есть свой пантеон богов и богинь, которые символизируют вселенские силы и отражают специфику этого народа.

Мы рассмотрим четыре древние магические традиции: греческую, египетскую, тевтонскую и кельтскую. Однако если вы приверженец другой мифологии, мы не ограничиваем вас в выборе. Обращайтесь к той, которая вас всегда больше всего привлекала. Прочитайте мифы и сказания, связанные с этой традицией. Изучите обычаи и костюмы. Они помогут вам настроиться и вызвать нужные энергии во время исполнения ритуального танца.

Читая мифы и сказания о боге или богине, которых вы хотите вызвать, вы можете обнаружить, что они символизируют энергии, отличные от тех, с которыми вы встречались в физическом мире. В таком случае стоит уделить больше внимания уравнивающим упражнениям и гармонизации в начале и в конце вашего магического танца.

Большинству древних богов и богинь были присущи не только божественные, но и человеческие качества. Поэтому, входя в танце в их образ, вы открываете себя не только силе, но и их слабостям.



### Принятие божественного образа мужчиной и женщиной.

Наш пол не ограничивает нас в вызове и принятии образа любого божества. Главное — цель ритуального танца и наше личное желание настроиться на эту божественную силу.

В Африке Великую Мать народа банту называют Сонги (*Songi*). Принятие ее образа пробуждает энергию воспитания, любви и защиты. Ее энергия приносит мудрость, силу, сострадание и свершение.

Выбирайте не самых могущественных богов или богинь, а тех, кто вам наиболее созвучен. Это принесет лучший результат, так как вам будет легче полностью войти в их образ. Используйте их символы и цвета.

Придерживайтесь какой-либо одной традиции и не начинайте в начале недели с греческой мифологии, чтобы к концу ее перейти к кельтской. Поработайте с выбранной мифологией продолжительное время, изучая, медитируя, танцуя. На это вам потребуется по меньшей мере год. Научитесь эффективно работать с энергиями одной системы, прежде чем переходить к другой. Частая смена энергетических систем может привести к негативным последствиям.

Почти все божества одного пантеона связаны между собой. Изучение мифов, повествующих о их жизни, поступках и отношениях поможет вам лучше понять энергию, которой вы хотите воспользоваться в вашей жизни. Не путайте мифическое и воображаемое. В сказаниях содержится и то и другое.

Магический танец с использованием мифических образов позволит вам настроиться на выбранное божество, и даже имитировать в своей реальной жизни события, подобные сюжету мифа.

### **Греческая традиция**

Греческая мифология богата героическими образами богов, которые покровительствуют людям, даруя им все необходимое для жизни. Выражая им должное почтение, вы можете пробудить силы, которые помогут вам преодолеть любые трудности.

Орфический стиль греческого ритуала полон веселья, музыки, песен и трапез. Целью ритуала было достижение гармонии с окружающей природой и людьми. Танцы его темпераментны, исполнялись лишь под открытым небом, как в одежде, так и без нее. Элевсинские танцы более сдержаны.

**Греческие боги и богини.**

- Зевс** ..... Бог грома, воздуха и неба.  
Цвет: пурпурный.  
Символы: дуб и орел.
- Гера** ..... Богиня брака и женских энергий.  
Цвет: изумрудно-зеленый.  
Символы: скипетр, кукушка и павлин.
- Афина** ..... Богиня-воительница, богиня мудрости и разума.  
Цвет: червоное золото.  
Символы: сова, шлем, нагрудник, щит и копье.
- Аполлон** ..... Бог солнца, видения, музыки и искусства  
Цвет: желтое золото.  
Символы: солнце, лук, колчан со стрелами и лира.
- Артемида** .... Богиня леса и луны.  
Цвет: аметистовый.  
Символы: медведь и собака.
- Гермес** ..... Бог красноречия, таинств и магии  
Цвет: серебристый.  
Символы: кадукей, шлем с крыльями и сандалии.
- Арес** ..... Бог войны, силы и страсти.  
Цвет: алый.  
Символы: оружие.
- Афродита** .... Богиня любви и красоты.  
Цвет: бирюзовый.  
Символы: голубь, дельфин, пояс и роза.
- Деметра** ..... Богиня материнства.  
Цвет: коричневый и желтый.  
Символы: василек и колос.
- Геката** ..... Богиня луны и магии.  
Цвет: черный с серебристыми вкраплениями.  
Символы: черный плащ с капюшоном; цербер, темная сторона луны.



### **Принятие образа бога.**

Костюмы, позы и символы богов помогут Вам настроиться на ахретишные энергии. На этой фотографии я настраиваю себя на энергию Аполлона, греческого бога предсказания, музыки и искусства.



### **Принятие образа бога.**

Костюм греческого бога Пана может быть использован в танце, который должен нести радость и исцеление, а также для того, чтобы настроиться на любую из четырех стихий природы. Танцы Пана лучше всего исполнять под открытым небом под аккомпанемент флейты.

**Персефона** ..Богиня возрождения, возвращения и созидания

Цвет: лимонный, желтовато-коричневый и оливково-зеленый.

Символы: колос и гранат.

**Пан** .....Бог пророчества, природы и исцеления.

Цвета: зелень леса.

Символы: флейта Пана, плющ и сосновая шишка.

Греческая традиция изобилует образами для магического танца. Например, Дионис, бог магии и исцеления, был источником вдохновения и церемониального танца. Даже Гадес, бог подземного царства, может быть вызван при помощи магического танца, хотя он не очень охотно предстает перед людьми. Изучение мифов и их героев придает особую силу нашему магическому танцу.

### Египетская традиция

Египетская традиция, как центр таинств, оказала влияние почти на все культуры. Это традиция алхимии, рождения, смерти и возрождения. Ее ритуалы и танцы активизировали энергии разума, главенствующие над материей.

### Египетские боги и богини.

**Ра** .....Бог Солнца.

Цвет: золотой солнечный свет.

Символы: обелиск, сокол и священная змея на головном уборе.

**Осирис** .....Бог мудрости, справедливости и силы

Цвет: белый и зеленый.

Символы: дерево, посох и цеп.

**Исида** .....Богиня луны и магии.

Цвет: небесно-голубой.

Символы: трон, крылья, занавес за тронном.

**Гор** ..... Солнечный бог искусства, музыки и исцеления.

Цвет: ярко-желтый и золотой.

Символы: сокол и всевидящее око.

**Баст** ..... Богиня веселья и животных.

Цвет: желтое золото и бирюзовый.

Символы: сistrum\*, кошка и лев.

**Тот** ..... Бог медицины, обучения и магии.

Цвет: фиолетовый и аметистовый.

Символы: кадукей.

**Хатор** ..... Богиня-мать, защита.

Цвет: коралловый.

Символы: зеркало, сикомор и корова.

**Нептис** ..... Богиня интуиции и спокойствия.

Цвет: бледно-зеленый и серебристо-серый.

Символы: кубок и корзина.

**Птах** ..... Бог мастерства и науки.

Цвет: фиолетовый.

Символ: инструменты каменщика.

**Анубис** ..... Бог опекунства и руководства.

Цвет: черный и серебристый.

Символы: Шакал и саркофаг.

---

\* музыкальный инструмент, представляющий собой тонкую металлическую рамку с подвешенными к ней металлическими стержнями (прим. переводчика).



### Защищающий жест Исида

Искусство и литература каждой из традиций раскроют вам символику движения и жестов ее божеств. Помните, что имитируя позы и жесты божества внутри своего магического пространства, вы подключаетесь к его энергиям.

## Кельтская традиция

Традиция кельтов — это традиция символизирующая романтику, созидание и интуицию. Магический танец с использованием элементов кельтских ритуалов лучше всего исполнять в лесу. Матриархальная система и настройка на нее пробуждает внутреннюю интуицию и творчество. Кельтская традиция поможет вам найти свой огонь с помощью магии музыки, слов и танца.

Преобладающий цвет — зеленый. Во время ритуального танца, образуя магический круг, мысленно представьте, как он заполняется насыщенной зеленью Матери-Земли. Это усилит ритуал. Образы этой традиции могут ассоциироваться и с другими цветами. Вы можете увидеть цвет, энергия которого наиболее резонирует с вашей. Поэтому цвета в данном случае я не указывал.

## Кельтские боги и богини

- Дагда** ..... Партиарх-кормилец  
Символы: арфа и котел
- Дану** ..... Богиня-мать мудрости  
Символы: недавно посеянное семя, все символы воды
- Морриган** ..... Богиня магии и волшебства  
Символы: перекрещенные копыта и вороны
- Серидвена** ..... Богиня магии и пророчества  
Символы: большой котел
- Морган Ле Фей** ... Волшебница царица магии и высшей мудрости  
Символы: рука, протягивающая меч из воды
- Бригита** ..... Богиня вдохновения, исцеления, силы и выносливости  
Символы: факелы, огонь и колодец с исцеляющей водой.

- Талиесин**.....Бог пророчества, поэзии, магии и мудрости  
Символы: арфа и жезл
- Рианнон**.....Богиня настойчивости, справедливости и потустороннего мира  
Символы: лошадь серой масти и три священные птицы
- Луг**.....Бог мастерства, солнца и магии  
Символ: копье
- Гвидион**.....Хранитель и проводник  
Символы: образы науки и закона

### **Тевтонская и скандинавская традиции**

Тевтонская традиция — это традиция воспевающая силу, красоту, магию и жестокость. Ее энергия — энергия большой личной ответственности и трансформация энергии. Под ее воздействием мы познаем, как управлять своей магической энергией.

Тевтонская традиция богата песнопениями и стихами. В магических целях скальды использовали имена, слова, поэзию. Они умели влиять на свою собственную судьбу и судьбу других людей. Руны, алфавит и стихотворный размер служили источниками силы. В следующей главе мы рассмотрим позы, основанные на гласных английского алфавита. Существуют также позы, основанные на рунах — они предназначены для физического усиления магии. Более детальное описание рунических поз приведено в книге *Futhark.- A Handbook of Rune Magic*, Edred, Thorsson.

**Тевтонские и скандинавские боги и богини**

- Один** ..... Бог знания, рун, поэзии и провидения  
Цвета: темно-голубой и индиго.  
Символы: вороны и волки, копье и восьминогий конь.
- Фригг** ..... Богиня изобилия, погоды и исцеления травами  
Цвета: насыщенный зеленый  
Символы: золотое веретено и ожерелье
- Тор** ..... Бог-воитель, бог грома и молнии  
Цвета: ярко-красные  
Символы: молот, магический пояс и повозка, запряженная козлами
- Фрейр** ..... Бог достатка  
Цвета: ярко-желтый, золотой  
Символы: блестящий меч и золотой кабан
- Фрейя** ..... Богиня любви, красоты и пророчества  
Цвета: неяркий красный, розовый  
Символы: крылья сокола и колесница, запряженная кошками.
- Бальдр** ..... Сияющий бог чистоты, исцеления и милосердия.  
Цвет: ярко-белый  
Символы: все цветы, особенно *balderblum*
- Тир** ..... Самый храбрый из богов, бог невероятной силы  
Цвет: темно-красный  
Символ: принесенная в жертву рука
- Хеймдалль** .. Бог-сторож радужного моста  
Цвет: радужный  
Символы: рожок
- Идунн** ..... Богиня красоты, юности и омоложения.  
Цвет: золотой и пастельно-голубой  
Символы: золотые яблоки
- Браги** ..... Бог поэзии и искусства скальдов  
Цвет: насыщенный небесно-голубой с золотыми вкраплениями  
Символы: песни, стихи и музыкальные инструменты.



