

С. Новиков

Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада



Издательство: Феникс, 2006 г.

ISBN 5-222-09108-2

## ЧАСТЬ I. ВОСТОК

### ГЛАВА 1. ПРАНАЯМА – НАУКА О ДЫХАНИИ ЙОГИ И АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно индийской философии, человеку в каждом его воплощении дается определенное количество вдохов и выдохов. Тот, кто дышит часто и поспешно, умирает раньше, так как человек не может совершить больше вдохов, чем ему определено. С другой стороны, тот, кто ведет спокойную жизнь и дышит редко, бережет здоровье и живет долго. Людей на Востоке нелегко взволновать, потому что они, и это очень мудро, стремятся использовать свою земную жизнь для духовного совершенствования. Они качают головами, когда видят, как их собратья на Западе укорачивают этот божественный дар, называемый жизнью, лихорадочной деятельностью и, как следствие, торопливым, поверхностным дыханием.

Небрежное и случайное дыхание сокращает нашу жизнь, уменьшает жизненную силу и делает нас восприимчивыми к легчайшей болезни, к обычной простуде.

Первобытного человека, который жил в естественных условиях, не нужно было учить правильному дыханию. Охота, рыболовство, борьба со стихиями, суровый климат и постоянное пребывание на свежем воздухе в избытке обеспечивали его физическими упражнениями, и он инстинктивно прибегал к правильному дыханию. Если бы мы вели нормальную, естественную жизнь, наши тела и наши легкие точно также реагировали бы на внешние воздействия, как и у первобытного человека или у обитателей африканского континента.

Летом, когда мы скрываемся от жары и бросаемся в холодную воду или когда мы во время загородной прогулки неожиданно попадаем под сильный ливень, какова первая реакция организма на этот внешний раздражитель? Мы инстинктивно, даже против воли, делаем глубокий вдох! Или попробуем встать под душ ранним утром! Вода не обязательно должна быть холодной; вполне подойдет тепловатая. Что происходит? Наша грудь сразу же, словно подчиняясь внутреннему приказанию, вздымается и опадает на протяжении всего времени, пока наша кожа подвергается действию раздражителя. Индийские мудрецы поняли, за тысячи лет до того, как такая мысль возникла в современной медицинской науке, что кожа – это вторые легкие, поскольку без кожного дыхания невозможна жизнь. Любой внешний раздражитель,

воздействующий на нашу кожу, холод, тепло, механическое прикосновение и т. д., автоматически влияет на ритм нашего легочного дыхания.

Таким образом, «мать-природа» множество раз на дню заставляет прибегать нас к глубокому дыханию, которое незаменимо с точки зрения здоровья и жизненной энергии. Но, к сожалению, цивилизованного человека, который оторвался от естественных условий жизни, природа лишь одним способом может заставить думать о здоровье – посредством болезни.

Наш образ жизни, когда мы либо очень много сидим, либо подолгу стоим (отсюда плоскостопие), либо склоняемся над письменным столом, привел к тому, что современный человек не умеет сидеть, ходить, стоять, дышать. Как следствие, впалая грудь, узкие плечи, астма, нарушения кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез, в то время как достаточно одного поколения, которое дышало бы правильно, и люди возродятся!

Согласно данным западной медицинской науки, человек, который занимается спокойной сидячей работой, совершает обычно пятнадцать вдохов в минуту. Тем не менее, во время каждого вдоха в легкие поступает всего около 0,5 литра воздуха. При чуть более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, составляет около 1,5 литров и еще 1,5 литра «запасного воздуха» проникает в легкие, когда мы дышим еще более усиленно. Таким образом «рабочий объем» легких взрослого человека составляет около 3,5 литров, что подкрепляется тем фактом, что легкие трупов, согласно исследованиям, содержат 1,5 литра «остаточного воздуха». Какой из этого следует вывод? Ни больше ни меньше, чем тот, что западный человек, ведущий сидячий образ жизни, использует лишь десятую часть пятилитрового объема своих легких.

Во время медленной ходьбы эта величина возрастает до 2,5 раз; во время горного восхождения она подскакивает до 10 раз; а во время занятий плаванием – до 20 раз.

Индийские и восточные мудрецы еще тысячи лет назад поняли, что, управляя своим дыханием, можно поразительным образом сохранять здоровье и отворачивать от себя болезни.

Что такое прана?

Много тысяч лет назад просвещенные мудрецы Востока учили, что каждая сила и вся энергия, действующая во Вселенной, имеет внутреннюю первопричину, суть, зародыш, первоизданное состояние, из которого возникла

вся жизнь, все движение и вся энергия. Эта потенциальная сила, находящаяся в своем первоначальном состоянии, называется «праной». До начала цикла творения прана покоится в абсолюте в виде духа или идеи всех сил.

Прана лежит в основе всякой силы; сила гравитации, притяжения, отталкивания, электричество, радиоактивность – без праны нет жизни, ибо прана есть душа всякой силы и всякого вида энергии. Эту первооснову можно обнаружить повсюду. Она есть в воздухе, но она не воздух; она есть в пище, но она не пища; это та сила, которая содержится в витамине; она имеется в воде, но не совпадает с химическими составляющими воды; все эти вещества – просто носители праны.

В воздухе много свободной праны, и человеческий организм способен с легкостью поглощать прану из воздуха в процессе дыхания. При нормальном дыхании в нас поступает нормальное количество праны. При глубоком дыхании количество поступающего воздуха увеличивается, и с помощью управляемого йогического дыхания мы можем запасти у себя в мозгу и в нервных центрах значительное количество праны, с тем чтобы воспользоваться ею в случае необходимости. Случается, что люди, которых физическое или душевное потрясение выбило из повседневной размеренной жизни, не ломаются под грузом непривычного бремени, но проявляют чудеса стойкости. Такие люди обладают неосознанной способностью накапливать в себе прану. Про таких людей говорят, что они обладают «большой жизнестойкостью». Эта «жизнестойкость» есть не что иное, как накопленная про запас прана.

Наиболее зримым проявлением праны в человеческом теле является то, что она заставляет нас дышать. В результате наши легкие совершают соответствующие движения. Если мы хотим ближе познакомиться с праной и научиться сознательно накапливать ее в нервных центрах, наша первая задача – научиться управлять движениями легких, т. е. дыханием. Это значит, что мы прекращаем дышать случайно, неравномерно и бессознательно и учимся делать каждый вдох сознательно, сосредоточив на нем мысль, и тогда прана поглощается нервными центрами, которые играют роль хранилищ. Сознательное управление праной с помощью концентрации мысли и упорядоченного дыхания называется пранаямой.

### Полноценное дыхание

Первое и самое главное правило правильного дыхания: дышать через нос!

Ворота для входа воздуха – это нос! Природа снабдила нас всеми необходимыми средствами защиты, чтобы в наш организм не проникли ни вредные примеси, ни чрезмерно холодный воздух, ни ядовитые газы. Еще в самом начале, в ноздрях, имеется заслон из волос, который препятствует проникновению пыли, мелких насекомых и других небольших предметов, которые могут причинить вред легким. Затем идет длинный извилистый проход, покрытый слизистой оболочкой, где нагревается холодный воздух и оседают частицы пыли, которым удалось пройти через волосяной заслон. Эту пыль легко удалить, сделав энергичный выдох через нос, при этом мы в одно мгновение избавляем себя от миллионов бактерий. Кроме того, в носу есть свои сторожа. С бактериями, которым удалось добраться сюда, борются гланды при поддержке органа обоняния, этого замечательного инструмента, который немедленно подает сигнал тревоги всякий раз, когда бродящие или гниющие вещества угрожают нашему здоровью своими ядовитыми газами.

Самая важная функция органа обоняния, – это поглощение праны из воздуха. Орган обоняния и обонятельная поверхность – это не просто устройство, сообщающее нам о наличии запаха, но и впускной клапан для праны. Если у кого-то есть сомнения в истинности этого утверждения, его должен убедить один-единственный опыт. Этот эксперимент каждый может провести сам. Когда мы отправляемся в поход по горам или вдоль берега моря, где очень много праны (на Западе говорят, что воздух насыщен «озоном»), мы делаем глубокий вдох и сразу же испытываем «подъем», прилив сил. А теперь попробуем вдохнуть такое же количество воздуха через рот, и мы увидим, что не испытываем никакого прилива бодрости. Воздух, втянутый через рот, безжизнен и безвкусен – в нем отсутствует аромат озона, отсутствует прана. А ведь мы вдохнули тот же самый воздух. Когда мы тяжело простужаемся и не можем дышать через нос, как быстро мы теряем силы, как сильно нам недостает того количества праны, которое мы обычно вдыхаем через нос! У многих людей, когда они сильно простужаются, начинает болеть сердце. Причина заключается в недостатке праны.

У нас во рту нет органа, который был бы способен поглощать прану. Поглощаются лишь содержащиеся в воздухе химические вещества. Отсюда со всей очевидностью следует, что у человека, который в течение долгого времени дышит через рот, непременно возникнет существенный недостаток праны. Такой человек испытывает слабость, его железы не справляются со своими функциями, процессы жизнедеятельности замедлены, весь организм переходит в отрицательное состояние, а его сопротивляемость падает столь низко, что он оказывается беззащитным перед любой болезнью. Хуже того,

при дыхании через нос, воздух обходит противомикробный фильтр, расположенный в носу, и человек отдает свой организм на милость инфекционным болезням, болезнетворные начала которых беспрепятственно проникают в легкие.

Нос защищает нас от имеющихся в воздухе бактерий!

Во рту, в отличие от носа, отсутствуют защитные средства. Задача рта отчасти заключается в том, чтобы ограждать организм от других типов бактерий, но в первую очередь рот призван защищать пищевод, предупреждать нас о проникновении инородных тел, задерживать и исторгать косточки, рыбные кости и токсичные вещества, имеющие неприятный вкус, чтобы все это не проникло в желудок. Но фильтрацию поступающего воздуха должен осуществлять нос. Надо сказать, что рот тоже обладает способностью поглощать химические компоненты воздуха. Но это лишь мудрая мера предосторожности, которую природа предусмотрела на тот случай, когда носовые проходы забиты в результате болезни или несчастного случая, чтобы жизнь не прерывалась на время выздоровления. Нос также способен отчасти выполнять функции рта; в случае крайней необходимости человека можно кормить через нос. Но здоровому человеку никогда не придет в голову засовывать пищу себе в нос. Тогда зачем мы дышим через рот?

Каждый орган должен выполнять ту задачу, для которой он предназначен.

Основное условие, необходимое для сохранения здоровья, заключается в том, чтобы приучить каждый орган безупречно выполнять свою задачу. Давайте будем дышать через нос – всегда! В этом случае мы обеспечим наилучшую защиту от инфекционных болезней. Обильное вдыхание праны через нос полностью обеспечит, при помощи легких, наш организм энергией. В первую очередь, это укрепит наше сердце, которое перекачивает кровь и с потоком крови распространяет прану по самым мельчайшим кровеносным сосудам. Тем самым дыхание через нос влияет на деятельность мозга. Кроме того, такое дыхание предохраняет от болезней, так как повышенное количество праны увеличивает сопротивляемость слизистой оболочки и желез. Теперь понятно, откуда берется большое количество больных, страдающих общим ослаблением организма; как только они приучаются дышать через нос, силы возвращаются к ним, словно по мановению волшебной палочки, они начинают наслаждаться жизнью и почти мгновенно исцеляются от хронической слабости и усталости.

Если бы детей учили в школе дышать через нос, у нас бы выросло новое, более сильное и более умное поколение!

Основа и исходная точка всех дыхательных упражнений – это так называемое полноценное йогическое дыхание. Оно представляет сочетание трех способов дыхания: 1) брюшное дыхание, 2) среднее дыхание и 3) верхнее дыхание. Чтобы понять, что такое полноценное дыхание йогов, сначала необходимо познакомиться с тремя его составными частями.

Сначала рассмотрим верхнее, или поверхностное, дыхание, которое на Западе называют ключичным дыханием. Около 90 % женщин в Европе дышат именно таким образом. Вскоре мы поймем почему. При этом типе дыхания, когда приподнимаются только ребра, плечи и ключица, используется только верхняя часть легких. Поскольку это лишь небольшая часть общего объема, при таком дыхании в легкие проникает очень малое количество воздуха. Достаточно самых элементарных знаний анатомии, чтобы убедиться, что ключичное дыхание требует больших энергетических затрат с минимальным результатом. Большинство заболеваний голосовых связок и органов дыхания есть следствие неполноценного дыхания. При таком дыхании проще всего подхватить простуду или приобрести привычку дышать через рот.

Современный городской житель мужского пола, ведущий неестественный образ жизни, незамедлительно прибегает к поверхностному дыханию, как только его профессия предъявляет повышенные требования к его легким.

Если после всего вышесказанного у кого-то остались сомнения во вреде и предосудительности поверхностного дыхания, я могу дать следующий совет. Встаньте по стойке «смирно», вытянув руки по швам, немного приподнимите плечи и сделайте глубокий вдох. Затем запрокиньте голову и опустите плечи, и вы тотчас же почувствуете, что можете вобрать в себя еще больше воздуха – по меньшей мере, столько же, сколько вы уже вобрали.

Второй опыт. Сядем за письменный стол, наклонившись немного вперед, как мы обычно делаем во время работы. В этом случае наше дыхание тоже станет поверхностным, так как наши плечи занимают неестественно высокое положение.

Этим объясняется тот факт, что все больше и больше мужчин, живущих в крупных городах, переходят от нижнего дыхания к верхнему.

Теперь рассмотрим второй неестественный способ дыхания, свойственный западным людям, – это так называемое среднее, или, как называют его европейские врачи, межреберное дыхание. Большинство тех, кто не ведет сидячий образ жизни, дышат именно таким способом. Среднее дыхание чуть лучше, чем верхнее, поскольку этот способ хотя бы отчасти включает в себя брюшное дыхание, и воздухом наполняется не верхняя, а средняя часть легких. Так дышат большинство мужчин, когда они стоят прямо или сидят, особенно в душном помещении, в кино, в театре или в комнате с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не хочет, чтобы мы глубоко дышали спертым воздухом, и мы прибегаем к учащенному межреберному дыханию. Понаблюдайте за собой, когда в следующий раз пойдете в кино.

Природа никогда полностью не отказывается от глубокого дыхания. Даже человек, ведущий самый неестественный образ жизни, часто делает судорожные глубокие вздохи, особенно когда оказывается на свежем воздухе. Это отчаянное рефлекторное движение, сходное с зеванием, которое совершают недоразвитые, стосковавшиеся по воздуху легкие западного человека.

Брюшное дыхание называется также глубоким или диафрагмальным дыханием. Так дышат большинство мужчин, когда они лежат или отдыхают. Именно к этому типу дыхания призывают европейские и американские пропагандисты здорового образа жизни, тогда как на самом деле это лишь составная часть полноценного йогического дыхания. Брюшное дыхание свойственно крепким американцам и европейцам, которые обладают хорошим телосложением и имеют здоровую работу.

Причина, по которой этот способ дыхания называется брюшным или диафрагмальным, станет сразу же ясна, как только мы посмотрим, где расположена диафрагма. Кроме того, диафрагма играет важную роль в пранаяме йогов, а потому будет полезно познакомиться с ее функциями. Диафрагма – это крепкая мышечная перегородка, отделяющая грудную клетку от живота. В спокойном состоянии диафрагма выгнута вверх в направлении грудной полости. Но как только диафрагма начинает действовать, она становится все более и более плоской, давя вниз на органы живота и заставляя его выгибаться наружу.

При поверхностном дыхании воздухом наполняется верхняя часть легких; при среднем дыхании – только средняя и, частично, верхняя часть; а при глубоком дыхании – вся нижняя и средняя часть. Отсюда следует, что этот тип дыхания более полезен, чем два предыдущих.



Из вышесказанного со всей очевидностью следует, что наилучшим является такой способ дыхания, который в равной степени наполняет нижнюю, среднюю и верхнюю часть легких, снабжая организм максимально возможным количеством кислорода и праны. Этот способ и есть древнее йогическое дыхание, которое мы подробно опишем ниже.

Полноценное и идеальное йогическое дыхание сочетает в себе все преимущества брюшного, среднего и верхнего дыхания и при этом лишено каких-либо недостатков. В этом случае приводятся в действие все органы дыхания, каждая клеточка, каждая мышца. Грудная клетка наконец получает возможность расширяться до своего нормального, естественного объема, при этом производительность легких можно еще больше увеличить за счет энергичной работы реберных мышц. Диафрагма также работает в нормальном режиме и обеспечивает на удивление благоприятное биологическое воздействие путем легкого массажа брюшных органов. Более подробно все эти свойства изложены в одной из следующих глав.

Полноценное йогическое дыхание – это простейшая и совершенно необходимая основа для любого йогического дыхания. Вряд ли нужно повторять, что к упражнениям надо приступать постепенно и ни в коем случае нельзя перенапрягаться. Избыток чего-либо всегда опасен для здоровья, в том числе и нерегулярные и несистематические занятия пранаямой.

Согласно учению йоги, ежедневные занятия простейшей формой пранаямы делают человека практически невосприимчивым к легочным заболеваниям. Тот, кто систематически упражняется в йогическом дыхании, никогда не простужается и не болеет бронхитом. Ибо что такое легочные заболевания, в конечном счете? Уменьшение жизненных сил организма по причине недостаточного количества воздуха, т. е. неправильного дыхания. Уменьшение жизненной силы снижает сопротивляемость организма и создает благоприятную питательную среду для бактерий инфекционных болезней. Ткань здоровых, хорошо развитых легких сопротивляется бактериям. Но здоровыми наши легкие будут только в том случае, если мы будем правильно ими пользоваться.

Хорошо продуваемые легкие снабжают организм большим количеством кислорода и праны, кровообращение ускоряется, все тело расслабляется, дыхание становится глубоким, организм укрепляется, болезнь отступает.

Согласно учению йоги, качество крови зависит преимущественно от содержания кислорода и праны, поглощенных легкими. Если кровь содержит небольшое количество праны и кислорода, ее качество низкое. В этом случае в ней остается много невыведенных отходов и токсинов, а весь организм отягощен вредными примесями. Но плохое качество крови отрицательно влияет не только на организм, но и на каждый отдельный его орган. Больше всего от неправильного дыхания страдают желудок и органы пищеварения. Пища забирает из крови кислород, так как прежде чем перевариться и усвоиться, она должна окислиться. В случае же ненормального усвоения пищи организм получает недостаточное количество питания, его физические силы уменьшаются, а жизнеспособность снижается.

Правильное дыхание может предотвратить все эти неприятности. Но неправильное дыхание оказывает неблагоприятное воздействие не только на легкие и желудок, но и на всю нервную систему, на головной и спинной мозг, на нервные центры и даже на сами нервы, поскольку они не получают в достаточном количестве прану и кислород.

Диафрагма, которая естественным образом работает при йогическом дыхании, оказывает слабое давление на печень, желудок и органы желудка, и это давление, подчиняющееся ритму дыхания, превращается в легкий массаж, который стимулирует работу внутренних органов. Как следствие, каждый акт дыхания оказывает благоприятное воздействие на органы брюшной полости, активизируя кровообращение в этих органах и улучшая обмен веществ. Когда же мы дышим лишь верхней и средней частью легких, организм лишается этого благотворного внутреннего массажа.

Присмотримся повнимательней к спортсмену или человеку, выполняющему тяжелые физические упражнения. В процессе выполнения упражнений дыхание у такого человека не может быть непрерывным, даже если его мышцы заставляют вздыматься и опадать грудную клетку. Чтобы во время энергичных физических упражнений организм успевал поглощать и распределять дополнительное количество кислорода и праны, природа сама заставляет тело дышать с перерывами, несмотря на огромные затрачиваемые усилия и большое потребление энергии.

