

БОГАТЫРСКАЯ АКАДЕМИЯ

Азбука Движения Методичка. Цикл 0

Пять базовых элементов телесной практики: Дыхание, Движение, Стихии, Сутовые состояния, Энергии. Ведут к индивидуальному Танцу Золотого Цветка.

Версия 2026-10-08

bogatara.ru

Версия от 2026-10-08 (уточнена в тот же день), надиктовано Юрием. Это новый источник текста для `azbuka_dvizheniya_metodichka.pdf` (прежний PDF от 2026-10-02 не имел md-черновика в репозитории — считать его устаревшим, заменяется этим файлом).

Статус: зафиксирован текст Цикла 0 (5 базовых элементов). Вопрос, как это соотносится с уже используемыми в `zanyatiya_mesyats2_svecha.md` 4 ключами (Волна/Спираль/Хлыст/Сфера) и артефактом «Свеча», — не решается в этом документе, см. `99_notes/open_questions.md`.

Что такое Цикл 0

Пять базовых элементов, в указанном порядке. Каждый следующий элемент достраивается поверх предыдущего, не заменяет его. Освоение всех пяти ведёт к индивидуальному **Танцу Золотого Цветка** — личному, никем не заданному движению, которое есть способ «написать Письмо Богу» собственным телом.

1. Дыхание
 2. Движение
 3. Стихии
 4. Сутовые состояния
 5. Энергии
-

1. Дыхание — Точка и Волна

Воздух = В Ось Дух. Вдохнул — дух вошёл в тело вдоль оси. Дыхание не обслуживающая функция, а то, чем дух входит и выходит.

Два вида дыхания, на которых строится всё остальное.

Точка — Жёлтый Дракон. Вдох носом, выдох ртом. Дракон не мечется — лежит неподвижно, и именно в этой неподвижности вся его сила. Точка — не пустота, а максимум собранности в одном месте.

Волна — Красный Тигр. Вдох ртом, выдох носом. Движение, которое прокатывается через всё тело целиком, как тигр переливается в прыжке.

Техника дыхания Тигра — уточнение:

- Язык прижат к нёбу, зубы сомкнуты.
 - Вдох через рот: воздух идёт вдоль языка, под языком, по ложбинке.
 - Волна поднимается по телу.
 - Выдох через нос: волна приходит сверху — и сверху же «сдувается» (опадает).
-

2. Движение — Точка и Волна в теле

Та же пара, что в дыхании, теперь как форма самого тела в движении:

- **Точка** — как шарик: сдувается и надувается. Точка превращается в сферу и обратно.
- **Волна** — волнообразное движение, подобное хлысту.

Тело движется подобно волне: «двинулось одно — двинулось всё».

- Язык упирается в верхнее нёбо, мышцы расслаблены.
 - Внимание на гравитации, на точке опоры.
 - Стойка: ноги на расстоянии стопы друг от друга.
 - Дыхание: вдох, небольшая задержка, выдох. Тело подобно хлысту.
 - На вдохе дыхание как бы заходит в стопы, руки в этот момент опущены вниз; затем волна прокатывается вверх по телу и на выдохе выходит из кистей — отдаём её наружу.
-

3. Стихии

Образ: стоим на берегу (земля) перед морем (вода).

- **Вдох** — волна касается стоп, энергия поднимается по телу.
- **Задержка** — пережат волны.
- **Выдох** — волна уходит в море вместе с кистями.
- Вдали, на горизонте — первые лучи рассветного солнца (огонь).
- Позади — высокая гора с белоснежной вершиной (земля). С неё дует ветер в спину — он даёт движение и на вдохе гонит волны к берегу.

Отсюда название практики — **Тайчи Хуань Ли Шу**, «Тайна Энергии в простых движениях ветра». Если всё сделано правильно, становишься быстрым и лёгким, как ветер.

4. Сутовые состояния — Красный Тигр и Жёлтый Дракон

Во время дыхания важно представлять себя Драконом или Тигром детально, не абстрактно.

Жёлтый Дракон: изумрудные мощные когти на кистях, красные глаза, белоснежные зубы, огненное дыхание, сжигающее негатив на вдохе, хвост для устойчивости, мощное тело, пластины пресса, броня с чешуёй.

Красный Тигр: рычание на выдохе носом, играющая шерсть, ловкость и подвижность, как у кошки.

5. Энергии

После того как первичная практика освоена, к дыханию добавляется образ энергии.

Золотая энергия (дыхание Дракона). Волна на вдохе проходит под стопами, земля исчезает из-под ног — оказываешься на водной глади. Вместе со вдохом из-под воды поднимаются золотистые шары энергии: заходят через центры стоп, чуть темнея, поднимаются вверх по телу и на выдохе выходят из центров кистей. Эту энергию можно направлять, ею можно исцелять, её можно кидать, перекачивать.

Красная энергия (дыхание Тигра). Тот же принцип, с красной энергией вместо золотой.

Итог Цикла 0

Пять элементов — не чек-лист, а алфавит. Из него дальше складывается индивидуальный **Танец Золотого Цветка** — личное высказывание телом, Письмо Богу через движение.