## ГЛАВА 9.

# Пробуждение архетипов

Для исполнения магического танца очень важно понимание символики. Символика — это язык бессознательного. Мы используем ритуальное движение и танец для того, чтобы пробудить и использовать его силу.

Понимать символы — означает понимать самого себя, окунуться в бездну бессознательного. Символика в танце помогает открыть те пласты нашего сознания, о которых мы или не подозревали вовсе или долго игнорировали. Символический танец — это мост, позволяющий нам перейти от земного и рационального к первобытному и интуитивному.

Умение пользоваться символикой приводит к пробуждению архетипных сил. Архетип — это изначальная энергия, которая реализуется в нашей ежедневной жизни. Архетипные силы отражены в символах нашей повседневной жизни. Эти символы несут силу архетипа и напоминают нам о присущей ему вселенской энергии. Это можно сравнить с луной, которая отражает свет солнца. Ведь сама луна не является источником света, но она отражает его и благодаря этому мы лучше видим ночью.

Архетипные энергии универсальны. Они присутствуют во всех людях и тем или иным образом воздействуют на их жизнь. Карл Юнг назвал их частью коллективного бессознательного. Они являются источником всех энергий, проявляющихся на физическом плане. В магическом танце мы используем традиционные символы, образы и энергии, чтобы проявить архетипы.

Включая в свой танец символические движения, мы высвобождаем архетипные силы. Движения и позы ведут нас обратно к этому источнику света, помогая соединить воедино конечное и бесконечное.

Эти силы могут быть вызваны с помощью соответствующего костюма, движений, поз или жестов. Такое использование символики концентрирует внимание и стимулирует уровни бессознательного, которые чувствительны и осознают существование архетипных энергий.

Существуют мифы и сказки, которые отражают конкретные архетипные энергии. Эти сказки и мифы могут быть обращены в пантомиму ритуального танца. Исполнение этих танцев-сказок внутри магического пространства является сознательно контролируемым способом пробуждения архетипной энергии и высвобождения ее. Вспомните движения магической пантомимы, описанные в шестой главе.

### Архетипы, воплощенные в сказках.

<b>Архетип самости</b> .....	Французская сказка "Учитель и ученик"
	Немецкая сказка "Тиль Уленшпигель"
	Итальянская сказка "Прыгай в мой мешок"
	"Пиноккио"
	Египетская сказка "Обещания трех сестер"
<b>Архетип женственности</b> .....	Ирландская сказка "Человек, которому нечего было сказать"
	Южно-африканская сказка "Мбега Кигего"
	Все сказки о богинях

<b>Архетип женственности</b> .....	"Белоснежка и Краснозорька"
	Туземная американская сказка "Как мужчины и женщины собрались вместе"

“Мерлин и Ним”  
Сказка братьев Гримм “Старушка в лесу”  
Египетская сказка “Обещания трех сестер”

**Архетип**

**мужественности**.....Все сказки о богах  
Миф об Одиссее  
Немецкая сказка “Искусный вор”  
Туземная американская сказка “Как мужчины и женщины собрались вместе”  
“Мерлин и Ним”  
“Подвиги Геракла”

**Архетип героя** .....“Атланта и Каледонский вепрь”  
Миф об Одиссее  
*Румпелштилскин*  
Немецкая сказка “Искусный вор”  
Сказка братьев Гримм “Мальчик, который отправился на поиски страха”  
“Ясон и аргонавты”

**Архетип**

**соперника** .....Смотри последний раздел этой главы  
“Давид и Голиаф”  
“Иона и кашалот”  
Немецкая сказка “Девушка-простофиля”  
“Золушка”  
“Белоснежка и семь гномов”  
Африканская сказка “Старая карга и дьявол Иблис”

**Архетип**

**смерти возрождения** ...*Румпелштилскин*  
Немецкая сказка “Простушка”  
Диккенс “Рождественская песнь”  
Распятие и воскрешение Иисуса  
“Спящая красавица”  
“Меч в камне”  
Сказка африканских бушменов “Луна и заяц”

**Архетип**

**путешествия** .....Миф об Одиссее  
“Алиса в стране чудес”  
Сказка братьев Гримм “Мальчик, который отправился на поиски страха”  
Библейское сказание об Иосифе и его многоцветном плаще

### Семь основных архетипов

В нашем мире действует множество архетипных сил. Есть архетипы астрологические, есть природные. Они присутствуют во всех сферах нашей жизни.

Карл Юнг разделил архетипные энергии на семь основных типов, каждый из которых отражает особые виды энергий, действующих в нашей жизни. Эти семь типов отражаются и проявляются через разнообразные символы, образы и деятельность. Их понимание поможет нам, используя танец, движение и позу, усилить или ослабить их проявление.

Ниже приведено описание этих семи архетипных сил и основных символов, ассоциируемых с ними. Эти символы могут быть использованы в магическом танце, например, в виде костюма для активизации энергии. Вы можете воспользоваться нашими рекомендациями, но важно, чтобы вы сами нашли свое неповторимое отображение архетипа. В этом смысле архетип собственной личности всегда динамичен и придает силы всем другим обращениям к проявлению этих универсальных сил и энергий.

Как и ранее, в танце-воспроизведении архетипа внутри магического круга вы должны сосредоточиться на том, чего вы хотите достичь в результате активизации его энергий. В конце танца мысленно представьте, как архетип проявится в вашей жизни после того, как вы выйдете из магического пространства.

### Архетип самости

Это энергия нашей истинной сущности. Он стоит за всеми нашими субличностями, за иллюзиями повседневной жизни. Это источник нашей собственной первичной энергии и наша энергетическая форма. Архетип самости — источник “я”, индивидуальности, творческих способностей, талантов, возможностей и нашей внутренней силы.

Для пробуждения архетипа самости можно испол-

нить любой танец. Это энергия вдохновения, которая пробуждает нашу высшую сущность. Движения, позы и костюмы, выбранные для этого танца, должны помочь нам увидеть идеальный образ себя и способствовать самосовершенствованию. Танцы-обращения к своему “я” — это внутренний призыв к работе и росту.

Символами этой силы могут быть дома и жилища, книги, храмы, яйца, семена, зажженные свечи, рождения, свадьбы и подарки. Ими можно украсить магическое пространство или ваш костюм для того, чтобы придать большую силу движениям.

Рекомендации к танцу Архетип самости:

- Исполните пантомиму построения нового жилища или уборки старого.
- Свободно танцуйте и двигайтесь с зажженной в середине магического пространства свечей, привносящей новый свет в вашу жизнь.
- Исполните пантомиму обручения, символизируя объединение с вашим идеальным “я”.
- Исполните пантомиму, в которой вы получаете подарки в каком-то конкретном месте.
- Исполните танец, представляющий, как вы входите в новую жизнь, вылупливаясь из яйца или прорастая из семени.

### Архетип женственности

Все мы сочетаем в себе женскую и мужскую энергии, которые имеют различные проявления — инь и ян, магнитное и электрическое, отрицательное и положительное или рецептивное и утверждающее. В жизни женская энергия формирует взаимоотношения. Это течение и красота жизни. Женская энергия является интуитивной, рецептивной и восприимчивой. Она может как взрастить, так и разрушить.

Женское начало таинственно. Это врата, в которые мы хотим войти. Это энергия рождения, поэтому в церемониальном танце используются движения раскрытия за -

*весы и пересечения порогов.* Женская энергия — энергия вдохновения, интуиции и творческого воображения. В любой деятельности, требующей воображения и творчества, используется женская энергия.

Существует множество символов женской энергии: пещера, лоно, влагалище, груди, плодородие, ночь или темнота, трон, луна, гобелены, занавеси, вода, кровати и пауки.

Рекомендации к танцу Архетип женственности:

- Танцуйте с занавесами и сквозь них к новому видению. Раздевание до полной наготы действительно пробуждает женские энергии.
- Исполните танец ночью, под открытым небом и при свете луны.
- Для стимуляции женских энергий также подходят черные просторные одежды или платья.
- Исполните пантомиму родов, появления на свет из великого лона жизни, рождения творческих способностей.

### Архетип мужественности

Мужские архетипные энергии также присущи обоим полам. Это энергии отеческой заботы, утверждения, созидания, руководства, организации и строительства. Это агрессивная, утверждающая и пронизательная энергия. Она побуждает нас к действию.

Мужская архетипная энергия помогает нам довести начатую работу до конца. Это энергия решительности и умения хорошей ориентации. Это энергия, которую необходимо активизировать в тех случаях, когда нужно принимать решения. Мужская энергия является иницирующей, открывающей новые возможности для роста. Для стимуляции активизации мужской энергии мы можем использовать движения и костюмы. Символами мужской энергии являются: фаллос, меч, солнце, день, башня, скипетр и мужское семя.

Рекомендации к танцу Архетип мужественности:

- Танец с использованием линейных движений — прямых и ровных
- Исполните пантомиму переступания через черты и утверждения себя в новых сферах жизни.
- Танцы и ритуалы, исполняемые на открытом воздухе при свете солнца очень эффективны для возрождения мужской энергии.
- Исполните пантомиму посева семян, или, например, ритуал высаживания саженцев. Ростки должны символизировать то, чему вы хотите положить начало в своей жизни.

### Архетип героя

Каждый из нас является главным действующим лицом своей жизни. Нам приходится один на один встречаться с трудностями и преодолевать их. В мифах и легендах герой одолевает врага и одерживает победу. В жизни это случается не всегда.

В вашей повседневной жизни могут возникать препятствия, а также эмоции, которые мешают вашему росту. Все, перед лицом чего мы должны предстать и что мы должны преодолеть — это архетип соперника. Мы учимся преодолевать трудности и одерживать победу. Танец творчески поможет нам в этом.

Архетип героя — энергия интуиции и исцеления. Если нам в жизни приходится все время бороться и преодолевать препятствия — это значит, что нас побуждают воспользоваться силой архетипа героя. Помните, мы должны выиграть, хотя мы можем запрограммировать себя и на проигрыш или поражение.

Символами архетипа героя являются: образы и сцены сражений и борьбы, учителя, новые знания, юность, щиты и исцеляющие бальзамы.

Рекомендации к танцу Архетип героя:

- Исполните пантомиму сражения, в котором вы

одерживаете победу, используя щиты для своей защиты.

- Исполните пантомиму приобретения новых знаний, исцеления, с помощью учителя или надежного друга.