Если взять метателя копья, дискобола, фехтовальщика или теннисиста, то можно заметить, что перед тем как в решающий момент развить наибольшее усилие, спортсмен задерживает дыхание и зачастую успевает сделать на одном дыхании несколько движений подряд. Чем напряженнее работают мышцы, чем большую силу требуется развить, тем более глубоким будет

предшествующий вдох и тем дольше будет задержка дыхания. В забеге на сто метров бегун мчится от старта до финиша практически на одном дыхании. Что касается бегунов на длинную дистанцию, то общеизвестно, что надежды на успех есть только у тех, кто умеет «сберечь дыхание». Йоги сделали это открытие тысячи лет назад и установили, что если сочетать пранаяму с задержкой дыхания, то можно запасти большое количество праны, и, следовательно, такое сочетание благотворно влияет не только на органы дыхания и пищеварения, но и на кровеносную и нервную систему в целом. Насколько больше можно запасти праны, выполняя длительные упражнения в состоянии покоя или с весьма умеренной физической нагрузкой, чем при выполнении тяжелой работы, когда вся дополнительная энергия немедленно потребляется организмом! Простые дыхательные упражнения йоги не только укрепляют тело и придают ему бодрости, как при занятиях спортом, но и оказывают оздоровительное действие на весь организм. Но умение управлять дыханием примечательно не только тем, что позволяет экономно расходовать кислород и прану, но и тем, что дыхательные упражнения устанавливают равновесие между положительным и отрицательным потоками, которые одушевляют наше тело.

На самом деле дыхание есть не что иное, как чередование положительного и отрицательного состояний. Во время вдоха мы находимся в отрицательном состоянии – мы получаем, втягиваем в себя дающую жизнь стихию. Во время выдоха мы в положительном состоянии – мы распределяем полученную энергию по всем частям тела, т. е. мы отдаем, излучаем. Всякий, кто владеет логикой, уже должен был понять, что если мы умеем сознательно нормализовать дыхание, то одно это устанавливает равновесие между положительной и отрицательной энергией. Задерживая дыхание, человек вынужден хотя бы на время сосредоточить сознание на собственной сущности и объединить оба вида энергии. В итоге наступает состояние полного равновесия, как душевного, так и физического.

Еще в большей степени установлению равновесия между положительными и отрицательными силами в организме человека способствуют попеременные дыхательные упражнения, например, упражнение Нади-Шодхана, когда дышат попеременно то правой, то левой ноздрей. Таким образом поддерживается здоровье организма. Но если организм уже болен по причине неправильного распределения сил, то его можно вернуть в состояние равновесия и исцелить. В этом и заключается секрет пранаямы.

Удерживая состояние равновесия, т. е. задерживая дыхание, мы полностью очищаем легочные альвеолы и повышаем их активность. При этом из крови энергично удаляются застойные примеси и токсины. В каком-то смысле задержка дыхания оказывает на легкие и кровь то же действие, что и слабительное средство на органы пищеварения. Поэтому те, кто регулярно упражняется в йогическом дыхании, никогда не страдают нарушениями работы легких, желудка, печени, селезенки и сердца, как не бывает у них астматических и склеротических явлений.

«Ибо дыхание – это жизнь, – говорит древняя санскритская поговорка, – и если вы будете хорошо дышать, вы долго проживете на земле».

## Основные понятия и практика Пранаямы

### Длина дыхания

Каждому виду деятельности соответствует определенный ритм дыхания, и не надо быть йогом, чтобы заметить, что во время бега мы дышим чаще, чем сидя в кресле, а частота дыхания во время бодрствования и сна различна. Тем не менее, именно йоги глубоко исследовали этот вопрос и определили его взаимосвязь со всеми видами физической и умственной деятельности.

На дыхание также влияет эмоциональное состояние человека. Разгневанный человек дышит не так, как спокойный, а дыхание счастливого отличается от дыхания неврастеника. Йогам достаточно посмотреть на то, как человек дышит, чтобы определить его физическое и духовное состояние.

Риши из Индии досконально изучили характеристики дыхания: длину, ритм, длительность, количество, центр тяжести и др.

В этой главе мы рассмотрим длину дыхания. Как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет его длину.

Другой способ. Клочок тонкой хлопковой ткани постепенно отводить от носа до тех пор, пока при выдохе он не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В «Гхеранда-Самхите», одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: «Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80 м). Нормальная длина

дыхания – 12 (20 см), во время пения – 16, ходьбы – 24, сна – 30, полового акта – 36, во время выполнения физических упражнений еще больше». Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи – совсем незаметным.

Для максимальной концентрации мыслей йоги советуют следить за дыханием и уменьшать длину выдоха. Сядьте в удобное для вас положение, прямо держите спину, голова неподвижна. Сконцентрируйтесь на дыхании и, не отвлекаясь, следите за каждым вдохом и выдохом. Сделайте полный, глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути. Во время выдоха задержите поток воздуха, уменьшая тем самым его длину. Дыхание должно быть тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком положении лучше всего протекает газо- и энергообмен.

Концентрация внимания – один из основных моментов при занятиях пранаямой. Не допускайте, чтобы ваши переживания мешали концентрации. Не отрицаю, что это сложно. Попробуйте для этого повторять мантру. Для западного человека посоветую пранаву (мысленное повторение «ОМ»).

Сначала пять раз произнесите ее вслух: вибрирующий звук «О» должен отдаваться в грудной клетке и гортани, а звук «М» в мыслях. Затем перейдите на ментальный уровень.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение определенного времени. «ОМ» должен заполнить все ваши мысли, смешаться с ними и соединиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохом и выдохом. Практикуя это упражнение, вы почувствуете сонливость. Вы даже можете уснуть. Этой «технической неполадки» следует избегать, хотя в принципе она безвредна. Задача этого упражнения – вывести на поверхность подсознание, одновременно контролируя его. Должна быть только видимость сна без нарушения потока сознания.

Иногда перед глазами появляются цветные пятна или огоньки. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, – это всего лишь световые феномены проявления подсознания. Не следует вызывать их специально или прогонять. Не реагируйте на них совсем. Они появляются в редких случаях, но необходимо упомянуть о них и убедить вас не волноваться. Выпустив воздух из легких и задержав дыхание, сконцентрируйте свое внимание на основании позвоночника, – на крестцовой кости. Это должно получиться достаточно

легко. Вы почувствуете некоторую вибрацию. Представьте, как пранический поток в виде тепла и света проникает в эту область. Потренировавшись какое-то время, вы действительно будете ощущать теплоту или жжение. Но даже если вы ничего не почувствуете, это не означает, что упражнение не оказывает никакого влияния, – просто вы этого не замечаете. Упорно продолжайте тренироваться. Во время вдоха представьте, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх. Таким образом вы научитесь управлять праной при помощи мысли. Не прерывайте резко это упражнение. Удалитесь в уединенное место, где никто не сможет вам помешать. Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Мысленно повторяйте «О... М», затем вслух, увеличивая при этом длину выдоха.

Это упражнение очень полезно и абсолютно безвредно. Нет никакой опасности в остановке дыхания при пустых легких. Это оказывает благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию. Практикуйте его каждый день по пять минут, желательно на рассвете, и вы ощутите воздействие праны на ваш организм. Поток праны, свободно располагаясь вдоль позвоночника, будет питать и успокаивать нервную систему.

#### Джала-Неги, «душ» для носа

Неги – одна из оригинальных йогических техник. Она предназначена для очищения носа втягиванием воды из чаши. Все началось с того, что йоги, которые жили на берегах рек или других проточных водоемов, втягивали в себя воду с ладони. Позже они начали пользоваться чашкой. Но по мере совершенствования йогических техник упражнение приобрело различные вариации. Спустя много времени для выполнения Джала-Неги йоги стали использовать сосуд, называемый *ad hoc* или лота, напоминающий чайник. Сам по себе этот процесс очень легкий и даже приятен.

#### Техника

Лота наполняется подсоленной водой (одна полная кофейная ложка соли на пол-литра). Некоторые используют очень горячую воду, некоторые – комнатную или холодную. Каждый из этих способов имеет свои преимущества. Горячая вода лучше и быстрее растворяет загустевшую слизистую оболочку носовой полости. Холодная – наоборот, тонизирует и укрепляет ее. Каждый выбирает то, что ему необходимо.

Выполнение. Вставьте носик лоты, например, в левую ноздрю. Наклоните голову вправо, чтобы вода потекла в нос. Постепенно она перейдет в другую ноздрю. Очень важно, чтобы носик подходил по размерам. Для этого он должен быть строго конической формы. Важно, чтобы во время упражнения рот был открыт. Можно дышать или не дышать. Затем проделайте то же самое с другой ноздрей.

Если у вас нет лоты, вы можете воспользоваться обыкновенным чайником. В этом случае носик не вставляется в нос, а только подносится к нему. Этот способ не так практичен, однако тоже работает. Вы также можете использовать любые подходящие медицинские приспособления.

Как высушить носовые полости?

Необходимо как следует высушить носовые полости после Джала-Нети. Сначала наклоните голову вперед, чтобы вышли остатки воды. Проветривание – лучший способ для сушки.



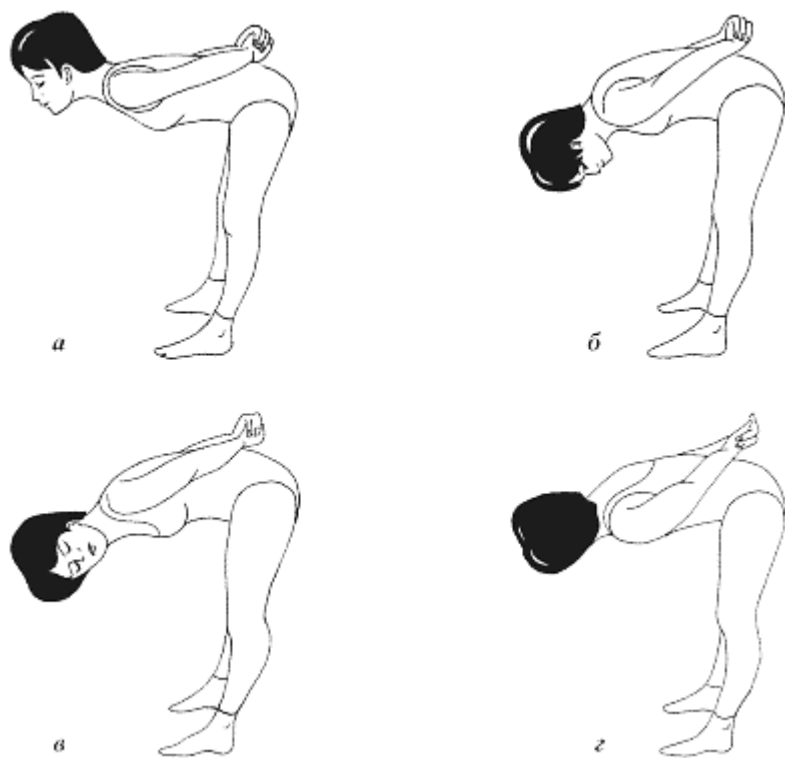
Для этого наклоните корпус вперед. Левую руку заведите за спину и возьмитесь за запястье правой. Глубоко дышите через обе ноздри... На выдохе поднимайте голову, затем опускайте... Дышите без остановки... Попробуйте повернуть голову набок...

Следите за последовательностью: голову вниз, вверх, влево, вправо... Выполняйте это упражнение несколько минут – до тех пор, пока ноздри не высохнут. Такую сушку можно проводить после любой формы Нети.

Праническое тело

В литературе часто встречаются выражения типа «астральное тело» или «праническое тело». Эти странные определения ставят в тупик неподготовленного читателя. Слово «тело» в нашем представлении связано с чем-то материальным, а слово «праническое» относится к области метафизики.

Прана – это сумма всех энергий Вселенной, а наш мир – ее проявления. Праной пронизаны космос и воздух. Мы говорили о разных формах праны. Наш организм пронизан энергетическими потоками, которые не связаны ни с нервной, ни с кровеносной системами. Возможно, их направление связано с меридианами, используемыми в иглотерапии, о полезности которой уже никто не спорит. Таким образом, наше праническое тело состоит из суммы энергий, произведенных, поглощенных или перенесенных нашим организмом. Рассмотрим этот вопрос детальнее.



Многие индийские мудрецы для объяснения каких-либо явлений пользовались абстракциями и метафорами. И очень часто эти сравнения несли в себе достаточно смысла, чтобы понять их суть. Воспользуемся их примером и сравним человеческое тело с современным авианосцем. Кожа – это броня, органы – сама машина, а мозг – пульт управления. Нервы – электрические провода, проходящие через всю систему. Прочность железа гарантирует ее существование. Но авианосец тоже имеет свое праническое тело!

Металлические приборы составляют всего лишь инертную, неподвижную массу. Они приходят в движение, когда генераторы начинают вырабатывать электрический ток, который передается по проводам к исполнительным механизмам. Сумма этих физических энергий и составляет праническое тело машины. Это тело нельзя отождествлять с материальным телом, так же как нельзя отождествлять электрическое поле с проводами.



Праническое тело авианосца нельзя пощупать. Мы замечаем его только, когда машина движется, или при помощи специальных измерительных приборов (вольтметр, амперметр и др.). Эта тонкая или праническая энергия управляет плотным телом. То же самое происходит и в нашем организме. Органическое тело не идентично праническому, однако между ними существует связь.

Праническое и физическое тела взаимопроникающие. Отсюда возникает вопрос: существуют ли пранические заболевания? Если есть праническое тело, то, несомненно, оно может быть подвержено каким-то расстройствам.

Падение электрического напряжения может привести к снижению мощности двигателя, вывести из строя радар или радиоприборы. Причины могут быть физического характера: замыкание, некачественное топливо и др. Точно так же плохое питание по количеству или качеству (питание понимается в широком смысле слова, и воздух – один из его компонентов) может повредить работе пранического тела.

Но бывают расстройства и чисто пранического характера. В этом случае традиционные методы лечения к успеху не приведут. Часто одно и то же праническое заболевание проявляется в физическом теле в виде совершенно не взаимосвязанных (с точки зрения западной медицины) между собой симптомов! Мы говорим: «Это все нервы». Глубоко исследовав эту проблему, китайцы разработали метод иглотерапии. Рассеивая или тонизируя избыток энергий инь или ян, они предотвращают нарушения работы в организме. Ментальные расстройства также могут привести к физическим заболеваниям.

Однако, основная задача пранаямы – не терапевтическая (в смысле физического тела). Ее цель – контролировать запас энергии и не допустить заболевания пранического тела. Наше «Я» должно руководить тонким и грубым телами, как одним целым. Предыдущие упражнения показали, что дыхательная гимнастика идет дальше простой гигиены. Научившись управлять энергетическим балансом, человек сможет сознательно следить за работой всего организма – вплоть до отдельной клетки.

Мы должны научиться контролировать наше физическое тело через праническое или тонкое. Техники пранаямы позволят сделать это с максимальным эффектом. Единению двух внутренних тел существенно помогает практика асан. После йогической тренировки каждый должен

чувствовать себя отдохнувшим и полным сил. Если это не так, значит, упражнения делались неправильно.

Положения тела (асаны) йоги подобраны таким образом, что они воздействуют непосредственно на праническое тело. Но максимального успеха можно достичь, если соединить асаны с пранаямой. Дыхательные техники необходимо выполнять после прохождения курса асан и строго соблюдая дозы. Иначе они могут отрицательно сказаться на здоровье.

### Нади-Шодхана

В предыдущей главе мы рассмотрели праническое тело, которое состоит из тонких энергий. Эти энергетические потоки обеспечивают соединение плотных частиц материального тела. Они – наша жизненная сила.

Мы знаем, что электрическая энергия передается по проводам. Точно так же энергия в нашем организме не течет беспорядочно, а следует в строго определенном направлении. Энергию мы называем праной, а ее проводники в человеческом теле – нади.

### Нади

Что же представляют собой эти проводники? Согласно анатомии йоги, наше тело – это сеть, состоящая из 72 000 нади.

В буквальном смысле это – каналы, по которым течет энергия. Некоторые авторы отождествляют нади с нервами. Другие говорят, что это очень тонкие и неощутимые нити, но все-таки материальные. Защитники первой теории приводят цитаты из книг Риши, где утверждается, что нади имеют трехслойную структуру. Внутренний слой называется сира, средний – дамани, наружный – нади (как и весь орган в целом).

Йоги утверждают, что у нормального человека не все проводники имеют нормальную проводимость и поэтому энергия плохо циркулирует в организме. Именно так возникают заболевания психофизиологического характера.

Одна из целей йоги – нормальная циркуляция праны в организме. Курс асан помогает максимально открыть доступ к нади. Но только пранаяма способна научить сознательно управлять праной и направлять ее в соответствующие нади.

### Ида и Пингала

Среди всех проводников йоги выделяют два основных – Ида и Пингала. В этой главе мы не будем их детально описывать. Ограничимся лишь тем, что Ида начинается в левой ноздре, а Пингала – в правой. Оттуда энергия идет к темени, и затем спускается по позвоночнику. Эти два канала часто пересекаются между собой, проходя через основные чакры. Каждая из ноздрей играет определенную роль, и они не взаимозаменяемы.

Очень важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. Поэтому перед занятиями пранаямой необходимо сделать нети («душ для носа»), о котором мы говорили выше.

Однако, несмотря на все очистительные упражнения, часто одна из ноздрей остается заложенной. Наши врачи называют это чередующимся ринитом. Такой «ринит» в слабой форме проявляется постоянно. Всегда, даже если мы этого не замечаем, одна ноздря дышит лучше другой. Для того, чтобы определить, какая из них в данный момент работает лучше, воспользуйтесь методом для измерения длины дыхания, описанным ранее.

Другой способ. Подышите на стекло. Вы увидите, что круги пара отличаются по диаметру.

Как сделать, чтобы обе ноздри работали одинаково? Йога предлагает для этого много упражнений. Все они достаточно эффективны, если только у вас не наблюдается серьезных повреждений (к примеру – искривление носовой перегородки).

На практике достаточно двух или трех основных упражнений.

Первое, которое мы рассмотрим, очень удобно в применении, но не настолько эффективно, как два других. Если у вас заложена левая ноздря, лягте на правый бок и расслабьтесь. Через несколько минут вы почувствуете, что вам стало легче дышать. Заметим, что Ида связана с Луной, и имеет освежающее действие, а Пингала – с Солнцем; она согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю. Для этого необходимо спать на левом боку. Многие люди боятся этим навредить сердцу, но это мнение совершенно необоснованно. Свами Шивананда, как врач утверждал, что в таком положении улучшается пищеварение. Действительно, если лежать на левом боку, то желудок работает лучше.

Другое упражнение. Найдите на затылке (у основания черепа) на линии шейных позвонков небольшое углубление. Слегка нажмите на него – и вы заметите, что дыхание стало свободнее. Так можно избавиться от насморка

(хотя люди, занимающиеся пранаямой и делающие нети, в основном этому не подвержены). Преимущество этого упражнения – в скорости воздействия. Однако, влияние ощущается только тогда, когда вы нажимаете или массируете эту точку.

Третий способ – самый быстрый из всех. В походное снаряжение индийского йога входит короткий костыль или опора. И если у него заложена одна ноздря, он противоположной подмышечной впадиной опирается на этот костыль, – как правило, этого бывает достаточно. При отсутствии этого инструмента воспользуйтесь спинкой стула.

Классическим упражнением для очищения нади является Нади-Шодхана Пранаяма. Поочередно дышите через одну или другую ноздри, не задерживая дыхание. Это позволяет выровнять проходящий пранический поток.

Если вы уже научились очищать ноздри, необходимо научиться... их закрывать, чтобы практиковать поочередное дыхание. На правой руке загнийте средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем – левую.

Чтобы закрыть ноздрю, необходимо нажимать в строго определенном месте носа. Его очень легко найти. Сложите пальцы, как показано на рисунке. Проведите по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа. Это и есть то место, где зажимается нос. Рекомендуются, чтобы ногти не касались кожи – только подушечки пальцев. Теперь можно приступить к упражнению.

