Северный ветер

Начал обучать на семинаре северному ветру Брайан Дебо (так услышал его имя).
Основное, что отметил, что мы делали северный ветер с разной интенсивностью
(и Брайан говорил, что его и нужно делать так).
Северный ветер - сильный и прямой, даже яростный, и движения при выполнении
формы должны отражать это. Северный ветер относится к послеполуденному
времени, центру принятия решений. Север - это направление смерти.
Форма начинает выполняться лицом на север.

1. Вес тела переносится на правую ногу, правая ступня начинает вращательное
движение по часовой стрелке, не отрываясь от пола: давление на носок, затем
на правую сторону ступни, на пятку и левую внутреннюю сторону ступни и т.д.
Амплитуда вращения постепенно увеличивается, пятка отрывается от пола (носок
остается на полу), в движение вовлекается колено, затем по мере увеличения
амплитуды носок тоже отрывается от пола, делается несколько вращений наружу
ногой, согнутой в колене. После короткой паузы, когда колено отведено назад,
начинается вращение в обратном направлении с уменьшением амплитуды. Общее
количество вращений и дыхание произвольно.
Пасс аналогично повторяется левой ногой. Начало движения левой ногой
является продолжением последнего движения правой ноги.
При полном вращении ногой (в середине пасса) и при смене направления
движения возможно носок ноги ставить на пол для сохранения равновесия.
Важно полноценно делать движения полной ступней на полу в начале и конце
пасса.

Замечание: Инструктора говорили, что этот пасс пробуждает в нас энергию
северного ветра (настроение северного ветра).

2. Последнее движение левой ступней в предыдущем пассе плавно перетекает в
круговое движение нижним диском по часовой стрелке (вид сверху) Выполняется
несколько (~5-6) полных вращений (плечи на месте), после чего волной (от
нижнего диска - живот - грудь - плечи) поднимаем с вдохом энергию вверх до
центра принятия решений. С выдохом плечи расправляются и свободно отводятся
назад, поднятая энергия остается в области центра принятия решений.
Затем опять начинается вращение в нижнем диске, но уже против часовой
стрелки. Энергия также волной поднимается с вдохом до центра принятия
решений, но плечи уже направлены вперед и с выдохом они сводятся вперед еще
больше и опускаются немного вниз. Поднятая энергия остается в области центра
принятия решений.

3. Руки поднимаются на уровень центра принятия решений - локти в стороны,
плечи и предплечья горизонтальны, ладони прямые и смотрят в землю, пальцы
направлены друг на друга. Выполняется наклон за счет сгиба в поясе вправо с
вдохом (корпус наклоняется почти прямой, ноги - в основной стойке
тенсегрити), с выдохом возвращаемся в вертикальное положение. Совершается
аналогичный наклон влево с вдохом и выдохом.
Ладони разворачиваются и смотрят вперед, пальцы также направлены друг на
друга. С вдохом выполняется потягивание вперед левым локтем, и затем левая
рука распрямляется и тянется еще дальше вперед, корпус немного следует за
рукой (растягивается <левая сторона>, пасс из серии подготовки намерения). С
выдохом рука отводится обратно. Совершается аналогичное потягивание вперед с
вдохом и выдохом правой рукой.

Замечание: Инструктора говорили, что у нас есть энергетические просветы под
ребрами и области надпочечников. Эти два пасса позволяют приоткрыть их и
<вдохнуть воздух> через них.

4. На вдохе руки поднимаются перед собой, сжатые в кулаки (которые <смотрят>
вперед, сжатые пальцы - вниз). Руки резко опускаются и на выдохе ударяют
вниз внешней стороной кулаков (в процессе движения они поворачиваются),
спина при этом движении остается прямой, тело приседает за счет коленей.
Затем руки с усилием поднимаются обратно на уровень центра принятия решений
и совершают короткий удар вверх тыльной стороной кулаков. Пасс выполняется
три раза при сильном дыхании и движении <от плечей> и <от бедер>.
<Глубина> приседаний отлична для каждого практикующего и должна
соответствовать условию комфортности выполнения пасса.

Замечание: Найи интересно выполняла этот пасс. Она подносила руки к животу и
била вперед-и-вверх и вперед-и-вниз от живота. Поэтому у нее движение было
не <вверх>-<вниз>, а вот такое вот - выбрасывающее руки от живота. Тоже
здорово смотрелось!
Этого пасса не было в версии Анайхема.