### Архетип соперника

Эта энергия побуждает нас к приобретению новой силы, новых целей и реализации своих возможностей. Неприятности и соперники являются частью этого архетипа. Он помогает нам отыскать новые творческие пути преодоления препятствий. Помните, что любое препятствие или помеху нельзя преодолеть силой или противоборством. Сказано, что хаос ведет к созиданию, такова энергия этого архетипа.

Жизнь — это поток перемен. Соперник — действующая сила перемен, которая заставляет нас встать перед лицом трудностей. Соперник разрушает и ранит все то, что является и проявляется как неизвестное. Он разрушает старое, чтобы на его месте могло прорасти новое. Это энергия страха, гнева, сильных эмоций. Он заставляет нас воспользоваться творческими силами архетипа героя для достижения новых успехов.

Многие энергии соперника в нашей жизни едва различимы. Часто это ограничения, которые мы накладываем на себя или даем возможность наложить их на нас другим. В какой-то момент жизни мы должны снять эти ограничения.

Для многих эта энергия является пагубной, многие воздерживаются активизировать ее таким действенным способом, как танец. Но иногда нам просто необходимо вызывать эту энергию, чтобы познакомиться с ней во всех ее проявлениях. И тогда мы смело без страха сможем предстать перед ней.

Для того, чтобы лучше изучить препятствия и врагов и высвободить энергию для их преодоления, мы

можем исполнять танцы, в которых присутствуют одновременно герой и соперник. Танцы пробуждения архетипа героя и архетипа соперника наиболее эффективны, когда включают в себя танцевальную пантомиму, имитирующую сражение с воображаемым драконом. В результате мы научимся контролировать воздействие энергий, противостоящих нам в жизни, достигать поставленных целей.

Перед началом танца создайте образ, который воплощал бы то, что вы хотите побороть. Это могут быть отрицательные эмоции, вызванные рабочим окружением. Выберите образ, который вы с легкостью можете мысленно представить, а затем вообразите себя героем, побеждающим его в смертельной схватке. К символам этого архетипа относятся все чудовища, демоны и хищники, а также тираны и стены, на которые необходимо взобраться.

Рекомендации к танцу Архетип соперника:

- Исполните пантомиму ритуального сражения с соперником или отрицательной эмоцией.
- Ваши движения и позы должны быть движениями и позами торжествующего героя.
- Разыграйте сценку трудного подъема на высокую гору за наградой или призом.
- Выберите плохую привычку и каждое утро внутри магического пространства исполняйте ритуальное сражение, в котором вы ее побеждаете, до тех пор, пока эта привычка не исчезнет.
- Решите, что вы хотите изменить в своей жизни. Воинственно оденьтесь и исполните пантомиму разрушения старого.

### **Архетип смерти и возрождения**

Жизнь состоит из перемен. Все находится в состоянии движения. Когда-то наступает момент, когда мы чувствуем необходимость перемен. Архетип смерти и возрождения начинает этот процесс. Он символизи-

рует завершение одного жизненного этапа и начало нового. Мы умираем для того, чтобы родиться вновь, и рождаемся для того, чтобы умереть. Любые перемены, кризисы, смерть и рождение отражают эту архетипную силу. Сумев распознать характер перемен, мы сможем управлять ими. Чтобы активизировать этот процесс перемен, мы также можем воспользоваться ритуальным танцем. Мы можем привести в действие энергию для реализации любых возможностей.

Данная энергия активизируется при церемонии посвящения и обрядах отпевания, а также при ритуально исполненном половом акте (используется во многих тантрических обрядах). Символами данного архетипа являются: алтари, часы, танцы, косы, распятия и воскрешения.

Рекомендации к танцу Архетип смерти и возрождения:

- Исполните пантомиму смерти и воскрешения.
- Если у вас есть интимный партнер, можете, по желанию, совершить внутри магического круга половой акт, чтобы возродить и придать силу взаимоотношениям.
- Пантомима, изображающая физическую смерть и воскрешение — эффективный способ исцеления.

### Архетип путешествия

Жизнь — это также путешествие по пути эволюции. Все, что нам встречается на этом пути, является неотъемлемой частью этого путешествия. Архетип путешествия, также как и архетип собственной личности, содержится в каждом аспекте магического танца. Мы сознательно используем ритуальное движение, чтобы облегчить течение жизни.

Жизнь — непрерывное движение и развитие, строение, надстройка над тем, что появилось ранее, открытие новых направлений. Мы часто не в состоянии

найти свой жизненный путь. Порой нам все понятно, а иногда нам кажется, что мы бесцельно существуем в этом мире.

Мы можем также использовать танец для того, чтобы четче увидеть свой жизненный путь, а при желании и изменить его.

Символы этого архетипа: деревья, петляющие дороги, лабиринты, подъемы или спуски, путешествия, странствия, посохи.

Рекомендации к танцу Архетип путешествия:

- Исполните пантомиму — путешествие по жизни, изобразите взлеты и падения, преграды и достижение цели.
- Исполните пантомиму-путешествие по лабиринту. Можете одеть на глаза повязку, которую снимите посреди танца. Символизирует прояснение вашего жизненного пути.
- Исполните *Тибетский путь в никуда*, описанный в первой части книги.

Все архетипные энергии нейтральны. В своей высшей форме они могут быть познаны лишь как положительные, но в процессе раскрытия, они могут проявляться и негативно. Семь приведенных архетипных энергий обладают своей особой силой, свойствами, имеют свою область применения, по которым мы и можем их распознать и использовать при помощи магического танца.

Когда вы научитесь пробуждать эти архетипы посредством танца, в действительности будут проявляться одновременно несколько из них, так как все взаимодействуют друг с другом. Танцуя вместе с ними, пробуждая их в магическом пространстве, вы высвобождаете их энергии к проявлению во внешнем мире, чтобы изменить ход вашей жизни.

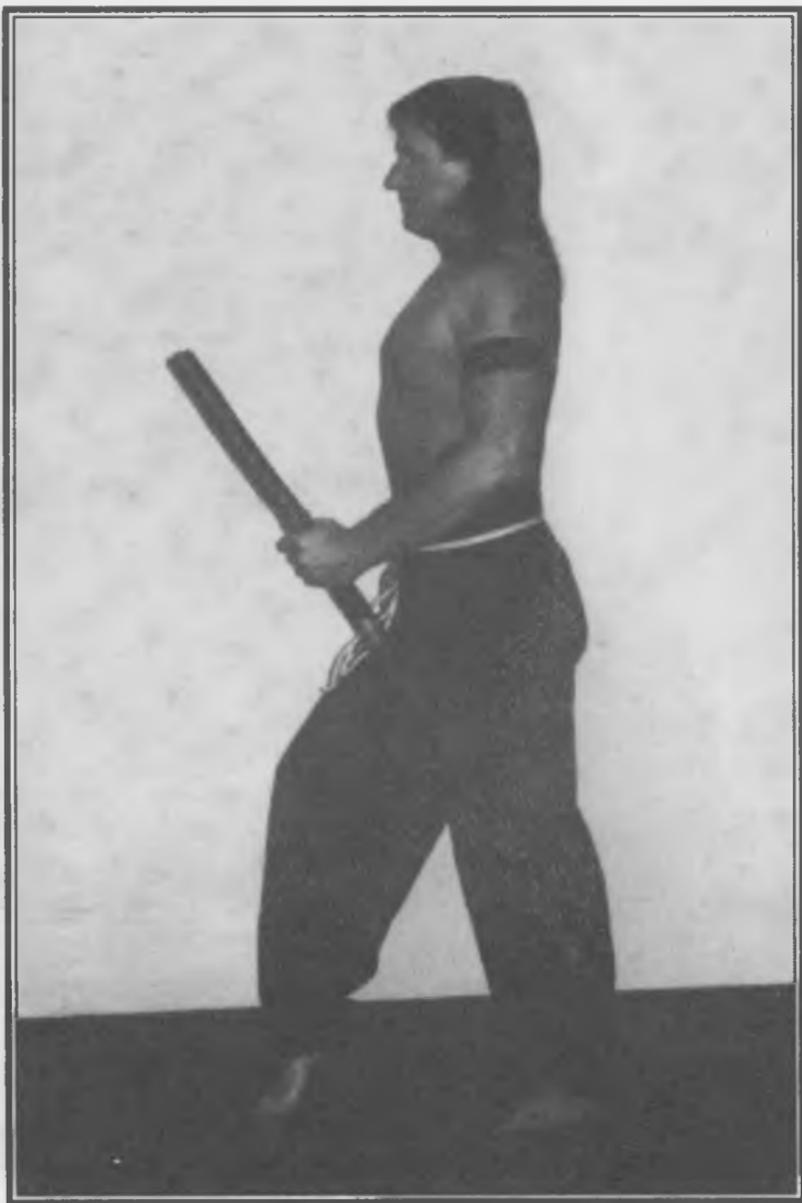


Танец Архетип смерти и возрождения



### **Танец Архетип смерти и возрождения**

Когда одна часть нашего "я" умирает, рождается другая. По-  
средством магического танца мы поднимаемся на новые вы-  
соты через возрождение.



### **Танец Архетип путешествия**

Сила архетипа активизируется просто при помощи поз и движения, символизирующих наш жизненный путь. Во время танцев энергии архетипов высвобождаются и реализуются в повседневной жизни.

## ГЛАВА 10.

# Небесные движения

В древние времена люди, в особенности посвященные в таинства, лучше осознавали влияние небесных энергий. Движение звезд и планет на небосводе было частью их жизни. Магический танец позволяет нам также использовать энергию небесных светил.

Все планеты и созвездия отражают неуловимые силы, оказывающие на нас влияние. Мы можем имитировать их космическое движение и таким образом подключаться к их энергии. В то же время мы вызываем из нашего бессознательного эфемерную память и созвучие звездам.

Мы можем выполнять символические фигуры, изображающие отдельные звезды или созвездия. Это усиливает их влияние на нашу жизнь; делает нас более чувствительными к движениям светил; это приводит к более глубокому осознанию того, что мы являемся неотъемлемой частью космоса и подвержены его законам на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Исполняя танец планет, мы как бы встраиваемся в их ритм, и даем им возможность более созидатель-

но работать на нас. Этот танец помогает нам достичь гармонии с энергиями вселенной.

Танец планет приводит в равновесие физическое и небесное. Мы можем научиться исполнять танец всего небосвода, усиливая таким образом те энергии, которые наиболее благотворны для нас. Этот технический прием может сгладить те аспекты астрологической карты, которые могут оказывать сложное влияние. Движения звезд тесно связаны с нашей жизнью, поэтому танец небесных светил может коренным образом ее изменить.

Планеты и их знаки являются символами особых сил и энергий. С ними ассоциируются символические фигуры, цвета, ароматы, музыка и движения, которые мы можем использовать в ритуалах магического танца. Мы остановимся на семи основных планетах и двенадцати знаках зодиака, которые наиболее сильно воздействуют на нас. Внешние планеты — Нептун, Уран и Плутон — также влияют на нас, но не так ощутимо, как семь других. Научившись работать с этими семью, вы сможете пойти дальше и поставить самостоятельно танец других планет.