1. Положение тела как всегда расслабленное, с прямой спиной.
2. Сконцентрируйтесь.
3. Дышите медленно и глубоко, не закрывая ноздрей.
4. Теперь закройте правую ноздрю большим пальцем.
5. Тихо и медленно вдохните через левую.
6. Задержите дыхание и закройте обе ноздри на одну-две секунды, не больше!
7. Держите левую ноздрю закрытой и выдохните через правую, как можно тише и глубже.

8. Когда легкие освободятся, вдохните через правую – тихо и медленно.
9. Закройте обе ноздри, подождите несколько секунд.
10. Выдохните через левую, как всегда медленно и тихо.
11. Опять вдохните через ту же ноздрю.



Продолжайте упражнение по следующей схеме:

- выдохнуть через левую;
- вдохнуть через левую;
- выдохнуть через правую;
- вдохнуть через правую;
- выдохнуть через левую;
- вдохнуть через левую; и т. д.

### Концентрация

Вначале ваше внимание будет поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала кажется сложным, потом становится простым и понятным. Когда вы сможете отвлечься от своих пальцев, сконцентрируйтесь на движении воздуха и, конечно же, попытайтесь представить движение праны.

### Самое благоприятное время

Выполнять можно это упражнение как утром, так и вечером. Главное – не делать его после еды, подождите хотя бы полчаса.

### Длительность

Вы можете делать это упражнение сколько угодно, пока не почувствуете усталость. Не подумайте, что устанут легкие, – неприятные ощущения наблюдаются в пальцах или кисти руки. Чтобы рука не уставала, ее следует прижать к груди. В скором времени вы найдете для себя максимально удобное положение. Если через несколько минут вы ощутите тепло во лбу, – это означает, что вы делаете упражнение правильно. Клетки начали дышать и заряжаться праной. Тренируясь таким образом, вы очистите нади через несколько недель. Но первые симптомы улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

### Пропорции вдоха и выдоха

Поначалу не заботьтесь о пропорциях. Следите, чтобы ваше дыхание было медленным. Через какое-то время, когда упражнение станет для вас привычным, постарайтесь, чтобы вдох и выдох были одинаковы. Достигнув этого, перейдите к другим, более сложным упражнениям.

### Внимание!

Избегайте напряжения мышц лица, особенно вокруг глаз, на лбу, губах и подбородке. Не сжимайте зубы, расслабьте челюсти, язык, горло и шею. Рот держите слегка приоткрытым, а глаза – закрытыми.

### Кумбхака – задержка дыхания

«Tamin sari sasa prasvasa yorgati viccedha pranayama».

«Пранаяма – это задержка дыхания после вдоха или выдоха». (Патанджали, «Йога-сутры»).

Эта цитата указывает на важность задержки дыхания в пранаяме. Более того, она является основой пранаямы.

Предлагаемую главу стоит изучить досконально. Рассмотрев все последствия, к которым может привести задержка дыхания, вы сможете самостоятельно и безопасно ее практиковать. Она принесет вам пользу не только для физического, но и психического здоровья.

Йоги способны задерживать дыхание на длительное время (полчаса или час) без роковых последствий. Это явление не оставляет в покое всех наших физиологов. Но йоги практикуют его не для того, чтобы удивлять ученых, но чтобы контролировать прану и мысли. Эта техника не предназначена для

спектакля. Долгое время она хранилась в строгом секрете. Для йога пранаяма начинается с задержки дыхания или, по меньшей мере, с упражнений, которые этому способствуют. Специально для европейцев заметим, что ее нельзя делать впопыхах! Необходимо серьезно подготовиться. Все вышеописанные упражнения – подготовительные.

Принимая во внимание все последствия, к которым может привести задержка дыхания, следует заметить, что она не для малодушных. Здесь требуются благоразумие и здравый смысл. К тому же, если ваши занятия проходят без наставника, вы обязательно должны представлять, что происходит с телом во время задержки дыхания.

Как задержка дыхания отражается на физиологии? Рассмотрим это явление на примере признанных мастеров, способных задерживать дыхание на 30 минут и больше, – ... тюленей и моржей. Эти животные очень интересны для нас с научной точки зрения, так как, несмотря на преимущественно водный образ жизни, их физиология сходна с человеческой.

Почему же мы можем задерживать дыхание всего лишь на 25–75 секунд, что составляет 10 % от возможностей моржа? Есть только одно млекопитающее, которое может соревноваться с тюленем, – это ленивец. Мы не имеем в виду особенность человеческого характера. Ленивец – это животное, обитающее в сельве Бразилии. Оно живет на деревьях и свое название получило из-за феноменальной медлительности.

Но вернемся к тюленям. В феврале 1964 года интернациональная научная экспедиция направилась на Гваделупу, чтобы произвести серию экспериментов. Подключив к животным систему датчиков и поместив их в бассейн, ученые наблюдали за процессами, происходящими в организме животных. Их погружали на 10, 20 и 30 минут. Изменения в организме происходили только после нескольких погружений. Приборы показали, что как только нос моржа касался воды, ритм биения его сердца существенно снижался. На поверхности пульс колебался от 80 до 90, а под водой падал до 12 ударов в минуту. Соответственно снижалась и скорость циркуляции крови. Это защитная реакция организма, позволяющая моржам экономить кислород. Казалось бы, это должно приводить к весьма печальным последствиям: нехватка кислорода для сердца или мозга может оказаться смертельной.

Ученые также заметили, что во время погружения кровеносные сосуды хвоста и плавников сужались и кислород, растворенный в крови, поступал

только к органам, имеющим первостепенное значение, – к сердцу и мозгу. В ходе дальнейших исследований ученым удалось выяснить, как морской слон выживает в этих условиях. Оказалось, что для питания конечностей тюлень использует кислород, накопившийся в мышцах! В теле животного меняется обмен веществ, – оно использует запасы сахара для производства энергии, экономя тем самым кислород в крови.

В ходе дальнейших исследований ученые выяснили, что ловцы жемчуга, подобно морским слонам, научились использовать кислород в меньшем количестве. Подобные исследования проводятся учеными не только из любознательности. Экипажи подводных лодок, пилоты сверхскоростных самолетов и космонавты подвержены опасности кислородного голодания. Если бы человек умел, как тюлень, обходиться без воздуха, это помогло бы избежать многих несчастных случаев.

Итак, ученые выяснили, что такая способность у человека есть, но она находится в перманентном состоянии. И, следовательно, ее можно развивать. Последовали новые эксперименты. Старого ловца жемчуга попросили опустить голову в сосуд с водой. Мгновенно пульс упал до 12 ударов в минуту и продолжал снижаться. Это обеспокоило ученых. Они прервали эксперимент и спросили у старика, как он себя чувствует. Однако он находился в прекрасном состоянии... Когда же этого человека попросили просто зажать нос пальцами и задержать дыхание, падение пульса было не таким существенным! Исследователи пришли к выводу, что основную роль в этом играет психологический фактор.

Йоги подтверждают, что практика задержки дыхания приводит в действие психофизиологические механизмы, находящиеся в рудиментарном состоянии. Вы спросите – почему? и как?

### Задачи Кумбхаки

Ответ на этот вопрос дать непросто, так как упражнения пранаямы охватывают все психофизические процессы. В то же время можно выделить главное: в Хатха-Йоге задержка дыхания приводит к освобождению энергии (праны) и позволяет лучше ее распределить. В этот момент йог может направить ее в любое место, куда считает необходимым.

Стимулятор клеточного дыхания



Одной из задач всех упражнений пранаямы, связанных с Кумбхакой, является стимуляция клеточного дыхания. Необходимо заметить, что существуют два типа дыхания.

Первый – это легочное, или внешнее дыхание. Оно обеспечивает работу нервной и мускульной систем и газообмен в альвеолах. Внешнее дыхание включает две фазы: вдох и выдох. Йоги выделяют еще две:

- 1) Речака – выдох;
- 2) Кумбхака с пустыми легкими;
- 3) Пурака – вдох (его эффективность зависит от выдоха);
- 4) Кумбхака с наполненными легкими.

Из модификаций этих стадий состоят все упражнения пранаямы. С точки зрения пранаямы задержка дыхания имеет первостепенное значение, а две другие стадии – необходимое условие осуществления Кумбхаки.

Второй тип – внутреннее, или клеточное дыхание. Внутреннее дыхание включает в работу все клетки организма, а это одна из главных задач пранаямы.

Упражнения необходимо выполнять до появления пота. (Кстати, в нашем умеренном климате пот выделяется значительно медленнее, чем в Индии.) Активизация работы клеток приводит к оживлению деятельности организма и ускорению всех биологических процессов. Освобожденная энергия служит для психофизиологических целей, о которых мы поговорим позже. Западный человек, живущий преимущественно в закрытых помещениях, имеет мало возможностей стимулировать клеточное дыхание. Практика упражнений пранаямы гарантирует восполнение этого пробела, улучшая жизненный тонус и помогая организму переносить усталость.

## Градации

Эффект задержки дыхания зависит от ее длительности. Существует несколько градаций Кумбхаки с полными легкими.

1. Кумбхака продолжительностью от 3 до 20 секунд. Задача такого вида Кумбхаки, доступного всем, – способствовать усвоению вдыхаемого воздуха.

При нормальном дыхании человек использует 6 % из 21 % кислорода, содержащегося в воздухе. Таким образом, выдыхаемый воздух содержит 14–15 % кислорода. Этого достаточно, чтобы привести в чувство человека, делая ему искусственное дыхание «рот в рот». Задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода легкими и выделению избытка углекислого газа. В этом случае дыхание производится с максимальной эффективностью. Этот вид Кумбхаки можно практиковать в любом месте, противопоказаний у него нет. Он также является необходимым предварительным этапом для следующих упражнений.

2. Кумбхака продолжительностью от 20 до 90 секунд. Если задержка дыхания длится больше 20 секунд, то ее результаты очевидны. Она не опасна, если следовать всем указаниям. На начальном этапе желательно заниматься с руководителем. Задержка дыхания длится до разумных пределов (не насилуйте свой организм и не применяйте силу воли!). Полагаясь на ваше благоразумие, скажу, что этим упражнением можно заниматься каждый день, но есть и противопоказания, о которых мы поговорим позже.

3. Кумбхака продолжительностью от 90 секунд до нескольких минут. Этот вид Кумбхаки может вызвать у йога контролируемое предкоматозное состояние и полностью восстановить утраченные возможности организма (например, выработка биостимуляторов, открытых Филатовым). Этот феномен стоит описать подробнее.

В 1933 году профессор Филатов, член Медицинской Академии СССР, специалист по пересадке роговицы, был удивлен, когда обнаружил, что ткани, хранившиеся в замороженном виде, приживаются лучше, чем свежие. Этот неожиданный факт заставил ученых исследовать все процессы, происходящие в живых замороженных тканях, а также пронаблюдать реакцию организма при их пересадке. Вскоре они столкнулись еще с одной загадкой: ткани, хранившиеся замороженными, не только лучше приживались, но и оказывали благоприятное воздействие на весь организм в целом.

Филатов предположил, что в холоде, чтобы выжить, клетки вынуждены вырабатывать стимулирующие вещества. После долгих исследований он сформулировал свою знаменитую теорию: «Клетки, попадая в неблагоприятные, но не смертельные условия, начинают вырабатывать стимуляторы, которые способны активизировать работу всего организма».

Возникает вопрос: если поместить все тело «в неблагоприятные, но не смертельные условия», – не будут ли вырабатываться такие же стимуляторы?

Эта гипотеза вполне обоснованна. Вывод, сделанный Филатовым, объясняет нам утверждение Риши о том, что пранаяма – источник молодости. Действительно, пранаяма – это настоящая физиологическая акробатика. Правда, не всегда безопасная, и поэтому ею лучше всего заниматься под наблюдением руководителя.

Эти замечания распространяются только на упражнения высшей градации – задержка дыхания больше чем на две минуты. Мы же займемся второй категорией, наиболее подходящей для нас.

Как Кумбхака № 2 влияет на физиологию человека?

1. Меняется циркуляция крови. Поэтому лучше всего заниматься ею в позе Лотоса (падмасана) или хотя бы в ваджрасане, чтобы остановить прилив крови к ногам, усилив тем самым прилив ее к мозгу и сердцу.

2. Происходит изменение обмена веществ: для получения кислорода начинают расщепляться запасы сахара.

3. Увеличивается содержание углекислого газа в крови и начинает повышаться температура тела. Кстати, легочное дыхание выполняет функцию теплового радиатора, который выводит из организма излишки тепла, выделяемого клетками в процессе окисления. Двигатель автомобиля сгорел бы при отсутствии такого устройства. При задержке дыхания легочный радиатор отключается, зато активизирует свою работу кожный. Это объясняет обильное потоотделение во время упражнений.

С помощью подобных упражнений йоги борются с холодом. Известный Гуру Свами Дхирендра Брахмачари, прилетевший зимой в СССР для обучения космонавтов йоге, вышел из самолета в прозрачном муслине. Советские офицеры, которые его встречали, закутавшись в меховые пальто, были ошеломлены, увидев его улыбающимся. Один заботливый москвич даже предложил ему свой полушубок, на что Дхирендра Брахмачари ответил: «Я произвожу тепло в своем собственном организме, когда это необходимо».

«Гнездо жизни»

Основное влияние Кумбхака № 2 оказывает на нервную систему, в особенности на дыхательный центр, расположенный в верхней части спинного мозга, – в выпуклости, которая называется «жизненным гнездом».

Легкий укол в это место может оказаться смертельным. Функция этого центра – адаптация дыхания к внешним условиям и внутреннему состоянию организма. Это настоящий резонатор психического и физического здоровья. Через него проходит огромное количество информации: изменения рН-фактора крови, уровня содержания углекислого газа и кислорода, колебания давления. Дыхательный центр является частью спинного мозга. Он связан с нервной системой, блуждающим нервом (о котором речь пойдет дальше) и с мозговыми центрами.

Любые изменения внешней среды или психологического состояния (умственная работа, переживания) влияют на него, и соответственно меняется ритм дыхания. Дыхательный центр и кровеносная система взаимодействуют между собой.

Особенность этого центра – автономная работа, однако он может получать приказы от сознательного «Я» и «сотрудничать» с ним. Кумбхака № 2 поможет вам овладеть этим умением. Проведем параллель с техникой. Самолет управляется автоматически. Пилот наблюдает за работой систем. Тем не менее, он может отключить автопилот и взять штурвал в свои руки. Сознательное «Я» нашего организма вмешивается в работу дыхательной системы, чтобы ускорить, замедлить или остановить ее.

#### Управление рефлексам

Дыхание, с одной стороны, – органическая рефлекторная деятельность, а с другой – сознательная и добровольная. Мы не можем руководить работой печени, желудка или селезенки, но мы в состоянии изменить ритм дыхания. Что же происходит, когда дыхание переходит на сознательный уровень? Наше «Я» находится в непосредственном контакте с ним. Во время Кумбхаки сознательное «Я» контролирует дыхательный центр и берет в свои руки пульт управления всем организмом. Через какое-то время «Я» вступает в конфликт с рефлексам. Дыхательный центр, регистрируя изменения состава крови – повышение уровня углекислого газа и понижение содержания кислорода, включает в работу механизмы, ответственные за непрерывность дыхания. Таким образом, Кумбхака стимулирует работу дыхательного центра, который напрямую связан с блуждающим нервом.

#### Блуждающий нерв

Напомним, что симпатическая система является частью вегетативной нервной системы. Она включает в себя нервные клетки грудного и верхнепоясничного отделов спинного мозга и участвует в адаптации работы

жизненно важных органов человеческого тела при изменении параметров окружающей среды.

Блуждающий нерв – это десятая пара черепных нервов. Он иннервирует глотку, гортань, трахеи, легкие, аорту, сердце, пищевод, желудок, тонкий кишечник, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки и кровеносные сосуды, т. е. практически все важные органы.

Симпатическая система и блуждающий нерв выполняют противоположные функции: первая – активирующую, второй – тормозящую.

Блуждающий нерв предохраняет организм от перевозбуждения, которому чрезмерно подвержены жертвы технократической цивилизации.

Современные европейцы часто страдают нарушениями нервного равновесия. Основные его признаки – расширенные зрачки, сухость во рту, холодный пот и бледность лица. Под воздействием симпатической системы ускоряется ритм биения сердца и ухудшается перистальтика пищеварительного тракта, что зачастую приводит к запорам. Это классический синдром горожанина, охваченного вихрем проблем и изнуренного работой. Он плохо спит, его нервы напряжены, он нетерпим и агрессивен.

Кумбхака, стимулируя блуждающий нерв, – антагонист симпатической системы, – способствует выделению слюны, потоотделению, уменьшению сердечного ритма, замедляет пульс, улучшает перистальтику кишечника и работу желез.

Задержка дыхания также восстанавливает нервное равновесие. Неврастеникам больше, чем кому бы то ни было, необходимо заниматься дыхательной гимнастикой. Кумбхака № 2 – лучший стабилизатор нервной системы.

#### Техника задержки дыхания

Задержка дыхания увеличивает жизнеспособность клеток, стимулирует пранические обменные процессы во всем теле и способствует увеличению вырабатываемой организмом биоэнергии. Кроме того, подобная практика положительно влияет на нервную систему в целом. Вы несомненно сможете убедиться в правдивости моих слов, но при условии соблюдения некоторых правил:

1. Чтобы сделать достаточно гибким позвоночный столб, регулярно практикуйте классические асаны. Совсем неслучайно в старинных трактатах (в частности, в Аштанга-Йоге Патанджали) асаны описаны как фаза, предшествующая Пранаяме. Асаны активизируют циркуляцию крови, открывают капилляры и дают возможность освобожденной во время задержек дыхания пране равномерно распределиться по всему организму. Длительные упражнения по задержке дыхания могут спровоцировать пранические расстройства, если человек, их практикующий, не был достаточно подготовлен при помощи асан (к примеру, – с недостаточно гибким позвоночником).

Задержку дыхания на сорок секунд и более настоятельно рекомендуется выполнять только после серии асан.

2. Во время практики пранаямы с Кумбхакой необходимо, чтобы позвоночный столб все время оставался максимально прямым. Для этого необходимо слегка наклонить корпус вперед. При этом вы не должны ощущать никакого напряжения в мышцах, а тем более их растягивать.

3. Во время задержки дыхания выполняется Мула-Бандха, которая состоит в последовательном расслаблении и напряжении анального сфинктера, что положительно влияет на перистальтику.

4. Упражнения необходимо выполнять натощак. Если в дыхательные упражнения не входят задержки дыхания, они могут выполняться в любое время, но к пранаяме с Кумбхакой это не относится.

При определении промежутка времени между последним приемом пищи и тренировкой необходимо учесть ваши индивидуальные особенности, а также обратить внимание на то, какую пищу вы ели. У одних людей пищеварительный процесс очень медленный, у других пища переваривается быстро.

В зависимости от этого время между приемом пищи и занятиями может варьироваться от полутора до пяти часов. Если же пранаяма практикуется после серии асан, – все нормально, потому, что необходимым условием для ее выполнения является пустой желудок. Но в любом случае не стоит бояться серьезных осложнений, кроме разве что кратковременного расстройства желудочно-кишечного тракта.

5. Прогрессивная тренировка. К этому пункту необходимо отнестись с особым вниманием потому, что кажущаяся легкость практик задержки

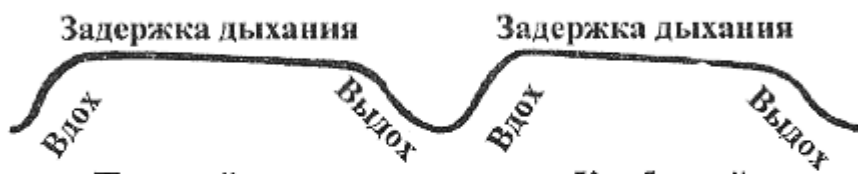
дыхания может привлечь людей совершенно не подготовленных. Чувство эйфории, которое появляется во время практики, натолкнет их на мысль увеличить длительность и частоту задержек дыхания, что может привести к повышению температуры.