5. Выполняется пасс, похожий на пасс из южного ветра:
Вес тела переносится на левую ногу, пятка правой ступни приподнимается от
пола, и правая нога с легким касанием земли носком делает полукруг к
центру - точке на земле прямо перед телом. Одновременно руки отводятся
вправо от тела (располагаются около правого бедра, т.е. руки и нога
оказываются перекрещенными, если смотреть сверху). Далее правая нога по
окружной кривой скользит назад (не до конца назад, а получается отставленной
на носок вбок и назад), и в это же время руки скользят справа налево (руки и
нога оказываются разведенными <в стороны>, если смотреть сверху). Движение
повторяется три раза, после чего нога приставляется на одну линию с левой
ногой.
Вес тела переносится на правую ногу, и левая нога повторяет аналогичные
движения, а руки делают симметричные перекрещивающиеся с ногами движения.
Движения ногами очень энергичные, быстрые и сильные.

Замечание: Опять интересно этот пасс делала Найи. Она не чертила полукруги
на полу (что довольно таки сложно делать при высокой интенсивности пасса), а
буквально била ногой вперед, правда, сохраняя общее круговое движение.
Инструктора говорили, что этим пассом мы подготавливаем себя к движению
вперед навстречу северному ветру.

6. Делается шаг вперед левой ногой, одновременно обе руки хватают что-то
перед собой на уровне головы и на резком выдохе бьют вниз внешней стороной
кулаков (конечное положение - предплечья горизонтальны и на уровне живота).
Затем делается шаг правой ногой, при этом руки также замахиваются
(поднимаются вверх на уровень головы) и на резком выдохе повторно бьют вниз
на уровне живота.

Замечание: Движение простое - шаг с ударом + шаг другой ногой с ударом.
Делается быстро, без задержек.

7. Делается шаг вперед левой ногой. Из этой позиции правой ногой наносятся
три удара вперед на уровне колена. Движение круговое (как будто косим
ногой-косой), удар выполняется внешней стороной стопы, руки помогают
балансировать тело. В первых двух ударах нога возвращается назад, на
последнем - делает шаг вперед.
Вдох на замахе и резкий выдох при ударе ногой.

Замечание: Инструктора много внимания уделили обучению этому удару. Когда
увидели, что все делают его по-разному, попросили последовательно сделать
следующее:
А) просто бить ногой вперед, как получается
Б) просто бить ногой вперед, но теперь внешним ребром стопы
В) бить вперед, но прямой ногой, которая идет снизу вверх, носком вверх
В) бить ногой вперед, но сгибать ее и ударять вперед с выпрямлением в колене
Г) бить ногой сбоку по воображаемому дереву (как будто бьем сбоку по стволу
дерева)
А потом сказали, что вот теперь мы исследовали возможные варианты движения
ногами и нужно делать так, чтобы движение было круговое, как при боковом
ударе, бьем по возможности внешнем ребром стопы, нога в ударе практически
всегда прямая.
В конце встаем в стойку, похожей на включение, но правая нога впереди.
Взгляд направлен на север.

8. На ступнях выполняется три покачивания - с пятки на носок на каждой
ступне - как будто набирается инерция для следующего движения, которое
заключается в том, что делается прыжок с ударом левой ногой, который
продолжается ударом носком вперед правой ногой. Все выполняется одним
движением.
Вдох при отталкивании и резкий выдох при ударе.
(Более подробное описание: прыжок начинается с левой ноги, которая <прыгает>
вверх, а правая-толчковая отталкивается от земли - в воздухе ноги совершают
вращательное движение - <прокручивают> <пол-оборота педалей велосипеда> - и
правая нога бьет вперед ступней, в то время как тело приземляется на левую
ногу, а правая нога затем ставится вперед).

9. Левая нога поднимается и с разворотом тела на правой ноге вправо на 90
градусов (по часовой стрелке при виде сверху) выполняется перешагивание
барьера <высотой до колена>, в который <ударяла> правая нога в предыдущем
пассе. Тело принимает основную стойку тенсегрити, и тут же совершается
боковой-и-вниз удар правой ногой - для этого вес тела переносится на левую
ногу, правая сгибается (подтягивается к телу) и выполняется прямой удар
стопой правой ноги вбок-и-вниз. Правая нога встает на землю, тело опять
занимает основную стойку тенсегрити.
Перешагивание и удар очень интенсивные.

