

"Сарыал хамсаныыта"

1991 сылтан тэриллэн үлэлии олорор "Кут-Сүр" кыһа сарсыардааны эрчиллии (гимнастика) сахалыы көрүнгүн "Сарыал хамсаныыта" диэн ааттаан тарҕатан кэллэ. Ити этэр сылга "Кылыһах" диэн Култуура министиэристибэтин хаһыатыгар таһааран тураллар. 1997 сылга Г.С. Попова-Санаайа "Уол оҕону эт-сиин өттүнэн эрчийии ситимнэрэ" диэн кинигэтигэр уопут тарҕатар майгынан суруйбута.

Бу хамсаныы эти-сиини ууннаран чэбдигирдэр, бөбүргөтөр аналлаах, эти-сиини имигэс онорон күүһү сайыннарар. Тутула **күн тахсытыын өйгө көрөн** үтүктүүгэ олобулар. Ол иһин күн тэмтэйэрин көрдөрөргө анаан түөрт киэптээх (четыре основные позы), олор ааттара "Күн олоҕо" дэнэр, онон Күн бастакы олоҕо, иккис олоҕо, үһүс олоҕо, төрдүс олоҕо диэн хамсанары түөрт гына аттаран толоруллар. Хамсанарга күн тахсытыын өйгө көрөн бэйэни сааскы күөх алааска турар турукка киллэриллэр. Бу хамсаныы этиитигэ (медитацията) итинник.

Хамсаныы сыыйа уһуктууга тириэрдэр, онон олорор туруктан икки атаһа туран кэлиллэр. Хамсаныы ис хоһооно эт-сиин үлэтин бэйэ чөлүгэр түһэриигэ, айылҕаны кытта дьүөрэлээһиннэ олобулар. Онон бу хамсаныы Куту-Сүрү иитиниигэ биир Төрүт буолар.

Күн бастакы олоҕо. Хамсанааччы атаһарын халаачыктыы хатыһа ууран олорор. Икки илиитин холкутук тобугар уулар. Бу киэп күн тахсан эрэригэр дьүөрэ.

1-кы хамсаныы: иһинэн тыыныы. Эҕирийии - ис көппөйөр, тыыны таһаарыы - ис экчэйэр. Бу кэмнэ киэн-дэлэгэй сааскы айылҕаны саныыр сөп. Иһинэн тыынар кэмнэ ис-үөс үлэтэ чөлүгэр түһэр, эт-хаан уһуктар. Туспа, туора санаа дьайбаран тэйэр, бэйэбэ, эккэ-сииннэ болҕомто түмүллэр. Салгыы хамсаныылары толорор баҕа киирэр. Итинник үөтүүлээх иһинэн тыыныы 5-тэ, 7-тэ, 9-та оноһуллар.

2-с хамсаныы: саһарба сиргэ түһүүтэ. Атаһтаргын көннөрөн иннинг диэки тэбэн, сискин көннөрөн олорон, сыыйа төнкөйөн төбөбүн тобуккар тириэрдэ сатыыгын. Тобук токуруйбат. Өйгөр угуоргу тыаба саһарба түһэрин көрөбүн. Этинг-сиининг босхо, холку, тыыныын хамсаныы тэтиминэн салаллар, тыыннын таһаардабын аайы эккин-сииннинг босхо ытан иһэбин. Эрчиллиини 12 төгүлгэ тийэ хатылыаһа син.

3-с хамсаныы: алаһы эргиччи көрүү. Уруккун курдук олорон эрэ ханас атаһын унабар хатыһа уурабын. Онтон аргыый аҕай нөрүөнгүнэн эргийэн биилгин ханас диэки төһө барарынан эрийэбин. Сискин босхо ытан, тыыннын таһаарар кэмнэр өссө эргийэ сатыыгын. Өйгөр алааскын эргийэ көрөбүн. 4-6 төгүл хатылаан баран, атаһын уларыта ууран итинник аны уна диэки эргийэбин.

Күн иккис олоҕо. Тобуктаан олоробун. Күн ойуур үрдүнэн балачча быкпытыгар дьүөрэ киэби ылыннын.

1-кы хамсаныы: туман көтүүтэ. Нөрүөнгүн көннөрөн, икки илиигин өрө ууммутунан тобуккар уйуттан туран тиэрэ кэдэйэбин. Хамсаныы бытаан. Кэдэйэн баран ыйаһыннын кэннинг диэки ытан тобуккун, тараһабын күүрдэбин. Имигэс өттө итинник кэдэйэн сиргэ тийэ түһэн баран көнөн кэлиэхтэрин сөп. Өйгөр сиик көтөн үөһэ халлаанга көтөбүллэрин көрөбүн. Хамсаныыны 5-12 төгүл хатыланар.