Если во время тренировки вам становится жарко, не паникуйте, – это совершенно нормально. Но подобное состояние не должно быть слишком продолжительным и не должно сохраняться после окончания ваших занятий. А небольшое повышение температуры не причинит вам вреда.

6. Есть ли ошибка, которую совершают почти все начинающие? Такая ошибка есть, – это попытка набрать как можно больше воздуха в легкие. Считается, что такая процедура делает задержку дыхания более продолжительной. Это стандартное заблуждение. Последний вдох не влияет на длительность задержки. Количество кислорода в легких очень невелико по сравнению с количеством этого вещества, поступающего в кровь. Насыщение крови кислородом зависит в основном от предыдущих вдохов. Поэтому, перед тем как задержать дыхание, необходимо выполнить серию медленных и глубоких вдохов, чтобы «проветрить» легкие, рекомендуются Капалабхати и Бхастрика. Подобные упражнения провоцируют активный выброс  $CO_2$ , и поэтому, после выполнения задержки, необходимо их повторить, чтобы количество  $CO_2$  вернулось на прежний уровень. Ошибочно считать, что  $CO_2$  вреден; какое-то его количество необходимо организму, так как это один из базовых химических элементов в составе крови. Чтобы задержка дыхания выполнялась корректно, необходимо сперва сделать серию глубоких вдохов, – не менее пяти (причем, последний ничем не должен отличаться от предыдущих). Затем задержать дыхание, но не резко. Во время задержки, как и во время выполнения глубоких вдохов, нужно сконцентрироваться на том, что происходит в вашем теле, особенно в области грудной клетки, и прислушиваться к биению сердца.



**Обычное нестабильное и поверхностное дыхание**



**Полное йогическое дыхание с Кумбхакой**



**Неправильное полное йогическое дыхание  
(резкие толчки на входе и на выходе)**

7. Во время задержки дыхания все процессы, происходящие в организме, как бы усиливаются (во всяком случае, у вас может возникнуть такое ощущение); уже через несколько секунд частота ударов сердца сократится, но они будут более сильными. Кровообращение будет похоже на пульсацию, сотрясающую вашу грудную клетку. Если все это происходит, значит вы на правильном пути, то есть ваш организм реагирует нормально. Через какое-то время (а оно может быть различным в зависимости от возможностей каждого практикующего) организм потребует воздуха, и, если вы новичок, то не следует сопротивляться этому желанию. Старайтесь только, чтобы выдох был спокойнее. Некоторые мастера советуют сделать неглубокий дополнительный вдох непосредственно перед выдохом.

8. Выдох должен быть медленный и полный. Вы как бы выталкиваете остатки воздуха при помощи межреберных мышц и мышц брюшного пресса. После выдоха задержите дыхание на несколько секунд, чтобы вдох осуществился автоматически. Избегайте грубых или резких движений. Если вы не в состоянии контролировать выдох, значит, вы переусердствовали. Это



происходит, когда задержка дыхания длится очень долго и организм требует быстрого опустошения и наполнения легких свежей порцией воздуха. Необходимо контролировать все фазы дыхания: вдох и выдох. Если после длительной задержки дыхания вы вынуждены сделать резкий выдох и затем такой же вдох, – не волнуйтесь, никаких последствий это за собой не повлечет. Просто вы должны сократить продолжительность Кумбхаки, а со временем опять ее увеличить.

Практикуя задержку дыхания, вы можете почувствовать усталость (но не изнеможение); у вас также может выступить пот. В этот момент в организме происходит нечто особенное: «Адепт должен заниматься Кумбхакой до тех пор, пока не почувствует, что прана наполняет его от головы до кончиков пальцев. Только тогда он должен медленно выдохнуть через правую ноздрю» (Хатха-Йога Прадипика). Очень хорошо сделать подряд 5–6 упражнений пранаямы с задержкой дыхания; затем отдохнуть какое-то время и повторить эту серию заново. Вы удивитесь, когда заметите, что в течение второй серии задерживать дыхание стало намного легче. Кумбхака хорошо стимулирует работу селезенки, которая выбрасывает в кровеносный поток большее количество красных телец. После нескольких вдохов эта кровь, насыщенная гемоглобином, позволяет делать более длительные задержки дыхания. Не пытайтесь заниматься с секундомером. Это слишком модернизированный прибор, который используют на западе. Но для йоги он совершенно не применим. Он сбивает адепта, и в некоторых случаях заставляет переходить дозволенные организмом грани выносливости.

#### Анулома-Вилома

Путь ко всем упражнениям пранаямы с Кумбхакой нам уже открыт. С этого момента все, кто практиковал разные виды дыхательных техник, могут перейти к задержке дыхания. Указания касательно концентрации остаются в силе. Займитесь упражнением, описанным ранее, внеся некоторые изменения:

- выдохнуть через левую ноздрю;
- вдохнуть через левую;
- Кумбхака с полными легкими;
- выдохнуть через правую ноздрю;

- вдохнуть через правую;
- Кумбхака с полными легкими;
- продолжайте в таком же порядке.

Во время задержки дыхания обе ноздри зажаты. Без Кумбхаки это упражнение называется Нади-Шодхана, а включая ее – Анулома-Вилома, важная классическая техника пранаямы.

## Ритм

В этой главе мы рассмотрим два важнейших элемента пранаямы: ритм и пропорции фаз дыхания. Каждое явление природы имеет свой ритм. Вращение Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца обуславливает смену дня и ночи и времен года.

Этот цикл установился не случайно; он зависит от плотности материи и расположения планеты в Солнечной системе. Ритм – основной закон Вселенной. С момента возникновения жизни на Земле, будь то растительной, животной или человеческой, эволюция происходила по этому закону. Как вы думаете, случайно ли, что лунный месяц и менструальный цикл у женщины делятся 28 дней?

Не вдаваясь в подробности влияния космических ритмов на психофизиологическое состояние (это не является задачей данной книги), скажем, что человек очень восприимчив к ним. Два основных и взаимосвязанных ритма нашего организма – это биение сердца и дыхание. Частота сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, густоты крови и диаметра кровеносных сосудов.

Кровеносные сосуды настолько тонки, что даже эритроциты, 5 миллионов которых едва заполняют объем в 1 кубический миллиметр, вынуждены «выстраиваться в ряд». Общая длина капилляров человеческого организма достигает 100 000 километров, а их площадь равна 7 000 квадратных метров. Циркуляция крови до сих пор является предметом исследования ученых.

К примеру, существует физическая формула, позволяющая рассчитать мощность насоса для перекачки определенного объема жидкости с определенной скоростью. Подставив все данные для кровеносной системы человека, мы получим необходимую мощность сердца намного больше существующей! Дело в том, что сердце только выталкивает кровь в сосуды, а

дальнейшее распределение ее по всей сети – забота капилляров. Таким образом, сердце не является единственным двигателем кровеносной системы так же, как желудок не проталкивает пищу по всему пищеварительному тракту, – перистальтика кишечника обеспечивает ее дальнейшее продвижение.

Все биологические ритмы нашего организма взаимосвязаны. Их гармоничная работа – характеристика здорового человека, а несогласованная – признак болезни. Приведем цитату из работы доктора Залманова «Тайная мудрость человеческого организма» «Бывают случаи, когда причиной смерти является не патология, не отсутствие основных жизненных факторов, как дыхание, и не какие-либо осложнения, а аритмия сердца. У здорового человека количество вдохов в минуту – 16–20, сердечных сокращений – 72–80. Гемоглобин участвует в переносе кислорода. В организме он проходит путь легкие – кровь – миоглобин – молочная кислота – мышечная ткань. Количество мышечных сокращений – 300 раз в минуту.

Если количество вдохов – 18 (R) умножить на 4, получаем количество ударов сердца – 72–75 (C). 75 умножить на 4 равно 300 (M) – число сокращений мышц. Эти вычисления можно выразить формулой:  $R \times x 4 = C$ ;  $C \times x 4 = M$ . Количество поглощаемого кислорода за один вдох обеспечивает четыре сокращения сердечной мышцы, что в свою очередь необходимо для шестнадцати мышечных сокращений. Дыхательная, кровеносная и мышечная системы нашего организма работают синхронно, соблюдая определенный ритм».

От ритма зависит наша выносливость. Всем известно, что ритмичная ходьба утомляет меньше, чем неравномерная. Соблюдение ритма во время работы сокращает умственное и мышечное напряжение. Благодаря музыке и танцу ритм материализуется, оказывая влияние на чувства и разум человека. Каждое живое существо нашей Вселенной живет в определенном ритме. Эти особенности не прошли незамеченными мимо йогов. За тысячи лет до Залманова они заметили, что один вдох соответствует четырем ударам сердца.

Поэтому основной задачей йогов в этой области было обеспечение синхронной работы сердца и легких. Также было обнаружено, что изменение этого ритма влияет на все физиологические и даже психологические процессы. В связи с этим мы предлагаем вам несколько упражнений ритмичного дыхания.

## Ритмичное дыхание

Сядьте в удобное для вас положение, чтобы восстановился нормальный ритм дыхания. Тем временем обратите внимание на биение сердца или на пульс. Это не сложно, достаточно сконцентрироваться на области сердца. Если это не получается, нащупайте большим пальцем пульс на кисти руки и посчитайте количество ударов. После этого постарайтесь сознательно синхронизировать сердцебиение и дыхание. Делайте вдох на два удара и выдох на четыре удара в течение одной минуты. Мы уже знаем, что в упражнениях пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. Это стандартный ритм дыхания (проследите как-нибудь за дыханием мурлыкающей кошки).

Попробуйте замедлить ритм: вдох (пурака) – на три удара, выдох (речака) – на шесть. Если вы чувствуете себя хорошо, дойдите до четырех ударов на вдохе и восьми на выдохе. Продолжайте увеличивать их до тех пор, пока не придется задерживать дыхание. Очень важно сначала почувствовать ритм и только затем вводить Кумбхаку, которая сама по себе обладает лечебными свойствами. Очень скоро вы заметите, что сознательное ритмичное дыхание поглощает мысли. Это одна из задач упражнения. Мелодичный ритм расслабляет и усыпляет, что очень важно в условиях современной жизни.

Все вышеописанные упражнения, особенно поочередное дыхание, могут быть дополнены ритмичностью. До этого мы ничего не говорили о ритме, потому что на начальном этапе внимание и так поглощено деталями выполнения, а введение еще одного элемента привело бы к полной рассеянности. И только после того, как вы четко отработаете технику, можно сконцентрироваться на ритме. Это увеличит эффективность любого упражнения пранаямы. Помните: продолжительность упражнения не имеет принципиального значения. Самое главное – соблюдать ритм.

## Полное ритмичное дыхание

Прежде чем перейти к поочередному ритмичному дыханию, необходимо овладеть дыханием через обе ноздри с небольшой задержкой, контролируя брюшной пояс. Пропорции (начальная стадия): вдыхайте на 4 удара сердца, задерживайте дыхание на 8 ударов, затем выдыхайте на 8.

Со временем усложните задачу: вдох на 4 удара (1 единица), задержка дыхания на 16 ударов (4 единицы) и выдох на 8 ударов (2 единицы), где одна единица = 4 удара сердца.

## Поочередное ритмичное дыхание

Усовершенствовав предыдущее упражнение, переходите к следующему, – ритмичное поочередное дыхание. Соблюдайте те же пропорции: 1-4-2 единицы. Это упражнение считается классическим. Оно совершенно неопасно, если уделять должное внимание трем основным элементам – легкость, концентрация и ритм. Продолжительность имеет второстепенное значение. Я постоянно обращаю ваше внимание на этот момент, так как европейцы склонны все время стремиться к наибольшей продолжительности.

Если вы будете соблюдать все вышеописанные замечания, вы не подвергнете себя никакой опасности. Занимайтесь упорно и регулярно до тех пор, пока ритм не укоренится в вашем организме. После этого необходимость его сознательного контроля отпадет сама собой. Ритмичное дыхание со временем станет для вас таким же обычным явлением, как и ходьба. Каждый этап в пранаяме очень важен, и не стоит пренебрегать ни одним из них. Выполняйте их последовательно. И помните: «тише едешь – дальше будешь» – основной закон пранаямы.

## Вилома-Пранаяма

Очень жаль, что эта практика почти неизвестна на западе. Можно сказать, что из всех задержек дыхания она наиболее «безболезненна». Вилома-Пранаяма – это техника, позволяющая выполнить задержку дыхания в несколько этапов.

### Техника

Поза: Вилома-Пранаяма может практиковаться в асане или сидя на низком стульчике. Вы можете выполнять ее во время ходьбы или занимаясь растяжкой.

Цикл А: «поэтапные» вдохи. Основное в этом упражнении – ритм. Перед началом практики нащупайте ваш пульс и сосредоточьтесь на частоте ударов. Именно эти удары послужат вам метрономом. Итак, большой палец находится на запястье.

Начинаем: вдох на два удара пульса, задержка дыхания на два удара, вдох на два удара, задержка на два – и так до тех пор, пока ваши легкие не будут наполнены воздухом до отказа. Когда это произойдет, задержите дыхание на 5-10 секунд и медленно выдохните (через обе ноздри). Кстати, вдох тоже выполняется через обе ноздри.

Серия из пяти полных «поэтапных» вдохов (с последующим полным выдохом), составляет полный Цикл-А Виломы-Пранаямы.

Цикл Б: «поэтапные» выдохи. Ритм в этой части такой же, как и в предыдущей (то есть на два удара пульса), но теперь мы будем выдыхать. Задержим дыхание (на 2), выдох (на 2), опять задержать, выдохнуть и т. д., – до тех пор, пока ваши легкие совершенно не опустеют. Затем на 5-10 секунд задержите дыхание (напоминаю: ваши легкие должны быть пустыми) и начинайте дышать. Пять подобных выдохов составляют Цикл Б Вилома-Пранаямы.

Цикл А плюс Цикл Б – это полная Вилома-Пранаяма. То, на что вам следует обратить особое внимание, это концентрация и ритм. Они намного важнее, чем длительность.

После этого упражнения отдохните какое-то время в Шавасане и подышите в нормальном для вас ритме. Люди с более высоким уровнем подготовки, конечно, если они не устали, могут провести еще один полный цикл (А+В) Вилома-Пранаямы.

Если вы почувствуете внезапную усталость или недомогание, немедленно прекращайте выполнение каких-либо дыхательных упражнений.

#### Усовершенствование практики

Усовершенствование производится путем увеличения количества этапов (но не длительности, – она остается прежней: на 2 удара сердца). Достигается это путем сокращения количества вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе. Легкие новичков обычно заполняются воздухом уже за 3–4 поэтапных вдоха (или выдоха). Но, регулярно практикуясь, вы сможете сократить количество вдыхаемого (или выдыхаемого) воздуха на каждом этапе и довести общее количество этапов до 10 и более.

Дыхание во время проведения Вилома-Пранаямы должно быть тихим, задержка дыхания не резкой и обязательно с закрытым ртом.

#### Вилома-Пранаяма и Мула-Бандха

Соединение Вилома-Пранаямы и Мула-Бандхи – одно из самых действенных в Пранаяме. Во время обучения ваше внимание разделяется между наблюдением за самим процессом и контролем ритма при его выполнении. Когда упражнение не будет вызывать никаких затруднений (а обычно это происходит уже через несколько дней), его можно совместить с

Мула-Бандхой (сокращение анального сфинктера). Мула-Бандха выполняется во время каждой задержки дыхания (в данном случае на 2 удара) и в течение финальной задержки, длящейся 5-10 секунд. При выполнении Мула-Бандхи концентрируйте внимание на Муладхаре.

#### Дополнительные замечания

Не рекомендуется выполнять Вилома-Пранаяму, как впрочем и все остальные упражнения задержки дыхания, людям, страдающим какими бы то ни было заболеваниями сердца.

Выполняя пранаяму с длительной задержкой дыхания, вы, даже не отдавая себе в этом отчета, можете не заметить границу своих возможностей. Задержать дыхание на несколько секунд не так сложно, но когда придет время выдоха, вы не сможете выполнить его так, как это необходимо (чтобы выдох был вдвое дольше, чем вдох). Выдох может получиться слишком коротким и упражнение будет искажено.

Вилома-Пранаяма помогает сконцентрироваться на дыхании, подчинить его определенному ритму и избежать невнимательности. Это прогрессивная и вместе с тем как бы «незаметная» пранаяма. Альвеолы заполняются медленно и равномерно, дыхание выравнивается; процесс газообмена в легких проходит в оптимальных условиях. К тому же Вилома-Пранаяма не «мучает» ваши легкие. Практикующему легко обозначить предел своих возможностей и избежать неприятностей, случающихся из-за невнимательности. Это идеальное упражнение прежде всего для тех, кто практикует пранаяму без помощи квалифицированного наставника.

#### Преимущества

Обеспечивая все преимущества, которые достигаются пранаямой с длительной задержкой дыхания и пранаямой с Мула-Бандхой, Вилома-Пранаяма имеет и свои специфические особенности. Это упражнение особенно полезно для гипертоников. Люди с высоким давлением и те, у кого часто бывает икота, почувствуют, что их состояние быстро улучшается.

#### Еще одно усовершенствование

Во время выполнения поэтапного вдоха (а точнее – между двумя вдохами, во время короткой задержки дыхания), представьте, что вдыхаете аромат розы, концентрируясь на потоке свежего воздуха, поступающего в носовые полости. Именно в них находится большое количество чувствительных нервных окончаний – основных органов поглощения праны из воздуха. Этот

мысленный образ будет способствовать подключению мозга к дыхательному акту. В Индии для того, чтобы улучшить концентрацию, жгут сандаловые палочки, которые ароматизируют и очищают воздух.

## В постели

Вилома-Пранаяму можно практиковать, лежа в постели. Например, ночью перед сном или утром сразу после пробуждения. Если вы выполняете это упражнение ночью, рекомендуется Цикл Б. Он действует успокаивающе и обеспечит вам крепкий сон. Утром предпочтительнее Цикл А, который развеет остатки сна и поможет вам включиться в работу.

## Вилома-Пранаяма во время прогулки

Очень удобно практиковать Вилома-Пранаяму во время прогулки по лесу или в поле. Метрономом в данном случае будут ваши шаги, но сложность состоит в правильном выборе темпа. Например, вдыхайте на 4 шага, затем задерживайте дыхание на 4 шага и соответственно выдыхайте на 4 шага.

В Вилома-Пранаяме количество этапов может быть различным. Поэтому вы можете легко подстроить это упражнение под свои дыхательные возможности и под особенности походки. Конечно же, существует разница между практикой «походной» и выполняемой сидя или во время растяжки.

Выполнение: вдохните на два шага, задержите дыхание на два шага, вдохните в течение последующих двух, задержите. И так до тех пор, пока ваши легкие не наполнятся. Затем сразу же выдыхайте, но делайте это спокойно, без рывков.

Выполните пять Циклов А (вдохи), потом пять Циклов Б (выдохи). Затем отдохните и подышите произвольно, не заботясь о ритме. Повторить упражнение можно только тогда, когда ваше дыхание окончательно восстановится. В этом варианте упражнения Мула-Бандху выполнять необязательно.

«Походная» Вилома-Пранаяма необыкновенно действенна. Уже через несколько минут вы ощутите, что «горит» лицо и тепло разливается по всему телу. Это признак активизации клеточного дыхания.

В качестве дополнения можете внутренне повторять «ОМ» (пранаву) во время каждого поэтапного выдоха и вдоха. Не пытайтесь любой ценой увеличить количество этапов. Вам должно быть легко и приятно выполнять



это упражнение. Никакого насилия над своим организмом, – это гарантия вашей безопасности.

### Прана-Мудра (Шанти-Мудра)

Много веков подряд искусство йоги передавалось от учителя к ученику в строжайшей тайне. В древних трактатах секретность учения сохранялась за счет неопределенности в выражениях и лаконичности формулировок.