10. Выполняется удар левой рукой кулаком вперед на уровне центра принятия
решений. Затем аналогично бьет правая рука (левая при этом отводится к
левому жизненному центру). Левая рука замахивается от плеча вверх-и-вперед и
хватает энергию в точке удара (правая при этом отводится к правому
жизненному центру).
Левая рука остается на месте захвата энергии, а правая подносится к левому
плечу, при этом ладонь правой руки выпрямляется и напрягается, а вес тела
переносится на левую ногу.
Совершаются легкие прыжки вправо. Голова поворачивается направо, правая нога
<прыгает> вбок, а левая <пришагивает> за ней (как будто перепрыгиваем через
лужу боком). При прыжке правая рука бьет наотмашь на резком выдохе
вправо-вниз на уровень правого бедра и тут же поднимается обратно к плечу.
Выполняется второй такой же прыжок с ударом правой рукой. В конце тело опять
принимает основную стойку, вес распределяется одинаково между ногами.

Замечание: Некоторые инструкторы сильно отводили руку при ударе. Но в
основном удар рукой шел вперед-и-вниз (вбок) в направлении подскока.

11. Правая рука замахивается назад (от правого бедра-вверх-назад) и оттуда с
боковым широким махом бьет в точку рядом с кулаком вытянутой вперед левой
руки. Удар выполняется на выдохе основанием кулака правой руки, его пальцы
при этом повернуты наверх.

Замечание: Классно этот пасс делал Эйрин. Она сильно замахивалась назад,
хватала там <что-то>, и широким махом <впечатывала> кулак в что-то
вертикальное около левого кулака - как огромную печать ставила на стене
перед собой. При этом она помогала себе всем телом - немного наклонялась
вправо.

12. Из положения, когда обе руки вытянуты вперед, и кулак правой руки
повернут наверх, правая ладонь раскрывается, и правая рука делает широкий
замах вверх-через голову-назад на расстояние вытянутой руки и хватает
энергию сзади за плечом. Продолжаем смотреть в сторону левой руки, при этом
правая нога зашагивает за левую ногу, тело разворачивается на 180 градусов
(по часовой стрелке при виде сверху), а руки продолжают держать то, что они
схватили. Теперь правая рука оказывается вытянутой перед телом, а левая
вытянута назад. Тут же левая рука <идет> за телом - совершается замах -
кулак левой руки подносится к левому плечу и совершает три резких удара
вдоль корпуса в область правого жизненного центра. После каждого удара левая
рука подтягивается обратно к плечу.
Левая рука раскрывает ладонь и ею делается аналогичный широкий замах
вверх-через голову-назад на расстояние вытянутой руки, левая рука хватает
сзади энергию, делается зашагивание левой ногой за правую, тело
разворачивается на 180 градусов (против часовой стрелки), правая рука после
замаха бьет три раза в область левого жизненного центра.
После последнего удара тело разворачивается вправо и занимает позицию
<кошки> - правая нога выставлена вперед, основной вес приходится на левую
ногу, которая стоит позади правой ноги. При развороте правая рука
одновременно <натягивает лук> - отводится вверх-вбок, локоть согнут под
прямым углом, плечо горизонтально, предплечье вертикально, левая рука
вытянута вбок. Конечное положение - стойка <кошки> с передней правой ногой,
руки <держат натянутый лук> перед телом (который, правда, указывает влево).

Замечание: Говорили, что мы этим пассом привносим энергию северного ветра в
жизненные центры.

13. Делается шаг левой ногой вперед. Одновременно руки в кулаках подносятся
к области центра принятия решений, скрещиваются и при завершении шага с
выдохом бьют от груди в стороны-вниз-вбок. Делается шаг вперед правой ногой,
руки также подносятся к телу, скрещиваются и при завершении шага с выдохом
бьют от груди в стороны-вниз-вбок. Последний третий шаг делается левой
ногой, нога встает рядом с правой, тело занимает основную стойку, руки также
при шаге подносятся к телу, скрещиваются и при завершении шага с выдохом
бьют от груди в стороны-вниз-вбок.

14. В последнем пассе руки после удара широко разводятся в стороны и
поднимаются вверх (делаются широкие круговые движения) с глубоким вдохом. С
выдохом выполняется вертикальный удар кулаками вниз. Тело приседает за счет
коленей, спина прямая. При этом ударе кулаки сжимаются по-другому - средние
пальцы немного выступают вперед - т.е. удар выполняется средними фалангами
среднего, указательного и безымянного пальцев.

После этого руки на вдохе свободно поднимаются, и делается спокойный выдох.

Завершающими пассами мы привносим энергию северного ветра в повседневную
жизнь.