### **Магический танец: пробуждение силы планет**

Некоторые аналогии проведены частично с использованием кабалистических учений, а частично с использованием практического опыта применения движений, цветов и музыки для активизации энергии.

Вначале выберите планету, с энергией которой вы будете работать. В этом разделе вы найдете описание некоторых планет и их воздействия. Почитайте также книги по астрологии.

Вы узнаете, чего можно достичь, призывая энергию каждой из семи планет, как использовать цвет, аромат, музыку и магический образ, ассоциируемый с планетой. Принимая этот образ, вы придаете колоссальную силу ритуальному танцу.

В рекомендациях приведено необходимое количество оборотов, которое может быть использовано для создания наружного периметра магического круга, а также для вращения с целью принять образ выбранной планеты.

И, наконец, я включил особые движения и позы, для того, чтобы помочь вам физически настроиться на небесное тело. Исполняя их и входя в магический образ, вы придадите особую силу всему ритуалу. Я буду направлять вас шаг за шагом в вашем космическом танце.

### Солнце

Этот танец пробуждает чувство преданности, приводит к исцелению, создает благоприятные условия для достижения славы и успеха, гармонизирует тело, стимулирует внутреннее видение красоты, активизирует все энергии радуги.

**Символ:** ☉

**Аромат:** роза

**Цвет:** золотисто-желтый

**Обороты:** шесть

**Магический образ:** ребенок, бог-мученик, царь.

**Музыка:** "Месса" Генделя, симфония "Сотворение" Гайдна, все священные гимны



### Приветствие Солнца

Активизирует внутреннее солнце. Круговыми движениями правой руки промассажируйте область сердца. Положите левую ладонь на сердце и правой рукой перенесите энергию от сердца к голове. Верните правую руку и положите ее ладонь сверху на левую в области сердца. Почувствуйте, как по всему вашему телу разливается сияние внутреннего солнца.

А. Сложите руки в молитвенном положении у Центра Христа.



Б. Отдайте дань звездам (светилам) на Небесах.



В. Руками поднесите энергию Солнца к Земле.



Приветствие Солнца



Г. Одна нога на расстоянии шага позади другой, голова поднята вверх, лицо всегда направлено к Солнцу.



Д. Научитесь давать Солнцу возможность поддерживать вас и придавать вам силу.



Е. Наш свет — наше солнце — смиренно перед Светом Светов.

**Ж.** Мы начинаем подниматься — подобно кобре и солнцу.



**З.** Мы поднимаемся от Земли.



**И.** Мы делаем шаг вперед между опорами рук и смотрим навстречу солнцу.



К. Земля и Солнце  
снова вместе, вну-  
три вас и сквозь  
вас.



Л. Отдайте дань  
Солнцу и звездам  
во Вселенной.



М. Сложите руки в  
молитвенном поло-  
жении у своего  
Солнечного Центра  
Христа.



Приветствие Солнца

## Луна

Этот танец пробуждает осознанность божественного замысла в нашей жизни. Он придает уверенность, пробуждает интуицию и психические способности. Он может быть использован для укрепления эмоционального здоровья, стимуляции сновидений и их понимания. Он открывает понимание перемен, активизирует женские энергии и помогает нам высвободить нашу созидательную жизненную силу.

**Символ:** ☽

**Аромат:** глициния

**Цвет:** серебряный, фиолетовый

**Обороты:** девять

**Магический образ:** прекрасный, сильный, обнаженный мужчина в серебряных тапочках с зеркалом

**Музыка:** "Музыка воды" Генделя, "Ноктюрн" Шопена, любая патетическая музыка



## Танец Луны

А. С помощью движений мы высвобождаем созидательную жизненную силу. Делайте круговые и полукруговые

движения бедрами в форме полумесяца и полной луны. Пусть бедра раскачиваются свободно. Дайте им раскрыться все шире и шире. Это движение усиливает спондирования и пробуждает психическую деятельность.



- Б. Положите ведущую руку на лоб, а другую на область крестца. Медленно отбросьте голову назад, а бедра подайте вперед. Это поза принятия высвобожденной жизненной силы и использования ее для активизации высших способностей.



- В. Это движение заимствовано из йоги и называется “поза ребенка”. Оно уравнивает высвободившиеся созидательные жизненные силы. Вы отдаете должное божественному источнику своей созидательной интуиции. Она стимулирует индивидуальное выражение этой созидательной жизненной силы.

### Танец Луны

## Меркурий

Танец Меркурия пробуждает осознание истины. Он может быть использован с целью разоблачения лжи и обмана. Развивает способность к общению и создает для него благоприятные условия. Этот танец может быть использован для открытия магических тайн и создания благоприятных условий для предпринимательской деятельности, а также для достижения успехов в обучении.

**Символ:** ♀

**Аромат:** розмарин

**Цвет:** оранжевый, желтый

**Обороты:** восемь

**Магический образ:** гермафродит с жезлом кадуцеем

**Музыка:** "Волшебная флейта" Моцарта, все деревянные духовые инструменты, флейты, горны.



## Танец Меркурия

А. Знания способствуют нашему росту. Змея Знания является символом Меркурия, поэтому можно включить и позу кобры, описанную ранее.



**Б.** Медленно и размеренно, имитируя движения змеи, примите вертикальное положение.

Поднимитесь и опуститесь на носках, изображая приподнимающуюся змею.



## Венера

Движения танца Венеры медленны, экспрессивны и соблазняющие. Этот танец приводит к пониманию взаимоотношений и дарует любовь. Он может пробудить сексуальность, открыть путь в волшебное царство и способствовать артистическому вдохновению. Символизирует любовь и идеализм. С его помощью можно быстро получить что-нибудь незначительное, например, наличную мелочь.

**Символ:** ♀

**Аромат:** пачули

**Цвет:** зеленый, розовый

**Обороты:** семь

**Магический образ:** прекрасная обнаженная женщина с розой

**Музыка:** "Пастораль", "Замфир" Бетховена



### Танец Венеры

- А. Руки как бы притягивают новые вещи. Движения медленные, приглашающие. Покачивайтесь, как бы упрямая.



**Б.** В этом движении вы открыты и готовы принять то, что, раскачиваясь, упрощаете прийти к вам. Представьте себя магнетической энергией, притягивающей к вам жизнь. Знайте, что ничто не может противостоять вашим чарам. Используйте заклинающий взгляд, описанный в третьей главе.

## Марс

Этот танец стимулирует энергию силы и власти. Он может быть использован для создания благоприятных условий для преодоления жестокости или препятствий, для проявления мужества или пробуждения нового восприятия, для разрушения старого. Его можно исполнять в любое время, когда необходимы большие перемены. Кроме того, он может пробуждать рассудительность. Помогает больше узнать о ваших врагах и недоброжелателях.

**Символ:** ♂

**Аромат:** корица

**Цвет:** красный

**Обороты:** пять

**Магический образ:** воин с мечом

**Музыка:** "Полет валькирий", "Великолепие и церемония" Вагнера, марши



### Танец Марса

- А. Поднимитесь на носки и пять раз слегка ударьте пятками по земле. Ударяя пятками, поднимайте руки вверх в

том же ритме, пока они не окажутся высоко над головой. При счете пять опустите руки к груди. Повторите пять раз. Легкое постукивание и топание ногой вызывает приток энергии.



**Б.** Примите позу лошади. Представьте себя сильным и крепким.



**В.** Перейдите в стойку на плечах. Это укрепляет плечи, которые ассоциируются с Марсом.

## Юпитер

Танец Юпитера приносит изобилие в нашу жизнь, пробуждает чувство послушания высшим силам, помогает получить финансовую выгоду. Притягивает энергию справедливости, способствует преуспеваю. Высвобождает энергию мира, милосердия и высшего понимания. Помогает преодолеть лицемерие и фанатизм.

**Символ:** ♃

**Аромат:** гвоздичный перец

**Цвет:** чистый яркий оттенок синего цвета.

**Обороты:** четыре.

**Магический образ:** король или королева на троне с рогом изобилия в руках.

**Музыка:** пятая симфония Бетховена, Paris Angelicur Франка.



### Танец Юпитера.

А. Эти движения, называемые “нити изобилия”, имитируют нити жизни и их переплетения. Движения круговые

с вытягиванием рук в стороны и закручиванием их с размахом вокруг себя, соединяя с собой все во Вселенной. Вы неразделтмы со всем этим изобилием. Взмахи освобождают нас и дают возможность получить то, что мы желаем. Мы открыты для того, чтобы принять дары Вселенной.



Б. Это “Поза рыбы” из йоги. Она скрывает наши ноги, чтобы мы могли быть открыты для принятия даров Небес. Мы черпаем изобилие из Небес, и когда узнаем, что в действительности неразделимы с ним, оно открывается на всех уровнях.



В. Это чуть измененное положение “Рыбы”. Некоторые находят позу “Рыбы” неудобной, поэтому эта поза может использоваться вместо нее. Когда вы исполняете танец Юпитера, будьте готовы к тому, чтобы принять как малые, так и большие удары. Даже негативная реакция на неудачный комплимент может остановить вселенский поток.

**Танец Юпитера.**

## Сатурн

Сатурн — это великий учитель. Танец Сатурна открывает нам таинства рождения и смерти, дает понимание причин прошлых печалей, тяжестей и лишений. Открывает новое видение, предвидение и возможности для нового рождения. Исполнить танец Сатурна — значит открыть себя верности, порядку и высшему пониманию жизни. Это танец лона, из которого выходит жизнь и знание, источник первичной созидательной энергии. Он может открыть завесу, скрывающую акомическую\* субстанцию.

**Символ:** ♄

**Аромат:** мирра

**Цвет:** черный

**Обороты:** три

**Магический образ:** зрелая женщина с плащом сокрытия и жизни

**Музы**

**ка:** “Аве Мария”, “Колыбельная” Брамса, “Лунный свет” Дебюсси



## Танец Сатурна

А. Положив левую ладонь на область матки, а правую —

\* Акома — прозрачная, пластичная материя, в соединении с ... теплом она вызывает “мертвые миры” к жизни. (Е.Л. Блаватская).

Прим. ред.

ловой, а затем три круговых движения туловищем. Тело мягко наклоняется вперед, символизируя появление из матки к новой жизни и осознанности. Повторите три раза.



**Б.** Это движение Сатурна, которое называется “Старая тибетская поза для медитации”, пробуждает интуицию и дает понимание. Оно делает все более ярким и отчетливым. Мы можем более ясно смотреть на вещи.

Сначала присядьте на корточки. У многих народов это положение используется при родах. Упритесь локтями в колени, а большие пальцы рук поместите во внутренние уголки глаз у медиальных окончаний бровей. Это стимулирует третий глаз.

Удерживая большие пальцы в этом положении, остальные пальцы сведите вместе надо лбом, как при молитве, так что вокруг области третьего глаза образуется треугольник. Этот треугольник также является символом лона.