2-с хамсаныы: сиргэ сытыы. Тобуктаан олорор киэпкиттэн сыыйа умса сытан сүүскүнэн сиргэ сыстабын, бүүс бүтүннүү босхо ытынабын. Ити сытан сиртэн күүс көрдөһөн ылабын.

3-с хамсаныы: сарыал сирдиин көрсүһүүтэ. Икки илиигэр тайанан өрө кэдэйэн сиртэн аннынабын, тобугун оннугар хаалар. Кэдэйэн баран тохтоон салгын эҕирийэн баран сыыйа таһааран сиргэ умса түһэн кэлэн сытан сынньанабын. Ити аата сарыал сиргэ түһэн инэрин саныыгын. Хамсаныыны 5-12 төгүл бытааннык хатылыыгын.

4-с хамсаныы: сарыал сирдиин көрсүһүүтэ. Бу хамсаныы салгыыта икки атабы өрө көтөбүү - бу сырыыга төбөн оннунан хаалар, икки атаххын өрө тэбэ сатаан, сиртэн тэйтэбин, онтон төттөрү түһэрэн сытан сынньанабын. Хамсаныыны 5-12 төгүл бытааннык хатылыыгын.

5-с хамсаныы: үһээ дэгдэйи. Умса сытан эрэ бытааннык икки илиигэр аннынан сиртэн нөрүүннүн арааран илиигэр икки, атаххар икки тирэнэн уйуттан турабын. Онтон эмиэ бытааннык төттөрү оннугун булабын, сытан сынньанабын. Хас быччынын хамсыырын барытын сирийэ билэбин. Хамсаныыны 5-12 төгүл бытааннык хатылыыгын.

6-с хамсаныы: күн үһүс олобор чугаһаһын. Тобуктаан олоробун, анаар уллунаххынан сиргэ тирэнэбин.

7-с хамсаныы: кыра күрүлгэн. Нөрүүннүн төнкөтөн, төбөбүн атахтарын икки ардынан уган сиргэ тийэ сатыыгын, анаар илиигинэн тонолохтонон сиртэн тайанабын, анааргын кэннигэр илдээн такымныгтан тутуһабын. Ити тийэр кэмгэр экин-сииннин босхо ытан, күрүлгэн уута аллараа кутуларын саныыгын. Хамсаныыны 4-7 төгүл хатылаан баран атаххын солбуян, атын өттүгэр эмиэ итиччэтэ толоробун. Бүтэн баран 6-с хамсаныы киэбигэр төннөбүн.

Күн үһүс олобо. Икки атаххар чохчойон олоробун. Ити күн ойуур үрдүнэн санарды тэмтэйэн эрэрин көрдөрөр киэп.

1-кы хамсаныы: өрүс сүүрүгэ. Чохчойон олорон атахтаргын көннөрөн, төбөн аллараа хаалан тобуккар сыстар, икки илиигинэн сиргэ тийэ сатыыгын. Бу туран экин-сииннин босхо ытан, аллараа намылытан, өрүс холкутук устарын саныыгын. Оннук туран эрэ атахтаргын токутан чохчойон олорор киэпкэр төннөбүн. Хамсаныыны 5-12 төгүл бытааннык хатылыыгын.

Күн төрдүс олобо. Аа-дьуо туран кэлэн көнө киэби ылынабын, атахтаргын саннын кэтитинэн аччаччы үктэнэбин. Холкутук туран 3-4 төгүл диригник тыынабын. Күн ойуур үрдүнэн тэмтэйэ ойбутун саныыгын.

1-кы хамсаныы: киэн үктэнии. Икки атаххын төһө барарынан аччаччы үктээн самаххар олоробун - бу хамсаныыны саха эр дьоно үнкүүлүүрүгэр куруук онорор.

2-с хамсаныы: сарыал дьэргэлгэнэ. Ити туран аа-дьуо уна атаххар иэбэйэн ыйааһыннын көһөрөбүн, ханас атабын көнөн, оннук олоробун. Көнөн кэлэн баран аны ханас атаххар иэбэйэн түһэбин. Өйгөр ити салгын уна-ханас эйэнниирин саныыгын, дьэргэлгэн ооньуурун көрөбүн. Холкутук тыынабын, хамсаныыны 5-12 төгүл бытааннык хатылыыгын.