В большинстве своем такие тексты совершенно нечитабельны без помощи опытного наставника. Такова «Гхеранда-Самхита», где мы находим следующее описание Варисары Дхаути, которое соответствует Шанкха-Пракшалане:

«Наполнить рот водой, потом проглотить ее медленно; после того как вода попадет в желудок, направить ее вниз и изгнать по прямой. Знание это должно сохраняться в секрете; оно очищает тело. Выполняя его аккуратно, ученик получит здоровое тело. Если он будет делать его с легкостью, то очистит свое грязное тело и сделает его чистым».

Конечно же, такие скудные инструкции значительно сужали круг желающих попробовать вышеописанную практику, но даже несмотря на это, давалось строжайшее предписание: «Знание это должно сохраняться в секрете». Читаем дальше:

«Этот метод Дхаути (Агнисара-Дхаути) должен храниться в строжайшем секрете».

«Это Дхаути должно оставаться в тайне и не должно быть никому раскрыто».

Тревога, близкая к одержимости, охраняла секреты йоги и озадачивала многих энтузиастов Запада. Неужели Великие Риши сознательно скрывали от людей свои удивительные знания?

Нет, конечно. Посвященные рассказывали, что если учение и хранилось в секрете, то вовсе не для того, чтобы скрыть его от людей, для которых запретные плоды всегда слаще доступных, а скорее наоборот, – уберечь их от опасности (так родители стараются прятать спички от своих любопытных отпрысков). Риши говорили, что если ученик по-настоящему стремится к изучению йоги, то он обязательно встретится со своим Учителем. Такая секретность обеспечивала индивидуальный подход к каждому инициированному, для которого учитель был мудрым поводырем.

И в наши дни ученикам в индийских ашрамах запрещено делиться друг с другом знаниями, полученными от учителя. Такая таинственность позволяет Мастеру индивидуально подходить к каждому практикующему. Метод персонального обучения вполне оправдан потому, что упражнение, которое подходит одному ученику, может быть совершенно недопустимо для другого.

Ученики безоговорочно доверяют своему Мастеру и поэтому согласны с установленными правилами. Кроме этого, атмосфера таинственности сближает их. То же самое происходит и в других влиятельных организациях – излишняя болтливость не приветствуется. Многие эзотерические ордены охраняют свои секреты от посторонних глаз и ушей и открывают их лишь тем, у кого хватит мужества и личной силы для их освоения.

Некоторые техники засекречены еще потому, что не могут в данный момент быть правильно восприняты окружающими и поэтому должны выдержать проверку временем. Ну и, наконец, недоступность – это попытка избежать искажений. Уберечь техники от деформации невозможно, если они доступны всем без ограничений. Занимаясь тайно, ученик защищен от неадекватной реакции и враждебно настроенных людей. Ему дается огромная сила и вместе с ней приходит понимание того, что поступки намного важнее слов.

Настоящие мастера, как правило, немногословны.

Может показаться, что популярность, которой пользуется йога в наши дни, должна положить конец этому периоду таинственности. Ничего подобного. И сегодня в Индии существуют ортодоксально настроенные мастера, которые выступают против бесконтрольного распространения искусства йоги.

Если асаны можно выполнять в небольшом коллективе и это никак не отразится на их эффективности, то в случае с Прана-Мудрой ситуация несколько другая. Чье бы то ни было присутствие, пусть даже самого лучшего друга или человека, который тоже увлечен йогой, негативно отразится на ее результатах.

Прана-Мудра – это очень сложная пранаяма. Кроме чисто пранических задач (контроль над тонкими энергиями тела), в этом упражнении существует понятие «мудры» или символического жеста, которое воздействует на психику. Представленная ниже практика требует осторожности и четкого соблюдения инструкций.

## Исходное положение

Согласно классическим канонам, это упражнение выполняется в Лотосе. Тем же, кто еще не освоил Падмасану, подойдет Сиддхасана или Ваджрасана. В качестве последней уступки (но только временной), можно заниматься, сидя на стуле. Руки находятся на коленях, ладонями вверх. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым.

## Упражнение

Давайте в общих чертах рассмотрим технику выполнения Прана-Мудры.

На вдохе, который должен быть медленным и глубоким, руки поднимаются вверх. Когда легкие наполнены воздухом, руки начинают раскрываться, как это показано на рисунке.

После задержки дыхания (с наполненными легкими) вернуть руки в их первоначальную позицию.

### Первый этап упражнения (выполняется с пустыми легкими)

Упражнение начинается после полного выдоха с сокращением мышц живота. Остатки воздуха как бы выталкиваются. Это сокращение сопровождается Мула-Бандхой (сжатием анального сфинктера).

Отметьте про себя время задержки дыхания с пустыми легкими (достаточно и нескольких секунд) для того, чтобы сконцентрироваться, прежде чем начать Прана-Мудру. До начала вдоха руки неподвижно лежат на коленях, ладони развернуты вверх, а пальцы слегка растопырены. (рис. а) Вы готовы ко второму этапу.

### Второй этап упражнения (начало вдоха)

Дыхание при помощи диафрагмы (глубокое дыхание).

Слегка расслабить живот и ослабить Мула-Бандху. Вдыхаем мягко, обращая внимание на то, как воздух медленно проходит через обе ноздри. Диафрагма опускается и оказывает легкое давление на органы брюшной полости. Поднимите руки, отодвиньте локти от корпуса; растопырьте пальцы. Ладони повернуты внутренней стороной к животу. По мере того, как дыхание переходит в абдоминальную фазу, руки продолжают двигаться вверх параллельно корпусу. (рис. б)

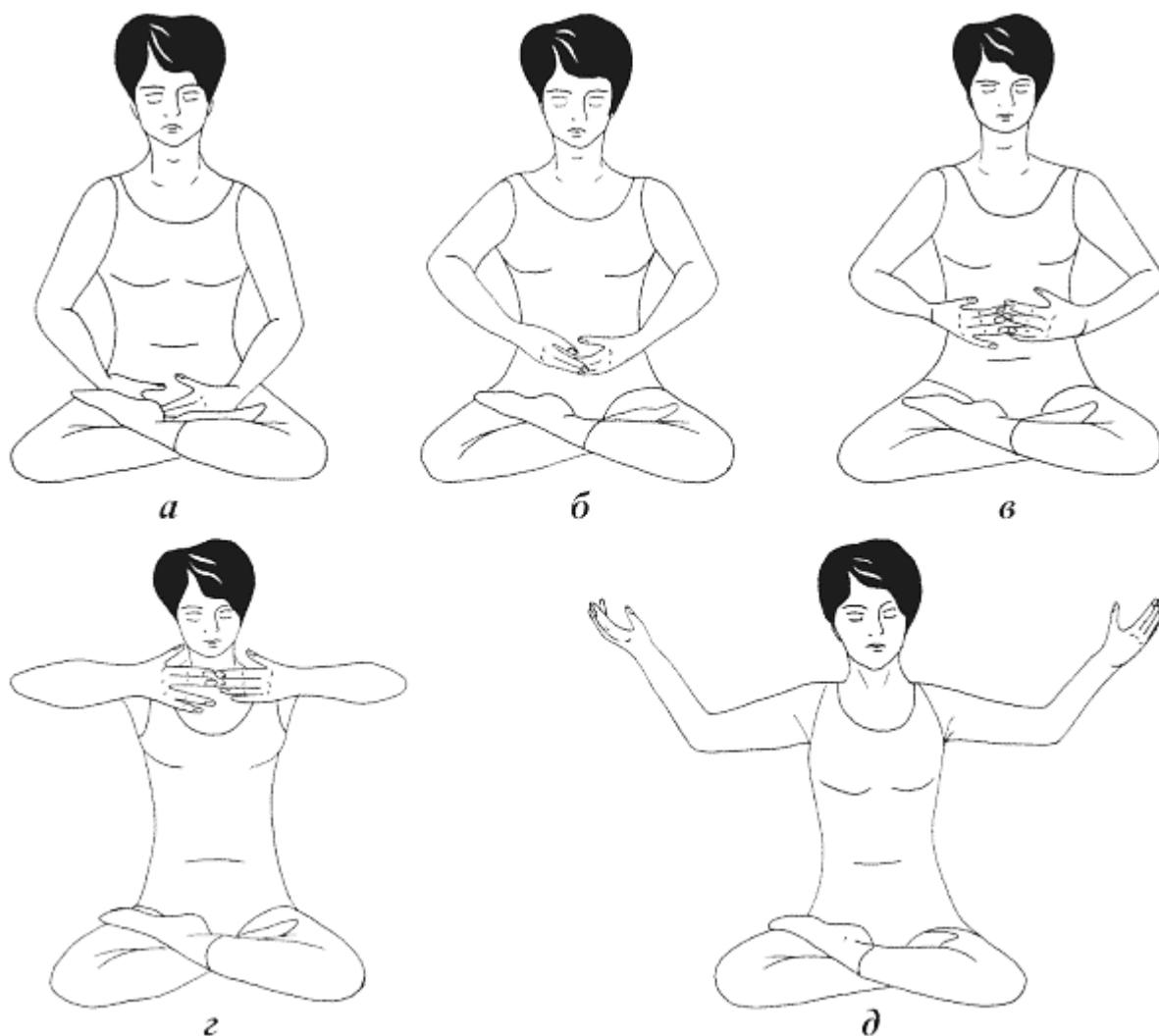
### Третий этап упражнения: межреберное дыхание (среднее дыхание)

По окончании абдоминальной фазы ваши руки со слегка расставленными пальцами двигаются по направлению к солнечному сплетению и останавливаются напротив Манипура чакры. Ваше дыхание переходит в грудной отдел. Вдох сопровождается выпячиванием грудной клетки (ребра раздвигаются). Когда почувствуете, что ваши легкие уже наполнены воздухом, медленно поднимайте руки (по-прежнему согнутые в локтях). Такое движение поможет вам гармонично раскрыться в грудном отделе. Ваши пальцы все это время находились в районе груди, и в завершении фазы межреберного дыхания они остановились на уровне ключиц; локти еще дальше отодвинуты от корпуса. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу. (рис. в)

Четвертый этап упражнения: ключичное дыхание (мелкое дыхание)

Диафрагма опускается, а грудная клетка при этом поднимается. Вы можете вдохнуть еще немного воздуха, слегка приподнимая грудь в области ключиц.

Пока вы дышите таким образом, кисти рук двигаются вдоль шеи и лица. Затем мы раскрываем руки, образуя чашу: ладони повернуты вверх, – мы как будто приветствуем рождающееся солнце. Финальная позиция выглядит следующим образом: локти находятся на уровне плеч, образуя прямую параллельно полу; кисти сориентированы вверх, мышцы растянуты и слегка напряжены; легкие до отказа наполнены воздухом. (рис. г, д)



Пятый этап упражнения (задержка дыхания с наполненными легкими)

Вы остаетесь неподвижны в заключительной позе 4-го этапа и задерживаете дыхание столько, сколько сможете, но без чрезмерных усилий. Эта фаза главная. Мы еще вернемся к разговору о ней в разделе, посвященном концентрации.

Очень важно, чтобы во время задержки дыхания вы соблюдали спокойствие, непринужденность и концентрацию.

Шестой этап (выдох)

Как только вы ощутите, что не в состоянии больше сдерживать дыхание, вдохните несколько кубических сантиметров воздуха и начинайте выдох. Он должен протекать медленно и без рывков. Все происходит так же, как и при полном йогическом вдохе, но с точностью наоборот. Сначала вы освобождаете верхнюю часть легких. Затем грудная клетка принимает свое

естественное положение и, наконец, сокращая мышцы пресса, вы выталкиваете остатки воздуха из нижней части легких. Руки опускаются в конце выдоха. То есть когда вы «выталкиваете» остатки воздуха при помощи мышц живота, ваши ладони должны лежать на коленях. Выполните Мула-Бандху и начните сначала.

## Концентрация

1–2. Абдоминальная фаза (нижнее дыхание). Ваше внимание сосредоточено на области живота во время движения кистей рук. Представьте, что сквозь ваши пальцы проходит невидимый пранический поток; он будто вливается в ваши органы и наполняет их новой жизненной силой. Особо сконцентрируйтесь, когда ваши руки будут проходить напротив солнечного сплетения.

### 3. Межреберная фаза.

Пока ваши руки двигаются в районе грудной клетки, представьте, как воздух проникает в легкие, надувая их как воздушный шар.

### 4. Ключичная фаза.

Сконцентрируйтесь на ощущении тепла, исходящего от ваших рук в тот момент, когда они двигаются на уровне шеи и лица.

### 5. Задержка дыхания.

Основная фаза Прана-Мудры – это задержка дыхания, когда руки раскрыты, а ладони приветствуют солнце (совершенно неважно, воображаемое оно или настоящее). Это движение иллюстрирует йогическую концепцию о том, что любое движение тела тесно связано с разумом. И нет необходимости ссылаться на йогическую философию или даже на современную психологию, чтобы утверждать: психическое состояние человека, а точнее – любые эмоции, проявляются на физическом уровне (на языке западной физиологии это звучит так: любое эмоциональное проявление имеет свой телесный эквивалент).

Хуфеланд, большой знаток человеческой природы, советовал: «Если вам грустно, изобразите улыбку и при этом смотрите в зеркало, – очень скоро физическое выражение отразится на психическом состоянии, и ваше настроение изменится к лучшему».

На принципе телесно-психической взаимосвязи и построена рассматриваемая нами часть упражнения. Сопровождающий задержку дыхания жест символизирует поклонение и искренний восторг.

Пока вы прислушиваетесь к психическому звучанию Мудры, глаза закрыты. Представьте, что наблюдаете восход солнца. Оно будто поглаживает вас своими лучами и наполняет энергией космоса. Не нужно «интеллектуализировать» эту технику, – состояние приподнятости придет само по себе. Тело и разум должны быть спокойны и расслаблены. Подбородок приподнят, лицо направлено к солнцу (воображаемому или реальному). Мышцы шеи, плеч и предплечий слегка напряжены, а кисти рук и пальцы расслаблены. Психологический климат, сопровождающий первые занятия, будет усиливаться с каждым разом, поэтому рекомендуется повторять Прана-Мудру не менее пяти раз подряд.

Концентрация во время выдоха

Выдыхая, сконцентрируйтесь на том, как опустошаются ваши легкие; думайте обо всех частях тела, вдоль которых двигаются ваши руки.

«ОМ»

Упражнение сопровождается Пранавой. На вдохе, вы как будто ощущаете вибрирующие звуки «О» и «М». Во время задержки дыхания предпочтительнее сохранять внутреннюю тишину (то есть без «ОМ» для того, чтобы лучше сконцентрироваться на образе восходящего солнца. Можно также произносить про себя: ШАНТИ, ШАНТИ (ШАНТИ означает мир). Лучше произносить это слово на санскрите, несколько удлиняя первый слог (Шаннн-ти). Выдыхая, прислушивайтесь к внутреннему «ОМ». В начале, особенно в период обучения, вам будет слишком сложно одновременно выполнять движения руками, правильно дышать, концентрироваться на различных частях тела и, кроме того, слушать «ОМ».

Не торопитесь, всему свое время. Кроме того, ваши движения должны быть правильно распределены и выполнены грациозно, без рывков.

Для начала очень полезно заниматься перед зеркалом для того, чтобы контролировать правильность и изящество движений. Это очень важно; один грубый жест может негативно отразиться на психическом состоянии. Различные фазы упражнения должны быть сглажены. Когда вы хорошо усвоите движения, начинайте концентрироваться на частях тела и

представлять, как ваши пальцы излучают прану. Пранаву («ОМ»), осваивайте в последнюю очередь.

## Эффект

Для того чтобы оценить это упражнение, достаточно выполнить его несколько раз, а потом подышать нормально, без сопутствующих движений руками. Вы мгновенно ощутите, насколько гармоничнее, глубже и радостнее дышать в Прана-Мудре. Концентрироваться на процессе дыхания намного легче потому, что мозг более восприимчив. Во время задержки дыхания приходит чувство ясности и необыкновенного покоя. Это упражнение исключает чье-либо присутствие. Особенно в конце, когда на вашем расслабленном лице должно отразиться внутреннее состояние мира и покоя. Посторонние могут этому помешать. Именно поэтому мудрецы настоятельно рекомендуют, чтобы эта практика сохранялась в тайне. Прана-Мудра – очень личная практика, и не стоит рисковать ее эффективностью только потому, что хочется поговорить. Единственное, что вы можете делать публично, это осваивать технику выполнения, но выполнив Прана-Мудру в одиночестве, вы поймете, что публичные занятия не позволяют выполнить ее в том эмоциональном состоянии, которое необходимо. Только настоящий Мастер своим присутствием может помочь сразу нескольким ученикам почувствовать необходимое эмоциональное содержание Прана-Мудры.

## Праническая подзарядка

Цель пранаямы – увеличить поглощение праны, накопить ее в особых центрах и впоследствии распределить по всему телу. В этой главе мы узнаем, как по собственному желанию можно полностью или частично обогащать праной наше тело. Предлагаемое в связи с этим упражнение особенно интересно из-за легкости освоения, эффективности и безопасности выполнения.

## Техника

Ученик принимает положение, удобное для выполнения пранаямы. Какую бы он ни выбрал позу, перед началом упражнения он должен убедиться, что у него абсолютно прямой, вытянутый как струна позвоночник.

## Вдох (пурака): фаза поглощения праны

Во время вдоха, который должен быть медленным, размеренным и полным, ученику следует сконцентрироваться на проникновении воздуха в легкие. Чтобы облегчить задачу концентрации внимания, он может смотреть на



кончик носа; ему немного придется скосить глаза, но здесь надо не переусердствовать, – не из-за угрозы косоглазия, а чтобы не перенапрячь глазные мышцы. Глаза должны быть почти закрыты, – в этом случае намного легче выполнять фиксацию взгляда. Однако это нельзя считать настоящей необходимостью, – просто так легче сконцентрироваться. Ученик должен представлять, как он поглощает прану через ноздри в виде чистой энергии. В качестве другого подспорья для концентрации он может представлять, что прана входит в его нос как поток желтого или синего света. Но не путайте мысленный образ с иллюзией.

Мысленное представление действительно помогает связывать прану, это доказывают тысячелетия йогической практики. Пранаяма – одновременно психический и физический процесс. С момента рождения наши тела поглощают праническую энергию из воздуха без наших сознательных усилий и знания, но невозможно бессознательно практиковать пранаяму. Выдающееся открытие йогов состоит в том, что сознание влияет на процесс поглощения и связывания праны и, соответственно, на способы ее циркуляции в теле. Однако, этот процесс невозможен без концентрации внимания, а самым эффективным элементом концентрации являются мантры. С этой точки зрения идеально подходит мантра «ОМ».

Йог, представляя, что он впитывает светящуюся энергию через ноздри, в действительности увеличивает количество праны в своем теле.

**Задержка дыхания (кумбхака): фаза накопления праны**

В конце медленного осознанного вдоха, который сопровождается связыванием праны на уровне ноздрей, ученик мягко задерживает дыхание в легких при помощи Джаландхара-Бандхи. В то же время он концентрирует свое внимание на подложечной ямке; он даже может на нее смотреть, поскольку его взгляд не обязательно фиксируется на кончике носа.

Во время всей фазы задержки дыхания с наполненными воздухом легкими ученик удерживает внимание на этой области и, если может, представляет, что посылает в эту область свет и энергию. Если у него ничего не получается, нестрашно; самое главное – «самоуглубиться», сконцентрировавшись на определенной точке между грудиной и пупком. После фазы задержки дыхания (продолжительность которой мы не можем точно указать, так как она зависит от человека и степени его подготовленности) он прежде всего ощутит пульсацию, а затем и отклик мышц брюшного пресса, особенно больших прямых мышц. Этот отклик проявится в виде ритмичных

сокращений мышц, интенсивность которых по мере продолжения фазы задержки дыхания возрастает. Кумбхака должна сопровождаться Мула-Бандхой (сокращением анального и промежностного сфинктеров). Вскоре эти сокращения перерастут в вибрации в нижней части живота. Во время всей фазы задержки дыхания ученик концентрирует внимание на этой области и представляет, как накапливает там энергию. Если у него возникнет ощущение дискомфорта при выполнении задержки дыхания, он должен немедленно переходить к фазе выдоха.