### Порядок исполнения магического танца планет

1. Ознакомьтесь с энергиями и аналогиями планетной силы, которую вы хотите вызвать танцем к проявлению в вашей жизни.
2. Подготовьте место, используя соответствующий аромат, свечи, цвет и т.п. Можете даже, по желанию, в качестве подготовки ритуала и в процессе настраивания начертать на себе символ планеты.
3. В танце очертите магический круг. Количество обращений должно соответствовать указанному для данной планеты. Например, если вы исполняете танец Венеры, очертите в танце магический круг семь раз.
4. Танцуя круг — два шага вперед, шаг назад — мысленно представляйте, как он заполняется цветом, ассоциируемым с планетой. Например, если вы исполняете танец Венеры, представьте, как магический круг наполняется вибрирующим зеленым цветом и энергией.
5. Мысленно представьте символ этой планеты, начертанный внутри священного круга.
6. Войдите в круг и *откройте завесу*. Почувствуйте, как круг наполняется энергией, ассоциируемой с этой планетой. Представьте, что цвет стал еще более насыщенным, а символ планеты светится хрустально-белым светом.
7. Выполните уравнивающие упражнения, чтобы стабилизировать себя в этой планетарной силе.
8. Начните вращение на месте, выполняя то количество оборотов, которое соответствует этой планете. Выполняя вращение, представляйте, как вы входите в магический образ, становитесь воплощением этой планетарной силы. Со временем вы можете трижды выполнять необходимое количество оборотов.

9. Сделайте паузу и дайте себе возможность слиться с этим образом. Мысленно представляйте себе все, что вы можете совершить, благодаря способности настраиваться на эту великую вселенскую силу.

Теперь отступите назад от центра круга так, чтобы видеть образ планетного символа на полу перед вами. Затем медленно пройдите по контуру этого символа. Знайте, что с каждым шагом вы все больше сливаетесь с силой планеты, которую он представляет.

10. Очертив шагами символ, вернитесь в центр магического круга. Представьте себя стоящим на огромном символе планеты. Знайте, что вы являетесь хозяином и дирижером всех сил, ассоциируемых с этой планетой, которые будут теперь влиять на вашу жизнь.

11. Теперь можете перейти к особым движениям, ассоциируемым с самой планетой. Выполняя их, помните про конкретную цель, с которой вы активизируете энергию выбранной планеты. Мысленно представляйте, как с каждым движением магический образ все сильнее оживает в вас, для того, чтобы цель была достигнута.

12. Примите позу для медитации и наберите энергию, помня о том, что она должна придать вам силу в реальной жизни. Представьте также, что она работает на вас именно так, как вы этого желаете. Постарайтесь увидеть реальный результат, полученный в течение следующих 24 часов.

13. Теперь встаньте и впитайте в себя цвет, символ и магический образ. Ощутите их животворящую силу. Знайте, что выйдя из круга, вы возьмете их с собой во внешний мир, для того, чтобы они более эффективно работали на вас. Снова выполните уравнивающие движения, чтобы стабилизировать их.

14. Теперь сделайте от центра круга три шага назад и *закройте завесу*.

15. Вернитесь к периметру магического круга и исполните танец против часовой стрелки, чтобы рассеять энергию.

### **Магический танец: танец зодиака**

Прекрасным способом настройки на звезды является танец созвездий двенадцати знаков Зодиака.

Каждый знак Зодиака имеет свои, присущие ему энергии, которые воздействуют на нас. Мы подвержены воздействию не только того знака, под которым родились. Каждый раз, когда в течение года Солнце вступает в новый знак, энергии этого знака более активно влияют на нашу жизнь.

Лучше всего исполнять танец созвездия тогда, когда Солнце входит в этот знак. Это усиливает наше осознание его влияния на нашу жизнь и позволяет использовать более эффективно. К концу года вы с помощью танца активизируете энергии всех зодиакальных знаков.

Ко дню вашего рождения следует подготовить специальный танец, так как он играет большое значение в вашей жизни (известен как солнечное возвращение). Врожденные возможности, с которыми мы появляемся на свет, проявляются более активно. Исполнив в это время танец вашего астрологического созвездия, вы усилите их.

Есть три аспекта астрологической карты, которые оказывают сильное влияние на физическом плане. Это ваши знаки солнца, луны и восходящий знак или асцендент. Если вы не знаете, что они собой представляют, то в большинстве магазинов по продаже метафизической литературы можно найти недорогие астрологические карты, в которых они указаны. Приблизительно за семь дней до своего дня рождения начните исполнять танцы созвездий, с кульминационным танцем своего знака солнца в ночь перед днем рождения.

Неплохо иногда в течение года исполнять танец движения своего знака солнца. Это позволит вам находиться в контакте с вашими основными энергетическими структурами. Обычно, когда мы теряем контакт со своими основными энергетическими структурами, наша жизнь становится неуравновешенной. Танец созвездия позволяет нам сохранять стабильность и состояние, из которого легче всего перейти к высшему выражению своей энергии.

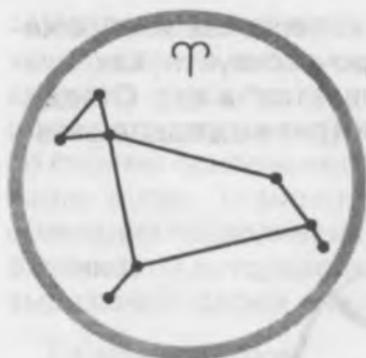
### Танец зодиака

1. Внимательно изучите свой знак. Воспользуйтесь для этого руководством по астрологии. Обратитесь также к таблицам, приведенным ниже. Четко сформируйте для себя образ вашего созвездия.
2. Подготовьте место, используя соответствующий фимиам, свечи и т.п. Можете также, по желанию, начертать созвездие и его символическую фигуру на руках или на части тела, ассоциируемой с вашим знаком (см. таблицу на с. 50).
3. Образуйте магическое пространство, станцевав круг по меньшей мере три раза. Представьте это как движение звезд по небосводу. Также мысленно представляйте, что круг наполняется цветом (или цветами) астрологического знака.
4. Мысленно представьте, как символическая фигура или символ вашего астрологического знака занимает в этом цвете внутренний круг.
5. Войдите в круг и *откройте завесу*. Представьте как цвет становится более насыщенным и вибрирующим, а символическая фигура начинает светиться.
6. Выполните уравнивающие упражнения, чтобы стабилизировать себя в этой астрологической силе.

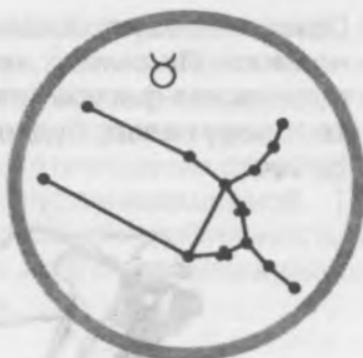
7. Примите позу половинки колеса, как изображено ниже. Принимая ее, прочувствуйте, как символическая фигура “втягивается” в вас. Отведите голову назад, будто смотрите в сердце самих Небес.



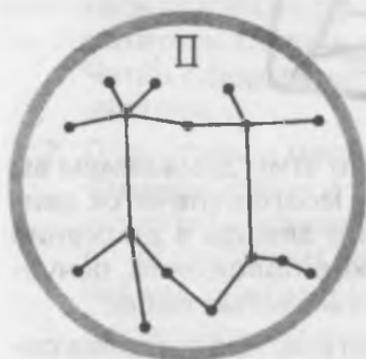
- Мысленно представьте, что этим движением вы восстанавливаете в своем мозге отпечаток движения звезд. Вы приводите звезды в движение вокруг вас. Удерживая такое положение, почувствуйте, что вы становитесь частью небес.
8. Откройте глаза и поднимитесь, представляя себя при этом в окружении звезд своего созвездия. Встаньте и очертите шагами контур своего созвездия, как изображено на рисунках.
  9. Сильнодействующим способом активизации энергии звезд является вращение в тех точках созвездия, где располагаются звезды. Начните вычерчивать шагами контур. Дойдя до той точки, где расположена звезда, сделайте три оборота. Представьте, как в это время звезда начинает мерцать, а затем разгораться.
  10. После того, как вы исполнили танец созвездия, примите позу для медитации. Впитайте очертание созвездия той частью тела, с которым оно ассоциируется. Представьте, как оно засияло вну-



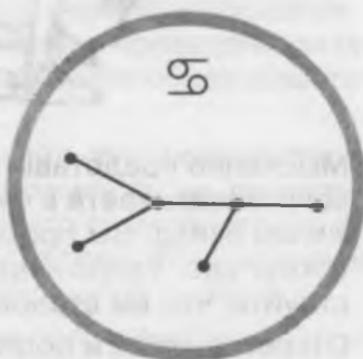
Овен — красный



Телец — желтый



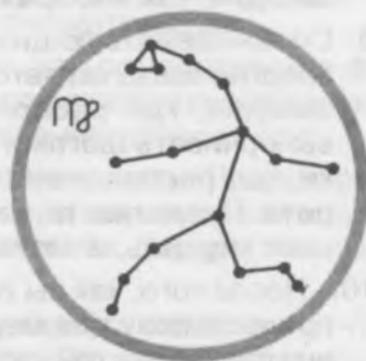
Близнецы — фиолетовый



Рак — зеленый



Лев — оранжевый



Дева — фиолетовый

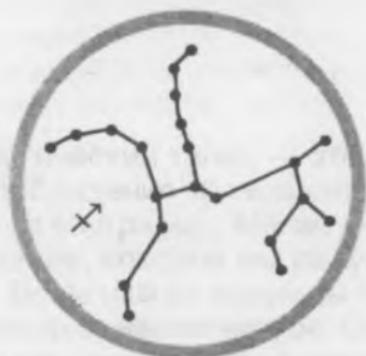
Созвездия



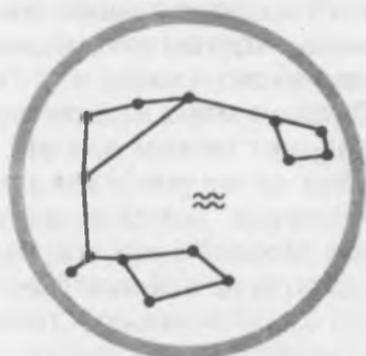
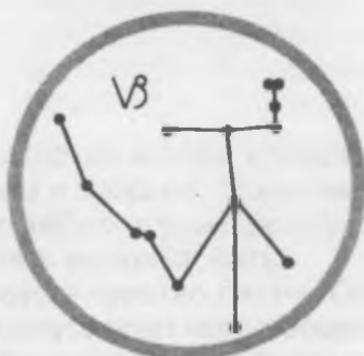
Весы — желтый



Скорпион — красный



Стрелец — яркий пурпурный Козерог — голубой, чер-  
ный



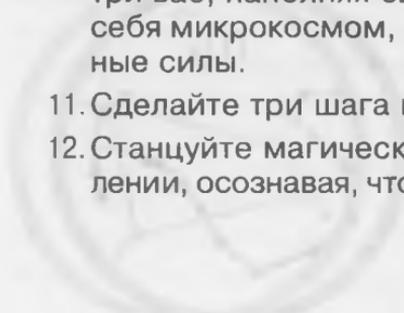
Водолей — голубой  
с красным



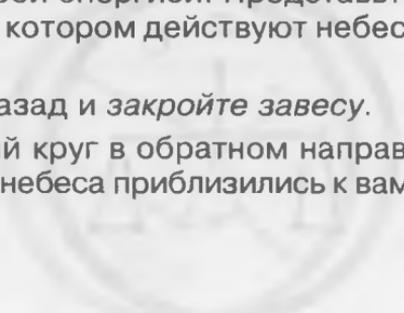
Рыбы — белый, индиго

три вас, наполняя своей энергией. Представьте себя микрокосмом, в котором действуют небесные силы.