3-с хамсаныы: күн төрдүс олобор төннөбүн.

4-с хамсаныы: алааһы эргийэ барыы. Ити туран төбөбүн, санныларгын хамсаппакка эрэ, атахтаргын көмөлөһүһүнэрэн бытааннык биилгин эргитэн, алааскын төгүрүйэ көрөр курдук саныыгын. Ити курдук 4-5 эргири онорон баран, аны ханас диэки эмиэ оччо эргири оноробун.

5-с хамсаныы: былыттары көрүү. Күн төрдүс олобор туран, төбөбүн бытааннык уна диэки эргитэбин. Былыттары көрөр курдук саныыгын. 4-5 эргири онорон баран, аны ханас диэки эмиэ оччо эргири оноробун.

6-с хамсаныы: сүү ииттии. Эмиэ күн төрдүс олобор турабын, тобуктаргын босхо ытан, атахтаргын кыратык накытабын. Нөрүүнүн көнө. Тыынарын холку. Икки илиигин иннин диэки уунан ытыстаргын бэйэн диэки хайыһыннаран сирэин туһунан тутан турабын, болжомтон бүтүннүү бэйэбэр. Искинэн тыынабын. Ол маннык толорулар. *Эзирийи* - айаххынан тиийин быһынан сыһа салгыны эзирийэн ылан искэр киллэрэн, иһин көппөйөн тахсар. Ол кэмнэ искэр маннык саныыгын: тыыным уһаата, тыыным уһаата, тыыным уһаата. Ити былаһын тухары эзирийэ турабын. *Тыыны тутуу* - искэр эзирийбит салгыннын таһаарбакка тутан турабын, ол туран маннык тыллары этэр курдук саныыгын: этим аһылынна, этим аһылынна, этим аһылынна. *Тыыны таһаарыы* - эзирийбит салгыннын сыһа муннугунан таһааран барабын. Ол таһаарарын

тухары санааџар маннык тыллары этэџин: сүр тарбаџым, баттаџым төбөтүгэр тийэ тарџанна. Ити биир тыыны буолла. Итинник үөтүүлээх тыыны диэни хаста даџаны толоруллар. Сүрү ииттиниини 1-2 мүнүүтэттэн саџалаан 8-10 мүнүүтэџэ тириэрдиэххэ сөп. Тугу даџаны сангарыллыбат, барытын искэр саныгыҥ. Тыынар кэмнэр хараххын симиэххин син.

Түмүк. Хамсаныыны сарсыарда 15-40 мүнүүтэ кэринэр толоруохха сөп. Кылгастык онорорго хамсаны хатылааһынын аџыйатыллар, оттон киэптэрин барытын толору тутуһуллар, ол эбэтэр күн түөрт олоџор барытыгар утум-ситим олоруллар.

Хамсааһын биир кэм бытаан буолар, оччоџуна эти-сиини толору ууннарыллар. Сынньатар кэмнэр быччыннарын дырылыыр, сылаанньыйар буоллахтарына ол аата сөпкө толорор эбиккин. Сүргүн ииттэр кэмнэр утуктаан нухарыйар курдук буолаџын. Онтон эрчиллэн бүттүҥ да күүһүрбүт, эрчимирбит, тэп курдук чэпчээбит, күннээџи түбүккэ бэлэм киһи буола түһэџин.

Дом!

КУН БАСТАКЫ ОЛО50

1-кы хамсаныы: иһинэн тыыныы



2-с хамсаны: саһарҗа сиргэ түүһүтэ



3-с хамсаны: алаһы эргиччи көрүү



КУН ИККИС ОЛОҢО

1-кы хамсаныы: туман көтүүтэ



2-с хамсаныы: сиргэ сытыы



3-с хамсаны: сарыал сирдин көрсүхүүтэ



4-с хамсаны: сарыал сирдин көрсүхүүтэ



5-с хамсаны: үөһээ дэгдэйиш



6-с хамсаны: күн үнүс олобор чугаааһын



7-с хамсаны: кыра күрүлгэн



КҮН УЬУС ОЛО50

1-кы хамсаны: өрүс сүүрүгэ



КУН ТЭРДУС ОЛО50

1-кы хамсаныы: киэн үктэни



2-с хамсаныы: сарыал дьэргэлгэнэ



3-с хамсаны: күн төрдүс олобор төннөбүн



4-с хамсаны: алааһы эргийэ барыы



5-с хамсаны: былыттары көрүү



6-с хамсаныы: суру иитии