#### Выдох (речака): фаза распределения

В этой фазе ученик сознательно направляет поток праны к выбранной области или распространяет ее по всему телу. Отсюда следует, что выдох должен быть продолжительным, управляемым и полным, но если фаза задержки дыхания слишком затянулась, то такой выдох сделать не удастся. Если выдох остается управляемым, то есть остается медленным и размеренным, значит, ученик выполнил задержку дыхания в пределах своих возможностей. Пока воздух медленно выходит через ноздри (но никогда через рот), ученик представляет, как поток праны распространяется по всему телу, начиная с области между грудиной и пупком. На фазе выдоха могут продолжаться ритмичные сокращения мышц живота.

Если ученик по какой-то причине хочет стимулировать определенную конечность или орган, он может направить поток праны к этой части тела, концентрируя на ней внимание и представляя, что там разливается тепло. Предположим, у него растяжение лодыжки: тогда он может направить поток праны в эту область и через несколько минут ощутить там тепло. Интенсивность ощущения зависит от степени ментальной концентрации.

#### Повторение

Мы описали один цикл пранаямы. Его надо повторять несколько раз, а все упражнение должно продолжаться несколько минут. В случае появления усталости упражнение можно прервать и выполнить несколько обычных циклов дыхания, но очень важно продолжать концентрировать внимание на дыхательном процессе даже во время таких прерываний.

#### Противопоказания

Для этого упражнения нет противопоказаний, поскольку невозможно перегрузить органы праной, ведь она только способствует улучшению здоровья.

## Психологические эффекты

Чтобы практиковать эту пранаяму, вовсе не обязательно исповедовать праническую теорию. Упражнение, которое описано выше, находится на пограничной линии между физическим и психическим аспектами. Его выполнение приносит огромную пользу практикующему, поскольку сознание полностью на нем концентрируется и остальная ментальная деятельность практически прекращается. Это оказывает благоприятное воздействие на глубинные слои нашего сознания. Мы начинаем осознавать свое тело, чего практически невозможно добиться другими средствами. Тело полностью подчиняется сознанию, физические и ментальные уровни гармонично интегрируются.

Пранаяма составляет суть хатха-йоги, способствуя «одухотворению» тела. Это начало медитации. Регулярно практикуя эту пранаяму всего несколько минут в день, ученик входит в состояние, от которого совсем недалеко до глубинной медитации. Сама медитация не подразумевает выполнение чего-то, но, наоборот, позволяет происходить тому, что происходит. Это состояние, а не последовательность ментальных действий. Не случайно в Аштанга-Йоге Патанджали пранаяма стоит между асанами и сугубо психическими фазами концентрации, которые ведут к достижению Самадхи, – высшей интеграции.

Примечание. Подзаряжаться праной можно также лежа в постели или приняв Шавасану (позу трупа).

## ГЛАВА 2. ЦИГУН – КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО ЗДОРОВЬЯ

Уникальные методы дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий за почти тысячелетнюю историю своего существования. Самые древние из них – «даоинь» (вводить ци[1] и проводить его по каналам), «туна» (вдох и выдох), «шици» (питание ци), «фуци» (самодополнение через ци). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» (достижение мастерства в управлении ци).

В самом общем значении цигун – это система комплексной психофизической саморегуляции, основная цель которой – наладить правильную циркуляцию ци внутри организма. Однако конкретное содержание понятия цигун меняется в зависимости от контекста. В одном

случае под цигун могут пониматься простейшие дыхательные упражнения, в другом – сложнейшие комплексы медитативных практик и особый тип духовного самовоспитания.

К основным методам цигун-тренинга можно отнести следующие:

1. Методы релаксации (фансун цзин гун).

Целью этих методов является сознательное расслабление всего тела и обретение состояния покоя.

2. Внутреннее вскармливание (нэйян гун).

Статические упражнения, сочетающие «погружение» в состояние покоя с определенными дыхательными упражнениями.

3. Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

4. Методы цигун-транспортировки (цигун баньюнь фа).

В основе этих методов лежит продвижение ци по каналам тела.

5. Упражнения в стойке «трех округлостей» (саньюань ши чжаньгун).

Статические упражнения, в которых основной акцент ставится на «регулирование тела» в сочетании с отработкой техники дыхания при «погружении в состояние покоя».

6. Упражнения цигун с «палочкой Великого предела» (тайцзи бан цигун).

Упражнения с круглой палочкой около 30 см длиной, каменными или медными шарами. В этих упражнениях предмет выполняет роль массажера, помогающего «открывать» акупунктурные точки на ладонях рук.

7. Динамические упражнения (дун гун).

Комплексы упражнений, основанные на соблюдении принципов расслабления, покоя и естественности. Имеют много различных вариантов.

8. Мысленные упражнения (и гун).

В основе этих методов цигун находятся способности при помощи мысленных приказов управлять потоками ци и направлять их к определенным органам тела.

9. «Выплевывание и набирание» (туна гун).

Различные комбинации дыхательных упражнений.

10. Укрепляющий массаж (баоцзянь аньмо).

Различные виды самомассажа по ходу меридианов и по акупунктурным точкам в сочетании с определенными методами психоконцентрации.

11. Традиционные комплексы цигун: восемь отрезков парчи («Бадуаньцзинь»), «игры пяти животных» (уциньси), канон преобразования мышц (ицзиньцзин), канон омовения мозга (сисуйцзин) и др. Классические комплексы цигун, практика которых не претерпела существенных изменений с течением времени.

Несмотря на большое разнообразие методов цигун, есть ряд основополагающих принципов, которым подчиняются практически все из известных сегодня систем цигун.

1. Расслабление, покой и естественность (сун цзин цзыжань).

Расслабление тела должно способствовать расслаблению психики и «погружению» в состояние покоя. В свою очередь психическое расслабление должно способствовать более полному расслаблению тела. Физические и психические усилия занимающегося должны синхронизироваться – выполняться одновременно и быть взаимообусловленными. Кроме того все действия, как физические, так и психические, должны выполняться свободно и естественно, без малейшего напряжения.

2. Сочетание движения и покоя (дун цзин сян цзин).

Этот принцип определяет «внутреннее» движение при внешней неподвижности тела и «внутренний» покой при внешнем движении.

3. Движения мысли и ци согласованы (и ци сян суй).

Под мыслью понимается любое психическое усилие или действие. «Куда приходит мысль, туда приходит и ци». Сознательная концентрация внимания на какой-либо части тела позволяет направить в эту часть тела поток ци.

4. «Опустошение верха и наполнение низа» (шан суй ся ши).

Психологическое усилие, связанное с сосредоточением на какой-либо точке или области, расположенной выше пупка, должно быть легким и

кратковременным. В нижней же части тела должно формироваться ощущение силы и «энергетической наполненности».

5. Непрерывность (тренинга) и постепенность (прогресса) (синь суй цзянь цзинь).

Занятия цигун дают эффект только при регулярности и постепенном наращивании усилий. Как перерывы в занятиях, так и форсирование результатов пагубно отражаются на прогрессе занимающихся. Упражнения цигун настраивают тонкие энергетические механизмы функционирования организма человека, поэтому выполнять все предписания необходимо тщательно и осторожно.

Кроме того, для всех систем цигун характерно использование понятия «энергетических резервуаров», которые играют важную роль в регуляции энергетического баланса в организме. Их называют «области даньтянь».

В цигун различают следующие области даньтянь: верхняя область даньтянь расположена в голове и входит в контакт с внешней средой через акупунктурную точку иньтан между бровями. Передняя область даньтянь расположена в области груди с центром в акупунктурной точке шаньгун. Средняя область даньтянь имеет центром акупунктурную точку цихай, расположенную на 4–5 см ниже пупка. Задняя область даньтянь с центром в акупунктурной точке минмэнь (между 2-м и 3-м поясничными позвонками). Нижняя область даньтянь расположена в области малого таза, с внешней средой она контактирует через акупунктурную точку хуэйинь в промежности и ее проекцией на лобковой кости – точку цюйгу.

В практике цигун в большей степени используются нижняя, средняя и верхняя области. Очень часто начинающих ориентируют только на одну область даньтянь – среднюю, именуя ее нижней, что методически оправдано, к тому же в традиционных даосских системах цигун эта область даньтянь не отделялась от нижней и рассматривалась как нижняя.

Конкретные методы использования областей даньтянь в практических занятиях зависят непосредственно от системы цигун и методов обучения, сложившихся в этой системе.

Упражнения ткачей шелка – гимнастика «Бадуаньцзинь»

В переводе с китайского языка «Бадуаньцзинь» означает «Восемь отрезков парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцзинь» был

создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Первые описания комплекса исторически относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями в глубь веков. Само название – «Восемь отрезков парчи», имеет две трактовки. По одной из них парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.

Основные особенности комплекса «Бадуаньцин» Простота и эффективность

Простота предлагаемых упражнений из системы «Бадуаньцин» заключается в том, что в отличие от других систем цигун они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий (их можно практиковать даже в небольшой городской комнате), и, самое главное, на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания.

Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект. Регулярная практика «Бадуаньцин» заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия «Бадуаньцин» способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. «Бадуаньцин» широко используется как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований, а также людей, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Многие деятели науки и искусства изучают «Бадуаньцин», чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству.

В психическом плане «Бадуаньцин» позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

Оздоровительный эффект

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы «Бадуаньцин» и желания ее изучать. Основным принципом «Бадуаньцин» является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела.

Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

Основным содержанием системы «Бадуаньцзинь» являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, амплитуда движений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы «Бадуаньцзинь» ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что в свою очередь способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние



диафрагмы, и, как следствие, – жизненная емкость легких, легочный кровоток, улучшается газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Существенной особенностью данной системы упражнений является гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему. Она способствует концентрации внимания, развитию памяти, умению управлять своим физическим и психическим состоянием, что позволяет отнести «Бадуаньцин» к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

#### Концепция ци и практика «Бадуаньцин»

Концепция ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях «Бадуаньцин».

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходиться в состояние дисбаланса, вредить организму (при гневе, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т. д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции может быть объяснено через термин «недостатка ци»

или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако, в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия «Бадуаньцзинь» на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци, а на следующих этапах способствовать накоплению ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы «Бадуаньцзинь». Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци в своем теле. Более того, порой сами носители восточной традиции не способны сделать это. «Бадуаньцзинь» налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления потока ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте огромное преимущество «Бадуаньцзинь» перед другими системами.

Чувство ци, а затем и ощущение циркуляции ци придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не

связанное непосредственно с циркуляцией ци и подсознательно закрепить его.

Для кого предназначен «Бадуаньцин»

«Бадуаньцин» – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом.

В любом случае, этот комплекс следует ввести в ежедневное расписание жизни, что позволит поддерживать здоровое тело и бодрость духа до глубокой старости.

Характерной особенностью «Бадуаньцин» является то, что начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10–20 минут, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа. Эта система хороша также тем, что позволяет начать занятия в любом возрасте, в частности, известны случаи, когда к эффективным занятиям приступали на седьмом десятке лет.

Методы изучения «Бадуаньцин»

При изучении упражнений «Бадуаньцин» лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось, или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.
2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить комплекс с ровным естественным дыханием.
3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

Как практиковать «Бадуаньцин»

Существует несколько способов практики «Бадуаньцин»:

#### 1. Как отдельный комплекс.

Первый раз упражнения «Бадуаньцин» лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось – это стимулирует циркуляцию в организме.

Второй раз упражнения выполняются вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца, с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

В середине дня, в 15–16 или 18–19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения «Бадуаньцин» для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

#### 2. В составе тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта.

Упражнения «Бадуаньцин» могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения «Бадуаньцин» должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз. В самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей), и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения «Бадуаньцин» следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т. д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

#### Важнейшие принципы занятий

«Бадуаньцин» будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов «Бадуаньцин» превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

#### Что необходимо соблюдать

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей – занятия в этом случае

не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения «Бадуаньцзинь» просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» «Бадуаньцзинь» в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными, это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, соблюдайте естественную позицию, не старайтесь через силу выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и т. д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, скорее всего вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и передвижения.

3. Отсутствие напряжения, как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом «Бадуаньцзинь» является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно на столько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. «Бадуаньцзинь» может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10–20 минут в день. Как и восточная медицина, «Бадуаньцзинь» действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй-третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяц.

Чего следует избегать

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию ци или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию ци.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях «Бадуаньцзинь» нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Чаще всего это происходит при переходе из одной позиции в другую, шаге вправо или влево. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации ци.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует этот комплекс как оздоровительное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхания грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения ци. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

Где заниматься

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекало бы вас. Однако, столь идеальное место не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекало и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10–20 минут, когда вас никто не беспокоит.

## Начальное положение тела при выполнении упражнений комплекса «Бадуаньцзинь»

Начальное положение в известном смысле универсально для различных комплексов упражнений китайской гимнастики цигун, выполняемых в положениях стоя. С него начинаются почти все упражнения данного комплекса. Основная цель начального положения – подготовить наш организм к регулирующему воздействию упражнений.

Основная задача – максимальное мышечное расслабление, обеспечение свободной циркуляции энергии и крови, помощь в освобождении ума от внешних раздражителей и внутренних переживаний. Для того, чтобы правильно принять исходное положение, вы должны ориентироваться на 18 основных принципов, которые характеризуют требования к начальному положению.

1. «Примите естественную стойку». Стопы параллельны, полностью прижаты к поверхности, расстояние между ними – ширина плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Такая стойка способствует расслаблению области поясницы и таза.

2. «Ноги слегка согнуты в коленях». Обычно имеется в виду свободное и естественное положение ноги, расслабление области коленных суставов – при этом и создается впечатление, что ноги слегка согнуты в коленях. Но в любом случае проекция колен не должна выходить за линию передней части стоп. Это положение ног обеспечивает выполнение следующих требований и облегчает циркуляцию ци по каналам ног.

3. «Промежность округлена». Слегка разведите колени в стороны, затем слегка соедините их – подайте внутрь, одновременно мысленно как бы «подав» вверх коленные суставы. Округление промежности помогает облегчить циркуляцию ци.

4. «Втягивание ануса» – легким физическим усилием подожмите запирающие мышцы заднего прохода, несколько подав ягодицы, но не таз, вперед. Тем самым вы обеспечиваете закрытие точки «хуэйинь» в нижней области даньтянь.

5. «Живот слегка втянут». Необходимо слегка втягивать нижнюю часть живота, чтобы при выполнении упражнений избежать напряжения брюшных мышц.

6. «Поясница расслаблена». Чтобы расслабить поясницу, поднимите плечи, свободно «уроните» их и выполните полный выдох, расслаблено «осев» всем телом. Зафиксируйте конечное положение туловища. Это необходимо для того, чтобы обеспечить опускание энергии ци в нижний даньтянь, расслабить область таза и коленей. В результате длительной практики это будет способствовать увеличению подвижности крестцовой кости и таким образом поможет увеличению объема области нижнего даньтянь.

7. «Область таза расслаблена». Расслабьте области тазобедренных суставов и ягодиц, что обеспечит раскрепощенность движений в нижней части туловища. Расслабить область таза можно аналогично движениям при расслаблении поясницы.

8. «Грудь расслаблена». Расслабьте мышцы груди и грудной клетки, без напряжения «втянув» верхнюю часть груди и несколько округлив грудную клетку в нижней ее части, это позволит увеличить ее объем.

9. «Мышцы спины расслаблены». Свободно выпрямите спину так, чтобы позвоночник располагался строго вертикально. «Уроните плечи», свободно растягивая мышцы спины. Расслабленность груди и мышц спины облегчит деятельность сердца и легких, переднесрединного и заднесрединного меридианов.

10. «Плечи опущены». Расслабьте плечевые суставы, свободно «уронив» их вертикально вниз, тем самым вы расслабите мышцы плечевого пояса и шеи.

11. «Локти слегка согнуты».

Слегка согните руки в локтях, представьте, что на их кончиках подвешены грузики, которые слегка оттягивают их вниз. Если перед созданием этого образного представления вы не «опустите плечи» (об этом мы писали в предыдущем пункте), то в области суставов могут возникнуть неприятные ощущения.

12. «Подмышечные впадины опустошены». Локти слегка разведите в стороны легким усилием, избегая движения плечами вперед или вверх. Области подмышечных впадин округляются и возникает ощущение «пустоты» в них. «Опустошенность подмышечных впадин» способствует беспрепятственному циркулированию энергии в верхние конечности и в обратном направлении.

13. «Запястья расслаблены». Расслабьте руки в области лучезапястных суставов, расслабьте кисти (при этом ладони свободно округляются), слегка



сблизьте пальцы. Это расслабление способствует свободной циркуляции энергии ци по каналам, расположенным в этой области.

#### 14. «Кончик языка на альвеолах».

Смыкание кончика языка с верхними альвеолами (бугорками над верхними зубами) замыкает в одну цепь переднесрединный и заднесрединный меридианы, обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней ци. Кроме того, таким образом активизируется слюноотделение (слюну необходимо сглатывать), что способствует очищению организма, благодаря содержащимся в слюне энзимам и стимуляции пищеварительной функции. В китайской медицине слюна считается не только «очищающей», но и «питательной» субстанцией. Язык касается альвеол очень легко, без нажима

15. «Глаза слегка прикрыты». Веки опущены, но не сомкнуты, взгляд фокусируется через веки на не слишком отдаленном предмете или просто направлен вперед. «Прикрывание глаз» способствует концентрации сознания.

#### 16. «Голову держать прямо» или «Голова подвешена за макушку».

Голову держите прямо, ровно, точкой байхуэй на макушке вверх. В китайской практике цигун считается, что это обеспечивает лучшее взаимодействие точки байхуэй и, соответственно, заднесрединного меридиана с «небесным ци». Прямое положение головы обеспечивает выпрямление вашего туловища. Точка байхуэй располагается таким образом на одной прямой линии с точкой хуэйинь в промежности, что обеспечивает циркуляцию ци между верхней и нижней областями даньтянь.

17. «Щеки подобраны». Это подразумевает одновременно легкое поджатие подбородка (таким образом точка байхуэй на макушке направляется вертикально вверх), расслабление мышц лица и «поднятие уголков рта – „полуулыбку“», что вызывает необходимое психологическое состояние: ощущение легкости, умиротворенность.

18. 18 основных принципов включают также требование к состоянию психики и нервной системы – «сердце безмятежно, дух покоен». Последовательность перечисления принципов имеет важное значение. Контроль за положением конечностей, туловища и головы снизу-вверх поможет не только добиться правильного исходного положения перед выполнением упражнений, но сосредоточиться, расслабиться, избавиться от

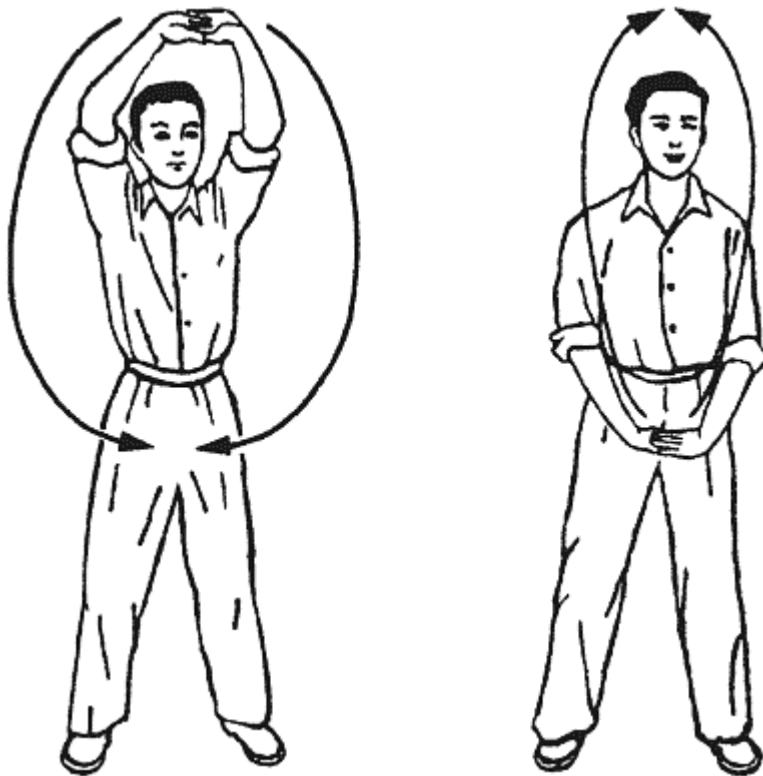
посторонних мыслей. Избегайте излишних мышечных напряжений, стойка должна быть максимально удобной для вас.