11. Сделайте три шага назад и *закройте завесу*.
12. Станцуйте магический круг в обратном направлении, осознавая, что небеса приблизились к вам.



Венера — Меркурий  
Плутон — Юпитер



Венера — Юпитер  
Плутон — Меркурий



Сатурн — Меркурий — Юпитер — Венера — Плутон — Марс



Плутон — Юпитер — Венера — Меркурий



Плутон — Меркурий — Юпитер — Венера

## ГЛАВА 11.

# Танцуем для себя

Магический танец — это торжество жизни; средство пробуждения врожденной силы и энергии, божественного внутри нас. Магия — это забытое универсальное знание, которое мы разучились использовать.

Всем нам от природы присуще чувство ритма. Оно присуще нашей натуре. Оно сопутствует нам с момента зачатия, от звуков, доносившихся до нас через амниотическую жидкость во время беременности, до биения нашего сердца. Ритм — это пульс жизни. Кто не слышал, как матери напевают, качая плачущего ребенка? Эти звуки и раскачивание восстанавливают успокаивающий ритм в метаболизме ребенка.

Мы все можем танцевать независимо от того, учились мы этому когда-либо или нет. Будучи детьми, мы раскачивались, кружились и танцевали естественным для нас образом, когда бы ни услышали музыку. Понаблюдайте за играющими детьми. Они часто мурлычат и раскачиваются под какую-то свою внутреннюю мелодию. Посредством магического танца мы пробуждаем этого ребенка в себе. Мы прославляем то, частью чего все мы являемся, и что в то же время больше нас всех — Танец Жизни.

### Магический танец: танец рождения и смерти

Рождение и смерть — естественные процессы, к которым человечество испокон веков относилось с благоговением и страхом. У всех древних культур были ритуалы или посвящения. Рождение и смерть — это величайшие перемены, которые мы переживаем.

Любую перемену можно рассматривать как рождение и смерть. Перемены есть благословение. Они символизируют разрушение старого и рождение нового. В жизни перед каждым из нас встает проблема отказаться от старого и принять новое.

Если мы хотим в физическом мире воспользоваться преимуществом тех обстоятельств, которые эти переживания создают, то должны понимать обряды отпевания. Обряд отпевания — это восхваление перехода в рамках одной жизни. Еврейский обряд Бар Минва (инициация) является обрядом отпевания отрочества и перехода к зрелости. Вы можете исполнить магический танец, чтобы инициировать перемены в своей жизни.

1. Решите, что вы хотите изменить в своей жизни, к чему в результате стремитесь.
2. Образуйте магическое пространство и *откройте завесу*. Чтобы усилить эффект, можете, по желанию, мысленно представить, как внутренний круг наполняется сменяющимися друг друга черными и белыми кругами. Со временем вы сможете без труда удерживать этот образ.
3. Уравновесьте себя.
4. Затем медленно и размеренно выполняйте движения, описываемые на последующих страницах. Первое упражнение — это поза усопшего, показанная на рисунке А. Она символизирует смерть старого. После смерти — новое рождение, рисунок Б. После рождения мы начинаем поднимать себя в новую экспрессию энергии, рисунок В. Сде-

айте паузу и представьте себя уверенно в этом новом. Теперь встаньте и вообразите себя поднимающимся к новым высотам. Вы объединили старое и новое в обновленное свершение.

5. Выполняя эти движения, осознавайте свершающиеся перемены. Постарайтесь ощутить все, что хотели бы испытать. Новая жизнь — это изобилие, процветание и свершение. Прочитайте благодарственную молитву.
6. Сделайте три шага назад и закройте завесу, зная, что перемена будет благотворной.
7. Рассейте магическое пространство и дайте энергиям перемены работать на вас. Знайте, что ваш обряд отпевания благословит вашу жизнь.



- A. Претерпевая переход, мы умираем для старого, чтобы возродиться для нового. Примите позу убиенного, как показано на рисунке, мысленно представьте умирание в себе старого, переживаний, проблем. После этого мы вновь рождаемся.

**Танец рождения и смерти**



- Б.** Перевернитесь на бок и примите эмбриональное положение. Мысленно представьте себя рождающимся.



- В.** Затем перейдите из эмбрионального положения в положение сиди, символизирующее новую прочную основу в этой новой энергии.

**Танец рождения и смерти**



Г. Затем поднимитесь, примите положение стоя и начните "Тибетский путь в неизвестность". Это путь к новым свершениям, изобилию, процветанию и радости. Исполняя "Тибетский путь в неизвестность" радуйтесь происходящим переменам. Представьте, что все это происходит легко. Затем примите последнюю позыцию, рисунок Г, как новое положение великого свершения. Ваши ноги прочно стоят на новом фундаменте, а руки распрямлены, чтобы принять плоды этой перемены.

### Танец рождения и смерти

## Магический танец: привлечение к жизни наших скрытых энергий вращением

Один из величайших мистических секретов заключен в наших именах. Значение, звук, ритм, природа происхождения букв и их комбинации могут раскрыть секреты нашей прошлой, настоящей и будущей сущности. Наши имена также несут в себе силу. Научившись понимать и использовать эти значения, мы сможем много узнать о личном предназначении и высвободить нашу духовную энергию в физический мир. Наше имя является энергетической подписью. Оно отражает нашу наиболее созидательную сущность. Гласные указывают на жизненную силу, которую нам удалось пробудить, они отражают нашу духовность. Согласные — энергии, которые мы принесли с собой из прошлых жизней, чтобы помочь нам развернуть внутренний потенциал, представляемый гласными. С помощью магического танца мы можем активизировать эти энергии.

1. Сначала изучите приведенные ниже таблицы и схемы.

В них представлены некоторые соответствия, ассоциируемые с буквами алфавита. Напишите на листе бумаги или в записной книжке свое полное имя, данное вам при рождении. Затем выпишите соответствия для каждой буквы. Это поможет вам запомнить их. Более детальную информацию о значении букв вы найдете в моих книгах *Secret Power in Your Name, Magical Name*.

2. Затем, используя представленную внизу таблицу\*, определите число, ассоциируемое с каждой буквой вашего имени.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Для каждой буквы вашего имени у вас теперь

должны быть значение, цвет и число. Число определяет количество оборотов при вращении. Например:

**М** — регенерация и возрождение; перламутровый; 4

**А** — вдохновение; белый; 1

**Р** — любовь, мудрость и свобода; оранжевый; 9

**У** — превращение; коричнево-золотой; 7

3. Помня о значении букв вашего имени образуйте магическое пространство, танцуя круг. Сделайте три шага внутрь и *откройте завесу*. Выполните уравнивающие упражнения, чтобы стабилизировать энергию.
4. Сосредоточьтесь на своем имени и его значении. Начните с первой буквы, обернитесь на месте столько раз, сколько указано выше. При этом представьте, как цвет буквы кружится вокруг вас. В конце вращения сделайте паузу и поразмышляйте о значении этой буквы и подумайте о том, как вы можете им распорядиться. Затем наберите энергию цвета. Повторите это с каждой буквой своего имени.
5. После того, как вы выполнили вращения для каждой буквы и набрали соответствующие им энергии, примите позу основной гласной вашего имени. Это гласная, на которую падает ударение, когда произносится ваше имя. Представьте себя в своем наиболее могущественном магическом образе. Помедитируйте над значением всех букв.

\* Таблица, адаптированная для русского читателя (прим. ред.):

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ь	Ы	Ь	Э	Ю	Я			



А = эфир  
 Стихия = вдохновение  
 Цвет = белый или светло-голубой



И = огонь  
 Стихия = божественная любовь  
 Цвет = красно-фиолетовый или опаловый



Е = воздух  
 Стихия = сила/самообладание  
 Цвет = голубой или темно-фиолетовый



О = вода  
 Стихия = справедливость/равновесие  
 Цвет = черный, ультрамарин



У = земля  
 Стихия = произведение на свет  
 Цвет = тона Земли и черная слоновая кость



У = огонь  
 Стихия = превращение  
 Цвет = коричнево-золотой и розовый

<b>Буква</b>	<b>Значение буквы</b>	<b>Цвет</b>	<b>Астрология</b>
<b>A* (А)</b>	высшая мудрость и вдохновение	белый/ светло-голубой	Эфир/Уран
<b>B (Б)</b>	созидательная сила мудрости	желтый	Меркурий
<b>C (Ц)</b>	созидательная циклическая экспрессия	красно- оранжевый	Луна
<b>D (Д)</b>	плодородие	изумрудный	Венера
<b>E (Е)</b>	восприимчивость и универсальность	голубой	Воздух/ Меркурий
<b>F (Ф)</b>	свершение через гармонию	светлый красно- оранжевый	Телец
<b>G (Г)</b>	вера и проницательность	темно-синий	Луна
<b>H (Х)</b>	сила слова, воображение и интуиция	ярко-красный	Овен
<b>I (И)</b>	божественная любовь	красно- фиолетовый	Огонь/Марс
<b>J</b>	плоды космической любви	желто-зеленый	Дева
<b>K (К)</b>	новые путешествия с помощью творчества	сине- фиолетовый	Юпитер
<b>L (Л)</b>	магнетизм и сила привлекательности	изумрудный	Весы
<b>M (М)</b>	регенерация и возрождение	перламутровый	Нептун/Луна
<b>N (Н)</b>	намеренное превращение	сине-зеленый	Скорпион
<b>O (О)</b>	справедливость и равновесие	черный	Вода/Сатурн

\* В скобках приведена русская транскрипция прочтения букв для нахождения их значений. Прим. ред.