Такие требования, как «подвешивание головы за макушку», «опустошение подмышечных впадин», «расслабление области поясницы», «округление промежности», а также требование «округлости» применительно к положению конечностей, прежде всего рук, могут часто применяться при выполнении не только исходного положения, но и в самих упражнениях. В исходном положении старайтесь избегать сосредоточенности на какой-либо части тела. Дыхание в этом положении ровное, спокойное, через нос. Время пребывания в исходном положении зависит от того, как быстро вы можете добиться расслабленного и спокойного состояния. Обычно это занимает несколько минут, иногда больше. Людям легковозбудимым, страдающим нервными расстройствами, можно посоветовать, например, мысленно контролировать правильность положения головы, туловища и конечностей и сосредоточиться на формуле – «сердце безмятежно, дух покоен».

Комплекс упражнений «Бадуаньцзинь» Упражнение 1 «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»

Исходное положение: ноги расположены на уровне плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота, пальцы рук сцеплены между собой, ребра ладоней направлены к себе.

Техника выполнения: плавным движением поднимайте руки вверх, не изменяя их исходного положения. Как только ваши руки достигнут уровня груди, разверните ладони внутренней стороной к себе, задержитесь на секунду и разверните ладони от себя. Не останавливая движение, выполните подъем рук вверх до положения над головой. Затем слегка разведите руки в стороны и плавно опустите вниз, внизу снова соедините пальцы и верните руки в исходное положение.



#### Методические указания и практические рекомендации

Так как комплекс «Бадуньцин» не начинается с успокаивающей медитации, но его выполнение подразумевает сосредоточенность и концентрацию вашего ума, мы рекомендуем вначале успокоить ум и отрегулировать дыхание. Для этого необходимо просто немного постоять неподвижно, выполняя при этом равномерный вдох через нос и выдох через рот, и мысленно направлять энергию ци в нижний даньтянь. Чтобы понять весь спектр воздействия первого упражнения комплекса «Бадуньцин» мы будем исходить из китайской концепции наличия у каждого человека трех центров, в которых происходят трансформации внутренней энергии ци. Чтобы эти трансформации начались, нам необходимо разогреть три пояса, три «обогревателя», которые соответствуют трем областям нашего туловища. Первый обогреватель – это область над диафрагмой; второй – это область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком и пахом. Они соответственно отвечают за питание, дыхание и выделение. Три «обогревателя» включают в себя энергетические центры для целого ряда зон. Например, нижний – для меридианов печени и почек, средний – для легких и сердца и так далее. Таким образом, выполняя первое упражнение, мы разогреваем каждую энергетическую зону. Для того, чтобы это произошло, нам необходимо пропустить энергию ци снизу вверх по переднесрединному меридиану.

В первой фазе этого упражнения мы соединяем пальцы рук между собой, но не сильно, ребрами ладоней упираемся в нижний даньтянь. В этом положении ваше тело должно быть расслаблено. На вдохе поднимаем руки вверх, вдоль переднесрединного меридиана, локти направлены вниз. Обратите внимание на то, чтобы в этот момент вместе с руками вверх не поднимались грудная клетка и плечи. Как только вы подняли руки до области среднего даньтянь, разворачиваем ладони, прикасаясь к себе, на секунду прикоснулись и разворачиваем ладони от себя. Затем на вдохе поднимаем руки точно вверх. Сначала взгляд направлен вверх, в конечной фазе, когда руки выпрямлены над головой, взгляд переводим вперед, смотрим перед собой. Во время выполнения этого движения, на носки не подниматься. Затем слегка разводим руки в стороны и плавно опускаем вниз и чуть вперед, внизу соединяем пальцы рук и возвращаем в исходное положение – в область нижнего даньтянь. Когда вы поднимаете руки вверх, происходит растягивание мышц туловища, когда вы опускаете руки вниз мышцы расслабляются, обеспечивая свободную циркуляцию энергии ци. Повторение этих движений равномерно регулирует продвижение нашей энергии по трем «обогревателям». Когда это продвижение плавное, органы расслаблены и ци в них сможет свободно циркулировать. Считается, что неправильное продвижение энергии в трех обогревателях является основной причиной нарушения циркуляции ци в других органах.

Первое упражнение комплекса «Бадуаньцзинь» как раз и направлено на регулирование циркуляции нашей энергии по трем «обогревателям».

Во время выполнения данного упражнения, самой важной считается центральная фаза, когда руки вытянуты над головой. Поэтому необходимо жестко контролировать положение тела в этой фазе. Ладони должны быть направлены вверх так, чтобы их центры проецировались на макушку. Позвоночник должен быть выпрямлен, но не напряжен. Ошибкой является наклон туловища вперед или сильный прогиб назад с выпячиванием живота. Положение вашего тела должно быть абсолютно ровным, ягодицы слегка напряжены, голова и руки как бы притягиваются к небу, ноги притягиваются к земле. За счет этого мы растягиваемся, и вы должны почувствовать это растяжение через позвоночник.

Еще одной грубой ошибкой в этой фазе движения являются слишком сильно вытянутые вверх и напряженные руки, а также до конца выпрямленные в коленных суставах ноги. Когда вы до конца выпрямляете и напрягаете руки, происходит зажим каналов (в данном случае в локтях и

коленях) и энергия ци не может свободно циркулировать дальше. Еще одна ошибка, о которой мы упоминали, – это сильная подача нижней части живота вперед. Чтобы этого не происходило, необходимо подать назад внешнюю часть бедер, а не пытаться втянуть живот.

Об одном аспекте воздействия этого упражнения мы уже говорили, чтобы понять второй аспект, рассмотрим еще одну китайскую концепцию, которая подразумевает наличие у каждого из нас энергетической сферы, или поля энергии вокруг нашего физического тела. Различают три круга циркуляции энергии.

Первый – это «малый в малом небесный круг», то есть циркуляция ци в области нижнего даньтянь. Есть просто «малый небесный круг» – циркуляция нашей энергии от области нижнего даньтянь по переднесрединному и заднесрединному меридиану в точку байхуэй на макушке. И третий – это «большой небесный круг», который захватывает помимо корпуса и головы еще и ноги. Внешняя сфера или энергетическое пространство вокруг человека – это фактически спроецированный вовне большой небесный круг, это происходит когда та энергия, которая циркулирует в нем, за счет развития и накопления выходит за пределы физического тела человека. Эта сфера имеет форму круга или овала.

У здорового человека эта сфера с одной стороны чуть выше головы, с другой – на 20–30 см уходит в землю. Чем более здоров человек, чем больше он энергичен, тем шире границы сферы. В контексте этой концепции первое упражнение направлено на то, чтобы раздвинуть нашу энергетическую сферу в вертикальной проекции. Второе упражнение («второй отрез парчи») направлено на то, чтобы раздвинуть нашу энергетическую сферу в горизонтальной проекции.

Упражнение 2 «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»

Исходное положение: ноги расположены на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки располагается над левой. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника» (мабу). Расстояние между стопами две ширины

плеч. Одновременно с шагом разверните ладони внутренней стороной вниз и разведите руки в стороны до положения около бедер. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, пальцы рук направлены вперед и чуть вовнутрь. Сидя в «позе всадника» слегка разверните корпус в пояснице влево, не меняя положения ног. Вслед за поворотом корпуса переведите правую руку снизу через сторону до положения перед собой. Локоть правой руки слегка согнут. Одновременно, сгибая левую руку в локтевом суставе, переведите ее снизу-вверх до положения перед правой рукой. Ладонь правой руки направлена к корпусу, ладонь левой руки от себя. Не останавливая движение, одновременно сожмите ладонь правой руки в кулак и выполните движение правым локтем вправо в сторону, ладонь левой руки переведите в положение так, как показано на рисунке и выполните движение левой рукой влево в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе. Одновременно с движением левой руки поверните голову влево, взгляд должен быть направлен влево-вперед.

Расслабляя руки с небольшим поворотом корпуса в пояснице вправо, переведите левую руку через сторону вправо до положения перед грудью, правую руку, разжимая кулак и выпрямляя в локтевом суставе, в положение перед левой рукой.

Аналогично выполните упражнение в другую сторону. Затем выпрямите колени, приставьте левую ногу на шаг к правой ноге и опустив руки вниз, вернитесь в исходное положение.

#### Методические указания и практические рекомендации

Так как это упражнение укрепляет почки и область поясницы, а также усиливает циркуляцию нашей энергии ци в этих областях тела, необходимо контролировать правильное выполнение «позы всадника». Рассмотрим подробнее положение тела в этой стойке.

Необходимо чтобы стопы были параллельны, а расстояние между ними составляло две ширины плеч. Бедра должны быть поданы назад подобно всаднику, сидящему на лошади. Колени необходимо развернуть наружу, но так, чтобы с передними частями стопы они составляли одну прямую линию. Следите, чтобы ягодицы были подобраны, а спина абсолютно прямой – это влияет на область почек и усиливает циркуляцию ци в этих органах нашего тела, а также укрепляет область поясницы.

В идеале бедра должны быть параллельны поверхности, но на начальном этапе обучения не старайтесь опуститься в стойку как можно ниже, при

выполнении этого упражнения очень важно сохранить прямое положение спины.

Вторым важным моментом является то, что любое движение в упражнениях «Бадуаньцзинь» необходимо начинать с работы поясницей, то есть, чтобы добиться всеобщего движения нужно в качестве центра использовать поясницу, поскольку она служит центральной осью для горизонтально вращательного движения вправо и влево. Другими словами движение рук должно сопровождаться небольшим поворотом корпуса в пояснице, но с неизменным положением бедер и ягодиц.

Для того, чтобы легче было освоить это достаточно сложное упражнение, рекомендуем сначала изучить только движения руками, не опускаясь в «позу всадника».

Вначале правую руку из положения внизу переводим через сторону вверх до положения перед грудью. Ладонь внутренней стороной направлена к себе, пальцы направлены влево, рука расслаблена. Вслед за правой рукой, левую руку поднимаем снизу вверх, разворачивая ладонь от себя, пальцы направлены вверх. Руки как бы скрещиваются в области предплечий. Затем вы начинаете разводите руки, одну влево, другую вправо. Как только центры ладоней будут направлены друг на друга, ладонь правой руки сжимаем в кулак и продолжаем натягивать руку вправо в сторону, как будто пытаюсь натянуть тетиву лука. Это натяжение необходимо осуществлять плечом и предплечьем. В этот момент вы должны сосредоточить ум так, чтобы вы в действительности почувствовали, что натягиваете очень мощный и тугий лук. Одновременно с выполнением движения правой рукой, ладонь левой руки разворачиваем наружу влево и начинаем вытягивать руку влево в сторону от себя.

В момент разворота ладони левой руки влево, вы должны перевести ее в положение, показанное на рисунке. Вы как бы в левой руке держите лук, а правой натягиваете тетиву этого лука. Движение должно выполняться одновременно, так же как и в конечной точке ваши руки должны оказаться одновременно. Вытянутая в сторону левая рука должна быть в конечной фазе движения слегка согнута в локте. Сначала вы максимально вытягиваете ее, затем, мгновенно расслабив руку, чуть сгибаете ее в локте. При расслаблении руки ваш локоть сам произвольно согнется настолько, насколько необходимо. Когда вы вытягиваете руку влево, сначала необходимо концентрироваться на центре левой ладони – точке лаогун, затем – на вытянутом вверх указательном пальце.

Для того, чтобы правильно выполнять движение левой рукой, создайте следующее образное представление: от плеча к указательному пальцу привязана резинка, чем больше мы толкаем руку, тем сильнее она натягивается. Мы как бы должны преодолеть это натяжение.

Теперь рассмотрим образное представление для правой руки. В момент, когда центры ладоней направлены друг на друга, представьте, что между ними находится кусок вязкого теста. Тесто стягивает ваши руки и не дает им разъединиться. Сжимая правую руку в кулак, вы как бы захватываете тесто и пытаетесь оторвать его от левой руки, растягиваете правую руку в сторону. В конечной фазе натяжения ваши руки должны располагаться на одной прямой линии на уровне плеч. Если вы поднимите выше необходимого уровня локоть правой руки, возникнет чрезмерное натяжение в верхней части туловища, если опустите локоть вниз, это натяжение совсем исчезнет. Поэтому ваши руки должны находиться на одной прямой линии и быть напряжены для стабилизации натяжения лука. В этот момент вы должны четко сосредоточиться на растягивании воображаемого лука. Эта сосредоточенность вашего ума и является источником циркуляции энергии ци.

В первом упражнении мы уже упоминали о том, что «второй отрез парчи» направлен на растягивание нашей энергетической сферы в горизонтальной проекции. Если вы слишком сильно опустите локоть правой руки вниз, сфера будет иметь искаженный контур, так как исчезнет натяжение и линия расположения ваших рук перестанет быть прямой.

Если вы слишком сильно вытяните левую руку в сторону или слишком сильно напряжете ее, то сфера закончится на точке напряжения, то есть в локте, так как исчезнет свободная циркуляция энергии ци. Соответственно не должно быть никакого чрезмерного напряжения. Помимо вышеописанных двух ошибок, может возникнуть и третья – если вы, пытаетесь сесть в низкую стойку, слишком сильно наклоните корпус или плечи вперед, то нарушится свободная циркуляция энергии ци вдоль позвоночника. Поэтому ваше тело должно быть как крест, вертикальная линия которого идет вдоль позвоночника, горизонтальная ровно через натянутые на одном уровне руки. Это положение и будет являться каркасом правильной сферы.

Еще одним важным моментом является взгляд. Вы должны смотреть не на вытянутую в сторону руку, а в отдаленную точку, на предполагаемую мишень.



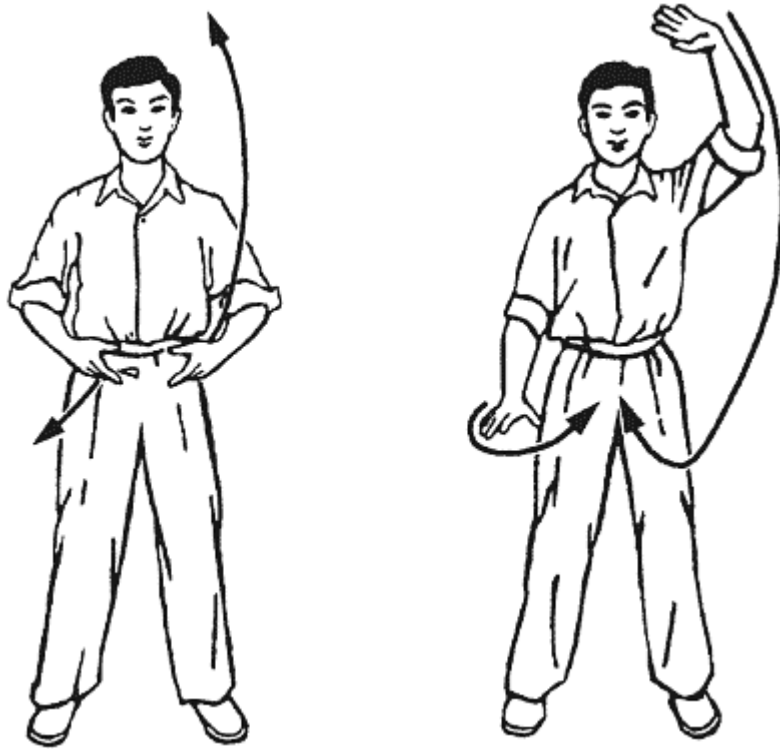
После того, как вы выполнили упражнение в обе стороны, расслабьте руки, выпрямите колени, левую ногу на шаг приставьте к правой, если выполняете упражнение влево, и наоборот, если выполняете вправо, опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение.

### Упражнение 3 «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки располагается над левой. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: из этого положения выполните разворот ладони левой руки внутренней стороной вниз. Затем начинайте поднимать правую руку вверх вдоль корпуса до уровня груди. Левая рука остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня груди, разверните ладонь правой руки вокруг запястья по часовой стрелке и выполните толчок ладонью вверх, пальцы направлены влево. Одновременно левую руку опустите вниз, переведите в положение около левого бедра и выполните нажатие кистью вниз. Ладонь внутренней стороной направлена вниз, пальцы направлены вперед. В конечной фазе момент толчка и нажатия должен выполняться одновременно.

После выполнения толчка вверх и нажатия внизу, одновременно расслабьте руки. Затем ладонь левой руки разверните внутренней стороной вверх и переведите в положение на уровень нижней части живота, ладонь правой руки разверните внутренней стороной вниз и одновременно начинайте сближать руки до уровня груди. Когда ваши руки достигнут заданного уровня, поменяйте их положение и выполните толчок вверх левой рукой и нажатие внизу правой рукой. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, переведите руки вниз на уровень нижней части живота.



#### Методические указания и практические рекомендации

Как видно из названия, выполнение этого «отреза парчи» благотворно влияет на желудок и селезенку. Когда вы попеременно выполняете толчок ладонью вверх и нажатие ладонью вниз, вы расслабляете мышцы передней части туловища, а концентрация внимания на ладонях вверх и вниз позволит вам, не напрягая мышцы максимально растянуть руки. Таким образом происходит укрепление сухожилий и мышц. Смена положения рук чередует вытягивание и расслабление мышц тела, за счет этого мы как бы пробуждаем ци в энергетических каналах нашего организма и усиливаем циркуляцию энергии в желудке, печени и селезенке.

Рассмотрим подробнее правильное выполнение движений руками. Стоя в исходном положении руки располагаем на уровне области нижнего даньтянь. Правая ладонь над левой, обе ладони внутренней стороной повернуты вверх. Вы должны представить и ощущать неразрывную связь между ладонями рук. Разворачивая левую ладонь внутренней стороной вниз, мы как бы разрываем связь между руками, но обязательно необходимо продолжать ощущать ее и дальше. На вдохе правую руку, ребром ладони к себе, начинаем поднимать вдоль переднесрединного меридиана вверх.

Левая рука пока остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня среднего даньтянь, разворачиваем ладонь вокруг запястья по часовой стрелке и выполняем толчок ладонью вверх. Одновременно с

этим движением левую руку переводим из положения на уровне нижнего даньтянь в положение около левого бедра и выполняем нажатие ладонью вниз. Во время толчка и нажатия происходит концентрация на ладонях, но «напрягая ладони» вы не напрягаете мышцы рук.

После концентрации необходимо расслабить руки, для этого на выдохе разворачиваем ладони – правую вверх внутренней стороной вниз, левую внизу внутренней стороной вверх, переводим левую руку на уровень нижнего даньтянь и начинаем плавно соединять руки, подтягивая правую к левой. В этот момент руки максимально расслаблены. Смена концентрации и расслабления, чередуя растягивание и расслабление мышц тела, позволяет усилить циркуляцию энергии в желудке, селезенке и печени.

Когда руки во время сближения дойдут до уровня среднего даньтянь, снова выполняем вдох и меняем положение рук, затем выполняем толчок левой рукой вверх, нажатие правой рукой вниз.