<b>P (П)</b>	сила скрытой экспрессии	алый	Марс
<b>Q</b>	рассудок сердца	фиолетовый	Рыбы
<b>Буква</b>	<b>Значение буквы</b>	<b>Цвет</b>	<b>Астрология</b>
<b>R (Р)</b>	огонь любви, мудрость и свобода	желто-оранжевый	Солнце
<b>S (С)</b>	мудрость змеи	голубой	Стрелец
<b>T (Т)</b>	вдохновение на духовную борьбу	желто-зеленый янтарный	Лев
<b>U (У)</b>	произведение на свет	тона Земли	Земля/ Венера
<b>V (В)</b>	плодотворность и открытость	оранжево-красный	Телец
<b>W (В)</b>	единение осознанности	зеленый/ серебристый	Венера/Луна
<b>X</b>	сила двойственности	темный индиго	Стрелец/ Юпитер
<b>Y</b>	превращение и алхимия	светлый коричнево-золотой	Огонь и вода/ Венера и Марс
<b>Z (З)</b>	сила молнии	пастельный оранжевый	Близнецы
<b>CH (Ч*)</b>	высшее видение	янтарный	Рак
<b>PH</b>	древний колодец знаний	оранжево-коричневый	Плутон
<b>SH (Ш)</b>	пробуждение внутреннего огня	оранжево-алый	Огонь/Уран
<b>TH</b>	открытие врат	темный индиго	Сатурн
<b>TZ (Ц)</b>	творческое воображение	фиолетовый	Водолей

Мысленно представьте как их энергии оживают внутри вас. Подумайте о том, как вы можете воспользоваться этими энергиями.

6. После этого произнесите молитву, заклинание или благодарность, сделайте три шага назад от центра и *закройте завесу*.

7. Выйдите из внутреннего круга и исполните танец, чтобы рассеять магическое пространство. Помните, что вы получили заряд энергии.

### **Магический танец: исполнение танца магического имени талисмана**

Большинство древних алфавитов считались магическими. Они служили инструментами для обучения тайнам вселенной. Большинство из них имело множество соответствий и отражало действие особых видов энергии, основанных на цвете, ассоциируемом с буквами; числе, ассоциируемом с буквами, астрологическом соответствии и форме самих букв.

Один из способов персонализации талисманов и амулетов заключается в переводе вашего имени на один из древних алфавитов — это помогает сосредоточиться на энергиях, ассоциируемых с именем.

Мы можем представить себе круг танца как магический талисман. И тогда сможем танцевать и выписывать шагами начертание своего имени с использованием букв. Таким образом мы активизируем магическую силу этих букв, призываем их в магический круг. Начертаниями этих букв можно также украсить костюмы и тела.

Мы можем нанести наше имя древним шрифтом на тело для более интенсивного пробуждения архетипных сил, символизируемых им и действующих через нас благодаря нашему слиянию с этим именем.

Вам представляется восемь магических алфавитов: Египетский, Финикийский, Иврит, Греческий, Тибетский, Рунический, Огам и Малахим. Египетский



кое-то определенное учение или мифология, воспользуйтесь их алфавитом.

2. Располагайте буквы вашего имени по внутреннему периметру круга. Когда вы будете готовы к исполнению танца-талисмана, не забудьте о том, что вы должны протанцевать каждую букву. Можете использовать *Тибетский путь в никуда* или импровизировать. В нашем примере мы будем использовать плавные, вращательные движения, чтобы соединить одну букву с другой.
3. Транскрибируйте свое имя с помощью древнего алфавита и разместите буквы по внутреннему периметру круга так, как мы сделали с именем *Mary*, используя Тебанский алфавит.
4. Теперь мысленно представьте себя вычерчивающим шагами каждую букву и танцующим от одной к другой в непрерывном движении. Завершите круг, танцуя от последней буквы к первой.
5. Ступите в центр круга. Ощутите энергетические вибрации талисмана. Примите позу, ассоциируемую с вашей основной гласной, наберите эту энергию и помедитируйте над ней.
6. Можете, по желанию, начертать ваше имя с помощью древнего письма несколько раз, чтобы привыкнуть к нему. Попрактикуйтесь в очерчивании его контура, как это изображено на знаке вашего талисмана.
7. Подготовьтесь к ритуальному танцу. Создайте магическое пространство и войдите в круг. *Откройте завесу* и уравновесьте энергию соответствующими движениями. Можете произнести молитву или заклинание в зависимости от того, что вы хотите достичь пробуждением древних и архетипных энергий, соответствующих вашему имени.

Это упражнение усиливает и гармонизирует

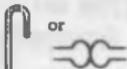
энергетическое поле. Его можно выполнять в любое время, когда вы чувствуете, что неуравновешены или теряете контроль над собой.

8. Можете, по желанию, с помощью вращения принять свой магический образ. Затем переместитесь в пространство в пределах внутреннего круга, где вы будете танцевать первую букву своего имени. Очертите шагами контур первой буквы. Импровизируйте, помните о значении энергии, которую вы пробуждаете.
9. Затем, танцуя, переместитесь ко второй букве своего имени и очертите шагами ее контур. Очерчивая шагами контуры букв, вы можете усилить эффект, представляя как буквы начинают светиться. Прodelайте это по очереди с каждой буквой, пока не вернетесь в свое изначальное положение у первой буквы.
10. Теперь отойдите к центру круга. Представьте как ваше имя оживает в магическом кругу, превращаясь в талисман силы и здоровья.
11. Примите позу, соответствующую основной гласной вашего имени, и помедитируйте над ней. Подумайте, как вы воспользуетесь набранной энергией.
12. Встаньте, если вы не стоите, и наберите энергию каждой буквы. Почувствуйте, как вы сливаетесь с ними. Войдите в магический образ.
13. Уравновесьте эти энергии соответствующими движениями. Сделайте три шага назад и *закрой - те завесу*. Рассейте круг, унося в свою повседневную жизнь силу и свет магического круга.

## Алфавиты талисманов

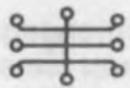
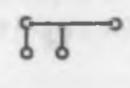
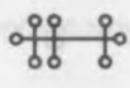
Английский	Египетские иероглифы	Фини- кийский	Иврит	Гречес- кий
A				A
B				B
C				Г
D				Δ
E				E
F				Φ
G				Γ
H				H
I				I
J				I
K				K or X
L				Λ
M				M

## Алфавиты талисманов

Английский	Египетские иероглифы	Фини- кийский	Иврит	Гречес- кий
N				N
O				O or Ω
P				Π
Q				Q
R				P
S				Σ
T				T
U				Υ
V				Υ
W				Υ
X				Ξ
Y				Υ
Z				Z

## Алфавиты талисманов

Английский    Тебанский    Рунический    Огам    Малахим

A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
I				
J				
K				
L				
M				

## Алфавиты талисманов

Английский	Тибанский	Рунический	Огам	Малахим
N				
O				
P				
Q				
R				
S				
T				
U				
V				
W				
X				
Y				
Z				

## Магический танец: танец цвета для укрепления здоровья

Один из самых эффективных способов укрепления здоровья при помощи танца — это подключение цвета. Популярность цветотерапии, как холистической методики исцеления, возрастает с каждым днем. Мы также можем использовать цвет в танце. Мы должны образовать магическое пространство, внутри которого мы сможем работать с энергией цвета.

1. Вначале следует выбрать цвет или цвета, с которыми вы хотите работать. В этом вам поможет таблица, приведенная ниже.
2. Тщательно подготовьтесь к ритуалу. Зажгите в центре круга свечи тех цветов, энергию которых вы хотите использовать.
3. Можете также облачиться в тунику или любую другую одежду соответствующих цветов.
4. Образуйте магический круг. Сделайте семь оборотов, символизирующие спектр радуги, представляя при этом как круг наполняется тем цветом или цветами, которые вы выбрали.
5. Войдите в круг и *откройте завесу*. Цвет, заполняющий ваш круг, становится все более и более насыщенным. Представьте цвет как живую силу.
6. Выполните уравнивающие упражнения. 7. Примите позу для медитации и наберите энергию круга.

Медленно вдыхая и выдыхая, представляйте, как эта энергия исцеляет и укрепляет вас. Вы можете воспользоваться энергией цвета для избавления от конкретного недуга. Ощутите, как цветовой поток омывает ваше тело. Танец разрушает психические барьеры, препятствующие исцелению.

8. Можете также исполнить танец дыхания Луны и

Солнца, описанный во второй главе. Интегрируйте цвет с дыханием и движениями.

9. Ощутите себя здоровым и окрепшим. Если вы исполняете танец перед сном, цвета будут продолжать свою работу на протяжении ночи, чтобы исцелить вас к утру.
10. Сделайте три шага назад от центра и *закрой-те завесу*. Рассейте круг, помня о том, что вы прошли один из наиболее эффективных курсов лечения.

## ТАБЛИЦА ЦВЕТОВ

<b>Белый</b>	Укрепляет, очищает, стимулирует творчество, используется для усиления эффекта других цветов.
<b>Черный</b>	Охраняет, успокаивает, стабилизирует; используйте умеренно и в сочетании с другими цветами.
<b>Красный</b>	Стимулирует, согревает, хорош при простудах и для улучшения кровообращения, обладает возбуждающим действием, хорош для крови.
<b>Оранжевый</b>	Радость, мудрость, общительность, эмоции, хорош для мышечной системы, обновляет.
<b>Желтый</b>	Воздействует на умственные способности, вызывает энтузиазм и оптимизм, стимулирует пищеварительную систему, выделение адреналина.
<b>Зеленый</b>	Уравновешивает, усиливает чувствительность, успокаивающе действует на нервную систему.
<b>Сине-зеленый</b>	Сильнодействующий, не следует применять при раковых или опухолевых заболеваниях, так как он стимулирует рост.
<b>Голубой, синий</b>	Охлаждает и расслабляет; успокаивает, антисептический эффект; укрепляет дыхательную систему; хорош для нормализации кровяного давления и при всех детских заболеваниях, пробуждает интуицию и творчество.
<b>Индиго</b>	Действует исцеляюще на всех уровнях; пробуждает интуицию; очищает кровь, уравновешивает полушария мозга; хорош при навязчивых состояниях.
<b>Фиолетовый</b>	Действует на опорную систему; антисептический эффект: очищает и способствует снятию интоксикации; пробуждает вдохновение, приводит к смирению; активизирует сновидения.

## Приложение к ритуальным танцам

Существует множество ритуальных танцев, которые может исполнять любой, кто хочет поэкспериментировать. Наши рекомендации — это лишь исходная точка для любого желающего пойти дальше. Вы можете поставить танец самостоятельно, ведь танец — творческий и естественный процесс. Если вы можете двигаться, значит вы можете танцевать!

### **Танцы благословения и нововведения**

Это могут быть танцы-благословения и танцы в честь рождения, получения новой работы и т.д. Танец должен взывать, облегчать и благословлять. Для этих целей могут быть адаптированы танцы “Принятия образов богов”. Это помогает достичь гармонии и дарует благословение.

### **Танцы плодородия**

Танцы плодородия были широко распространены в большинстве регионов мира. Были танцы мужского плодородия и женского плодородия. Цель таких танцев — почитание своего пола и празднование наступления периода зрелости, стимуляция сексуального возбуждения и расширение духовного при помощи полового единения.

Танцы плодородия помогают достичь гармонии и единства в группах и парах. Они наиболее эффективны в сочетании с тантрической техникой сексуально-

го единения для подъема Кундалини и гармонизации пары.

Подобный танец должен имитировать любовную игру между мужчиной и женщиной. В этом упражнении один исполнитель ведет, а другой следует за ним. Начните с того, что два исполнителя касаются друг друга запястьями. Основной принцип заключается в том, чтобы удерживать этот физический контакт на протяжении всего танца. Вы можете избрать также другую форму соприкосновения.

Движения должны быть медленными, плавными и свободными, так, чтобы участники могли следовать друг за другом. Наклоны, извивание, скольжение — приемлемо любое движение. Эти упражнения усиливают чувственность и сексуальность, а также помогают достичь гармонии с партнером. Обычно вначале ведет один из исполнителей, а через несколько минут оба участника уже предугадывают движения друг друга.

Разновидностью такого танца является так называемый зеркальный танец. Партнеры, один из которых выступает в качестве зеркала, стоят лицом друг к другу. Любое движение, выполненное одним партнером в точности повторяется партнером-зеркалом. Участники могут вплотную приблизиться друг к другу, но фактического физического контакта стоит избегать — по крайней мере на начальных стадиях ритуального зеркального танца. В психологии игра-зеркало используется для разрушения психологического барьера и установления контакта.

Танец-зеркало особенно эффективен для тантрических партнеров, а также для исполнителей, стремящихся к интимным отношениям. Этот танец может быть использован в пределах магического пространства ритуального танца, когда танцор и танцовщица становятся жрецом и жрицей ритуала. Подобное единение богов и богинь высвобождает могущественный поток психической энергии.

### **Исцеляющие танцы**

Исцеляющие танцы могут быть простыми, например с использованием цвета, или сложными — с имитацией при помощи танца прошлой (как физической так и психической) травмы с дальнейшим полным исцелением. Сейчас широко проводятся эксперименты по оказанию помощи взрослым, пережившим сильные потрясения в детстве, с помощью танца, который освобождает их от всех травматических переживаний и их последствий на клеточном уровне. Лучше всего исполнять столь сильнодействующие танцы под присмотром специалиста.

### **Прославление природы**

Это может быть как простое кружение вокруг дерева с целью пробудить его энергию и получить его благословение, так и сложный танец, имитирующий смену времен года и лунных циклов. Каждое время года и лунный цикл несут свою энергетику, которая воздействует на нас независимо от того, осознаем мы это или нет. Усилить и использовать это воздействие мы можем также при помощи ритуального танца. (Лунные и другие астрологические циклы описаны в литературе по астрологии).

Сезонные перемены также приносят соответствующие энергии, на которые можно настроиться и использовать их с помощью танца.

### **Осеннее равноденствие.**

Время жатвы, сева и подведения итогов. Это время уборки старого урожая и посева новых семян.

### **Зимнее солнцестояние**

Активизирует женские энергии. Это время царства духовности, обращения к своему внутреннему миру, дабы пробудить интуицию, вдохновение и творческое воображение.

### **Весеннее равноденствие.**

Активизирует мужские энергии. Это время для самоутверждения и самовыражения, начинания значительной работы, семена которой мы посеяли осенью.

### **Летнее солнцестояние**

Время для восхваления природы и уравнивания мужской и женской энергии. Это время плодородия и рождения.

### **Повествующие танцы**

Мифы и легенды тесно связаны с мощным потоком архетипных энергий. Имитируя их в ритуальном пространстве, мы можем привнести этот поток в свою жизнь. Мы можем с его помощью изменить свою жизнь.

## Библиография

- Costumes of the Ancient World (Series)*. New York: Chelsea House Publications, 1987.
- Adams, Doug and Apostolos-Cappodona, Diana. *Dance as Religious Study*. New York: Crossroads Press, 1990
- Alkema, Chester Jay. *Monster Masks*. New York: Sterling Publications, 1973.
- Ashcroft-Nowicki, Dolores. *Fest Steps in Ritual*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1982.
- Ashcroft-Nowicki, Dolores. *Ritual Magic Workbook*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1986.
- Beck, Lilla and Wilson, Annie. *What color Are You?* Great Britain: Turnstone Press, 1981.
- Bellamak, Lu. *Dancing Prayers*. Arizona: Cybury Graphics, 1982.
- Brain, Robert. *The Decorated Body*. New York: Harper and Row, 1979.
- Buckland, Raymond. *The Complete Book of Witchcraft*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1988.
- Cohen, Robert. *The Dance Workshop*. New York: Simon and Schuster, 1986.
- Copeland, Roger and Cohen, Marsha. *What Is Dance?* New York: Oxford University Press, 1983.
- Davies, Sir John. "Penelope Full of Dance", Orchestra, 1596.
- Douglas, Nik and Slinger, Penny. *Sexual Secrets*. New York: Destiny Books, 1979.

- Fonteyn, Margot. *The Magic of Dance*. New York: Alfred A. Knopf, 1979.
- Grater, Michael. *Complete Book of Mask Making*. New York: Dover Publications, 1967.
- Highwater, Jamake. *Dance — Ritual of Experience*. New York: Alfred Van Der Marck Editions, 1978.
- Hittleman, Richard. *Guide for the Seeker*. New York: Bantam Books, 1978.
- Hittleman, Richard. *Introduction to Yoga*. New York: Bantam Books, 1975.
- Humphrey, Doris. *The Art of Making Dances*. New York: Grove Press Inc., 1980.
- Joyce, Mary. *Dance Techniques for Children*. California: Mayfield Publication Company, 1984.
- Kalinin, Beverly. *Power to the Dancers!* Portland: Metamorphous Press, 1988.
- Kraus, Richard. *History of Dance*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc., 1969.
- Laws, Kenneth. *The Physics of Dance*. New York: Schimer Books, 1984.
- Lawson, Joan. *Teaching Young Dancers*. New York: Theatre Arts Books, 1975.
- Mattlage, Louise. *Dances of Faith*. Pennsylvania: Country Press.
- Novack, Cynthia J. *Sharing the Dance*. Madison: University of Wisconsin Press, 1990.
- Peters, Joan and Sutcliffe, Anna. Boston: *Creative Masks for Stage and School*. Play Inc., 1975.
- Seitering, Carolyn. *The Liturgy As Dance*. New York: Crossroads Publishing, 1984.
- Sherbon, Elizaeth. *On the Count of One*. Chicago: Chicago Review Press, 1990.
- Snook, Barbara. *Making Masks for School Plays*. Boston: Plays Inc., 1972.

- Sorel, Walter. *Dance Has Many Faces*. New York: Columbia University Press, 1966.
- Tegner, Bruce. *Kung Fu and Tai Chi*. California: Thor Publishing, 1973.
- Thevoz, Michel. *The Painted Body*. New York: Rizzoli Publishing, 1984.
- Wilson, Char. *Martial Dance*. Northamptonshire: Aquarian Press, 1988.
- Zarina, Xenia. *Classic Dances of the Orient*. New York: Crown Publishing, 1967.
- Э. Леви. *Ритуал трансцендентальной магии*. Рефл-бук, Ваклер. 1995 г.
- Олард Диксон. *Магия чисел*. Рефл-бук, Ваклер. 1996 г.

Вышла в свет

В серии

**"Библиотека эзотерической литературы"**

Х.ПАТЕРСОН

**"Кельтская астрология"**

13-и лунный зодиак древних Друидов

Открой свое "лунное Я". Многие люди знакомы с солнечной астрологией греков и римлян, но даже далеко не все астрологи знают кельтскую астрологическую систему, основанную на Луне и на лунных месяцах, ассоциирующихся с одним из 13 растений Друидов.

Эта книга ни в коей мере не опровергает солнечную астрологию, а дополняет и уточняет ее данные.

Книга также содержит обширные данные по мифологии и фольклору кельтов.

Дж.Кунц

**"Магия камней"**

Знаменитый специалист по драгоценным камням, долгое время работавший у Тиффани, Дж.Кунц в увлекательной форме, с использованием легенд, мифов, преданий из античных и средневековых книг, Библии, Эдды и других источников, вводит читателя в мир драгоценных и полудрагоценных камней.

Использование драгоценных камней, амулетов и талисманов в древнейших мистериях, религиозных обрядах и повседневной жизни; нанесение на камни магических надписей и знаков; описание хрустальных шаров и гадание на них; астрологическое значение камней, их магическая и терапевтическая ценность; камни-талисманы и камни-хранители - это и многое другое найдет читатель в книге.

Готовится к печати

В серии  
**"Библиотека эзотерической литературы"**

Олард Диксон  
**"Магия чисел"**

Пифагорейскому учению о числах, магическим фигурам и числовым квадратам Планетарных Разумов, числам силы, азбуке Тота, магии чисел и букв, тайнописи различных мистико-философских школ, криптографии и многим другим вопросам посвящена оригинальная книга Оларда Диксона "Магия чисел".

Дополняют ее работы двух известных авторов - французского философа и египтолога Рене Шваллера де Любича "Очерк о числах" и английского исследователя Дж.Ральстона Скиннера "Значение символизма".

Тед Эндрюс  
Магия танца: Пер. с англ. — М.: «REFL-book»,  
К.: «Ваклер», 1996. — 256 с. Серия «Библиотека  
эзотерической литературы».

ISBN 0-87542-004-4 (англ.)  
ISBN 5-87983-040-3 (REFL-book)  
ISBN 966-543-050-5 (Ваклер)

Книга Теда Эндрюса посвящена древнейшему из искусств — искусству танца. Автор разработал практическую систему обучения “энергетическому” танцу, который открывает путь в мир духовности и силы, самосовершенствования и исполнения желаний.

Магический танец — неотъемлемая часть различных психологических тренингов — способствует раскрепощению личности, снятию психологических барьеров, развитию интуиции и творческих способностей.

ББК 86.381  
УДК 133

Научно-популярное издание  
Тед Эндрюс  
Магия танца

Ответственный за выпуск Л. Н. Захаренко  
Художественный редактор В. А. Сердюков  
Компьютерная верстка Л. П. Пыльская

Сдано в набор 02.07.96. Подписано в печать 22.08.96.  
Формат 84x108/32 Бумага офсетная. Гарнитура журнально-рубленая.  
Печать офсетная. Печ. листов 8. Усл. печ. листов 9,18 Тираж 10.000  
Заказ 6-1029

Издательство «REFL-book», Москва, 3-я Тверская-Ямская, 11/13  
Лицензия ЛР №090069 от 27.12.93 г.

Отпечатано с компьютерного набора на Головном предприятии  
республиканского производственного объединения «Полиграфкнига»  
252057. г. Киев, ул. Довженко, 3.

Книга Теда Эндрюса посвящена древнейшему из искусств - искусству танца. Автор разработал практическую систему обучения "энергетическому" танцу, который открывает путь в мир духовности и силы, самосовершенствования и исполнения желаний.

Магический танец - неотъемлемая часть различных психологических тренингов - способствует раскрепощению личности, снятию психологических барьеров, развитию интуиции и творческих способностей.