Ошибкой является чрезмерное напряжение рук во время движения вверх-вниз, руки не должны дрожать от избыточного напряжения мышц. Чтобы понять с каким усилием необходимо разводить руки, создайте следующее образное представление: ваши руки неразрывно связаны между собой гимнастическим жгутом и напряжение, с которым вы разводите руки, должно соответствовать растяжению это жгута, но не больше.

Еще одной ошибкой является выполнение движений только руками. Обязательно необходимо включать в работу корпус. Когда вы разрываете связь между руками, корпус остается неподвижным, во время разворота ладони, до подъема руки вверх, корпус слегка разворачивается в сторону подъема руки (правая рука вытягивается вверх, корпус разворачивается вправо). Во время подъема руки вверх, корпус снова слегка разворачиваем вперед. То же самое вы должны выполнять при подъеме левой руки вверх.

Это необходимо для спиралевидного закручивания энергии ци в нижней части позвоночника в точке минмэнь. Еще одним важным моментом является взгляд. Во время подъема руки вверх, взгляд переводим на руку. После расслабления рук взгляд должен быть направлен вперед.

Упражнение 4 «Опирается в колено, вращать поясницей»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ

живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника», одновременно руками упритесь в колени так, чтобы ладони были направлены вниз, большие пальцы располагались с внешней стороны бедер. Расстояние между стопами в «позе всадника» должно составлять две ширины плеч. В этом положении отклоните корпус вправо и слегка перенесите вес тела на правую ногу, с силой надавливая правой ладонью на правое колено. Одновременно опустите вниз левое плечо и разверните голову вправо. Затем, слегка выпрямляя корпус, выполните упражнение в противоположную сторону.

#### Методические указания и практические рекомендации

В результате неправильного питания, проживания в загрязненных районах или недосыпания, может накапливаться избыточное количество энергии ци в среднем даньтянь (в области солнечного сплетения), что зачастую может вызывать боли в сердце. Чтобы этого не произошло, мы избыточное количество ци, накопленное в сердце, переводим в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием. Исходя из китайской концепции наличия у каждого человека энергетической сферы, мы во время выполнения «четвертого отреза парчи», при повороте корпуса вправо и влево, также разворачиваем нашу сферу вправо-влево. За счет этого мы разогреваем меридианы, связанные с поясницей и меридианы, которые идут накрест. Что это означает: выполняя предыдущее упражнение «третий» отрез парчи мы добивались, чтобы наша энергия ци циркулировала не только вдоль переднесрединного и заднесрединного меридианов, но и вдоль поясницы, выполнение «четвертого отреза парчи» позволит нам добиться циркуляции ци под лопатками по диагонали справа и слева от позвоночника, омывая таким образом легкие и сердце и за счет этого промывая средний даньтянь. То есть, когда вы принимаете «позу всадника» и упираетесь ладонями в колени, вы распрямляете грудную клетку, при поворотах корпуса вправо-влево раскрепощаете легкие, что способствует поглощению избыточного количества энергии ци из среднего даньтянь.

Рассмотрим подробно правильное положение вашего тела при выполнении данного упражнения.

Первое движение – на вдохе садимся в «позу всадника» и отклоняем корпус вправо так, чтобы голова не выходила за пределы правой ноги. При этом переносим вес тела на правую ногу, с силой упираясь ладонью в правое колено. Когда вы «давите с силой» на колено, вы сжимаете легкое с этой стороны, расслабляя и раскрывая легкое с другой стороны, при этом легкие работают подобно кузнечным мехам.

Затем, на выдохе, включаем в работу левую руку – плечо подаем вниз, рука выпрямляется, локоть направлен наружу. Одновременно голову разворачиваем вправо-назад. Очень важно, чтобы при этом не менялось положение «позы всадника». Во время выполнения этого движения вы правой рукой упираетесь в правое колено, а левой рукой как бы толкаете левое колено в сторону. Очень важно, чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной прямой линии. Затем, снова на вдохе, вы слегка выпрямляете корпус и на выдохе выполняете поворот влево.

Во время выполнения поворотов корпуса ошибкой является одно только изолированное опускание плеч вниз. Движение должно начинаться с движения поясницей. Вы должны представить как уворачиваетесь от чего-либо. Во время выполнения данного упражнения очень важным является четкий контроль за напряжением и расслаблением тела. Если вы слишком сильно в конечной фазе движения напряжете спину, то прищемите заднесрединный меридиан в районе седьмого позвонка и ваша энергия ци перестанет свободно циркулировать, более того, пойдет в позвоночник. Чтобы этого не произошло, необходимо подать вниз плечо и лопатку, не напрягая позвоночник, а локоть направлять наружу. Вы должны почувствовать растяжение по диагонали – за плечо вверху и противоположную ногу внизу (например: правое плечо – левая нога).

Если в «первом отрезе парчи» мы раздвигали нашу сферу по вертикали, во «втором отрезе» – по диагонали, в «третьем отрезе» пропускали энергию ци вдоль поясницы, то в «четвертом отрезе» мы пропускаем нашу энергию по диагоналям – левое плечо – противоположная правая нога, правое плечо – левая нога.

Упражнение 5 «Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, низ живота подтянут. чтобы выровнять стойку, как бы приподнимите грудь «изнутри», при этом не выпячивая ее

вперед. Руки расслаблены и естественно расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: из этого положения одновременно выполните давящие движения ладонями вниз и поворот головы влево-назад. Корпус при этом вытягивается вверх, на носки не подниматься. Расслабьтесь, верните руки и голову в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

### Методические указания и практические рекомендации

Предыдущими четырьмя упражнениями мы прорабатывали «малый небесный круг» – от макушки до ягодиц. Следующие четыре упражнения должны задействовать еще и ноги – «большой небесный круг».

Сначала давайте разберемся, что такое пять недугов и семь повреждений. Пять недугов – это болезни сердца, печени, селезенки, почек и легких. Семь повреждений – это повреждения, вызванные семью эмоциями: радостью, гневом, грустью, размышлением, огорчением, страхом испугом. В китайской медицине считается, что возникновение болезней связано с воздействием эмоциональных потрясений на внутренние органы, если они слабы. Однако этому воздействию подвержены не только внутренние органы – сильные эмоции вызывают избыточное накопление нашей энергии ци в голове. Повороты головы раскрепощают мышцы, кровеносные сосуды и каналы ци, проходящие в области шеи, позволяя нашей энергии более плавно и свободно циркулировать к голове. К тому же, так как вы тренируете ваши чувства, концентрируясь на выполнении упражнений комплекса «Бадуаньцзинь», вы сможете легко избегать избыточных эмоций и их негативных последствий.

Если во время выполнения этого упражнения вы будете просто слегка поворачивать голову, ваша энергия будет застаиваться в шее. Для того, чтобы ци плавно циркулировала необходимо именно «оглянуться» или «смотреть назад» так, будто вы смотрите на все плохое, оставленное позади. Еще одним положительным воздействием этого «отреза парчи» является то, что вы можете избавиться от старых травм, так как выполнение этого упражнения прочищает каналы ног и позволяет ци свободно циркулировать в нижней части тела.

Из исходного положения, выгибая ладони в запястьях так, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней направлены вниз, выполним давящее движение вниз вдоль бедер. Руки должны быть выпрямлены до конца, ладони чуть-чуть поданы вперед. Одновременно корпус вытягиваем вверх, не поднимаясь на носки, голову поворачиваем назад-влево. Вы должны представить как будто вас тянут за макушку вверх и в то же время поворачивают голову назад. Но в этот момент необходимо концентрироваться не на макушке, а на центральной точке стопы – юнцюань. Вы должны «прогонять» физическую энергию ци из нижнего даньтянь в стопы. В той фазе, когда руки выпрямляются полностью, представьте как единый энергетический поток из позвоночника проходит в каждую из ваших стоп.

Вы должны почувствовать как под кожей, по внешней части бедер, ци идет вниз, внизу в лодыжке углубляется и выходит наружу через центр стопы в точке юнцюань. Не обязательно чувствовать этот канал на протяжении всего выполнения упражнения. Вы должны сконцентрироваться на этом моменте только в самой конечной фазе движения.

Во время выполнения данного упражнения необходимо очень четко разграничивать момент напряжения и момент расслабления. После движения рук и поворота головы вы сбрасываете напряжение. Это необходимо выполнять быстро и резко. Когда происходит сброс напряжения, вы как бы «съеживаетесь», освободившись от «натянутого» положения вашего тела. Расслабление должно происходить не только в области туловища, но и ладони, которые были натянуты, должны расслабиться и слегка сжаться.

Контролируйте дыхание во время выполнения упражнения. На вдохе вы стоите в исходном положении, на выдохе выполняете движение руками, поворот головы, расслабление и возврат в исходное положение. Аналогично при выполнении в другую сторону.

Обратите внимание на возможные ошибки при выполнении «пятого отреза парчи».

Основной ошибкой является разворот корпуса в сторону движения. Вы должны поворачивать назад только голову, корпус и плечи остаются на месте. Еще одной ошибкой является положение ладоней во время нажатия вниз. Нельзя поднимать руки выше поясицы, так как считается, что энергия сердца не должна поступать в ноги. Мы «прогоняем» энергию в ноги из нижнего даньтянь, поднимать ладони выше этой области – грубая ошибка.

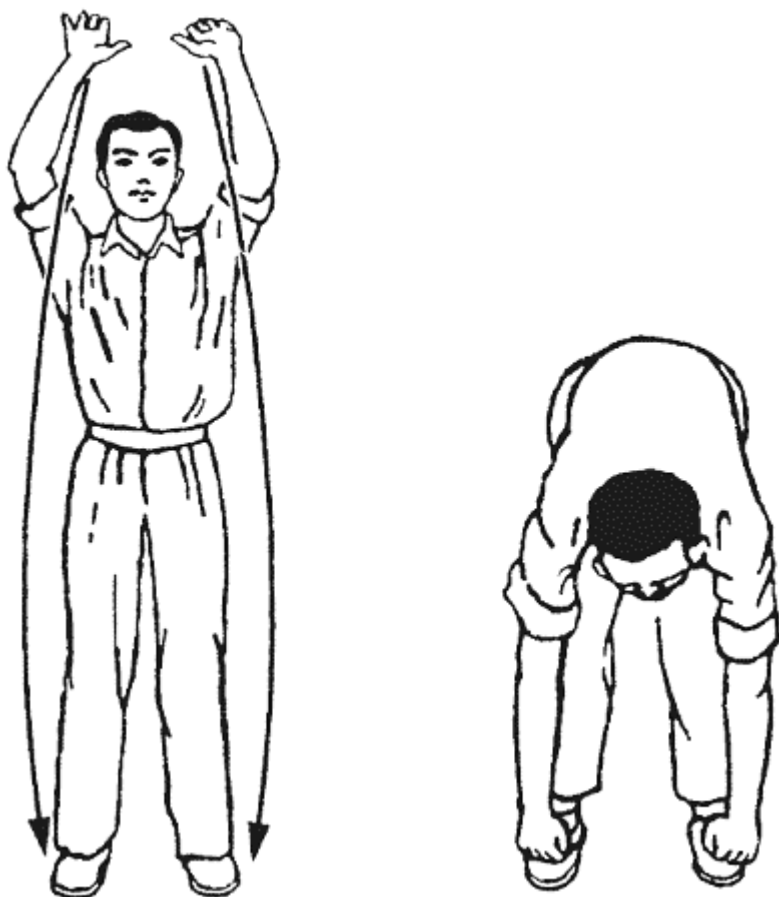
Необходимо учитывать еще один важный момент – нельзя слишком сильно вытягивать туловище вверх. Чтобы у вас не возникало никаких неприятных ощущений, выполняйте движения плавно.

#### Упражнение 6 «Омовение тела через большой небесный круг»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены так, чтобы ладони внутренней стороной были прижаты к нижней части живота, пальцы направлены вниз, большие пальцы направлены вверх и соединены между собой. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: плавным движением, прижимая кисти рук к туловищу, переведите ладони на поясницу (либо поднимите руки вверх, как показано на рисунке). Сильно упираясь ладонями в позвоночник, выполните наклон корпуса назад. Задержитесь в этом положении. Затем верните корпус обратно, руки переведите от поясницы по талии вперед до бедер. Не останавливая движение, выполните наклон корпуса вперед, одновременно с наклоном, нажимая большим и указательным пальцами, проведите ладони по ногам вниз. Обхватите руками щиколотки и задержитесь в этом положении. Затем, выпрямляя корпус, снова проведите руками по внешней поверхности бедер и вернитесь в исходное положение.





#### Методические указания и практические рекомендации

В первой фазе мы располагаем руки в области нижнего даньтянь таким образом, чтобы его центр находился точно в центре пространства, образованного ладонями. Для этого ладони внутренней стороной прижимаем к нижней части живота так, чтобы большие пальцы были направлены вверх и соединены, а остальные пальцы были направлены вниз. Таким образом нижний даньтянь должен находиться в центре этого своеобразного треугольника, образованного ладонями рук. Сначала вы просто держите руки в этом положении, не торопясь выполнять движения, – необходимо ощутить и ладонями как бы разогреть область нижнего даньтянь. Затем плавно, чуть-чуть нажимая пальцами, обводим руки вокруг пояса, как бы раздвигая энергию даньтянь до точки минмэнь на пояснице. После этого, сильно упираясь верхними частями ладоней в позвоночник, выполняем наклон корпуса назад, запрокидывая голову ровно настолько, чтобы не потерять равновесие. В этом положении задержитесь на несколько секунд и верните корпус обратно в прямое положение. Затем снова обводим руки вокруг пояса вперед до бедер и не останавливая движение, двумя пальцами – большим и указательным, выполняем движение вниз, прорабатывая таким образом внешние части бедер и наклоняя корпус вперед. Движение выполняется

расслабленно. В конце наклона обхватите себя за щиколотки руками и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выпрямляя корпус, снова проводим руками по внешним частям бедер, но не нажимая сильно руками. В конечной фазе соединяем руки в области нижнего даньтянь, но так, чтобы его центр по-прежнему располагался в центре пространства ладоней.

В чем заключается суть упражнения? Вначале вы кладете руки на нижний даньтянь, разогревая его энергией рук, затем раздвигаете энергию ци от точки цихай – центральной точки нижнего даньтянь, до точки минмэнь. Это две точки, которые находятся в поле даньтянь, передняя – цихай и задняя – минмэнь. Когда разводим руки и подводим назад к пояснице, необходимо специально нажимать на даньтянь сзади так, как мы нажимали на него спереди. Это называется «зажечь огонь в даньтянь». Затем, когда мы наклоняем корпус назад, наша энергия ци начинает циркулировать назад. Вы должны представить, как по заднесрединному меридиану ци течет в голову – по затылку до верхней части лба. Во время возврата корпуса в прямое положение вдыхаем, переводим руки вдоль пояса с точки минмэнь обратно в нижний даньтянь, и на выдохе опускаем ци по переднесрединному меридиану вниз.

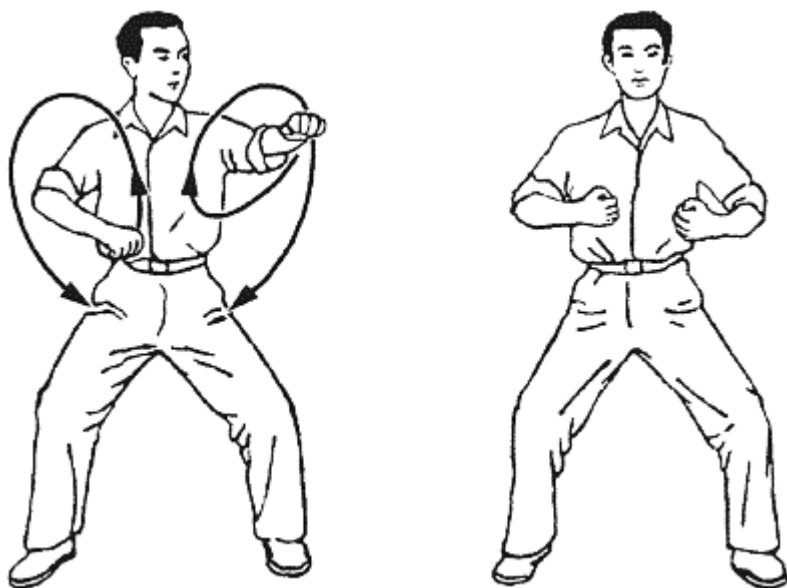
Если вы правильно выполняли упражнение, то в конечной фазе вы почувствуете тепло и движение в точке юнцюань – центральной точке стопы. После наклона вы снова поднимаете руки по переднесрединному меридиану до исходного положения – области нижнего даньтянь. Таким образом, пропуская нашу энергию ци по кругу вдоль всего тела – через большой небесный круг, мы омываем энергией все тело. Правильно выполняя все движения данного «отреза парчи» вы возобновляете правильную циркуляцию энергии во всем теле, удаляя существовавшие застои ци в различных внутренних органах, массируете точки, усиливая поток ци в них, а также в мышцах спины и позвоночника. Когда ваша энергия будет свободно и беспрепятственно циркулировать, тело сможет сформировать экран защитной ци для защиты от простуды и других болезней. В конце концов ци наполнит и оживит все тело.

Самое главное при выполнении этого упражнения избегать излишнего напряжения. Если вы правильно расслабите тело, то без труда выполните наклон вперед. Ошибкой является сгибание коленей во время наклона корпуса вперед, также нежелательно силой растягивать себя вниз. Упражнение необходимо выполнять плавно и расслабленно.

## Упражнение 7 «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки свободно расположены вдоль бедер. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: выполните шаг влево левой ногой, согните колени и примите «позу всадника». Одновременно с шагом сожмите ладони в кулаки и, сгибая руки в локтевом суставе, расположите кулаки на уровне нижней области живота. Из этого положения выполните левой рукой прямой удар кулаком вперед. Правая рука остается в исходном положении. Затем верните левую руку в положение около поясицы и выполните прямой удар кулаком вперед правой рукой. Чтобы вернуться в исходное положение выпрямите колени, приставьте левую ногу на шаг к правой, руки свободно опустите вдоль бедер



### Методические указания и практические рекомендации

В этом «отрезе парчи» есть три важных момента, на которых необходимо сконцентрировать внимание. Первый момент – бить кулаками, это когда мы наносим обычные прямые удары кулаком; второй момент – смотреть гневно, то есть имеется в виду особенный взгляд. И третий момент – мы преобразовываем нашу внутреннюю энергию ци во внешнюю силу и разжигаем энергию. Из «позы всадника» мы наносим прямые удары кулаком

вперед. Вначале очень важно, чтобы взгляд был точно зафиксирован в той точке пространства, куда вы будет наносить удары.

Смотреть гневно означает, что из ваших глаз должна вылетать разрушительная энергия, которая разрушает противника или сметает все препятствия с вашего пути. Взгляд должен быть яростным, а лицо искажено какой-то гримасой. Вы должны очень четко и жестко направлять взгляд в одну точку пространства. Зачем это необходимо? Таким образом мы переводим нашу внутреннюю энергию ци наружу, выбрасывая ее при помощи взгляда. Поэтому в этом «отрезе парчи» взгляд является самым важным моментом.

Третий момент называется «ци ли» – где «ли», это физическая сила; «ци» – наша внутренняя энергия. Мы, выполняя данное упажнение, как бы поднимаем наш жизненный дух. Когда дух приподнят, усиливается поток энергии ци и возрастает мышечная сила – ли. При подъеме духа и повышении силы ли энергия ци заполнит все ваше тело до самой поверхности кожи.

Все удары кулаком должны наноситься таким образом, будто мы получаем энергию от земли, которая идет затем по ногам вверх до поясницы. Как только энергия достигнет области поясницы, вы должны как кнутом направить ее в удар. То есть третий момент заключается в том, что мы внутреннюю энергию переводим во внешнюю физическую силу. Удар кулаком необходимо наносить во всю силу и мощь. Если вы представите перед собой преграду, то удар должен как бы смести ее с вашего пути. Если вы сможете сформировать образ сильного удара, то сможете направить энергию ци в кисти рук и стопы, чтобы сделать удар мощным.

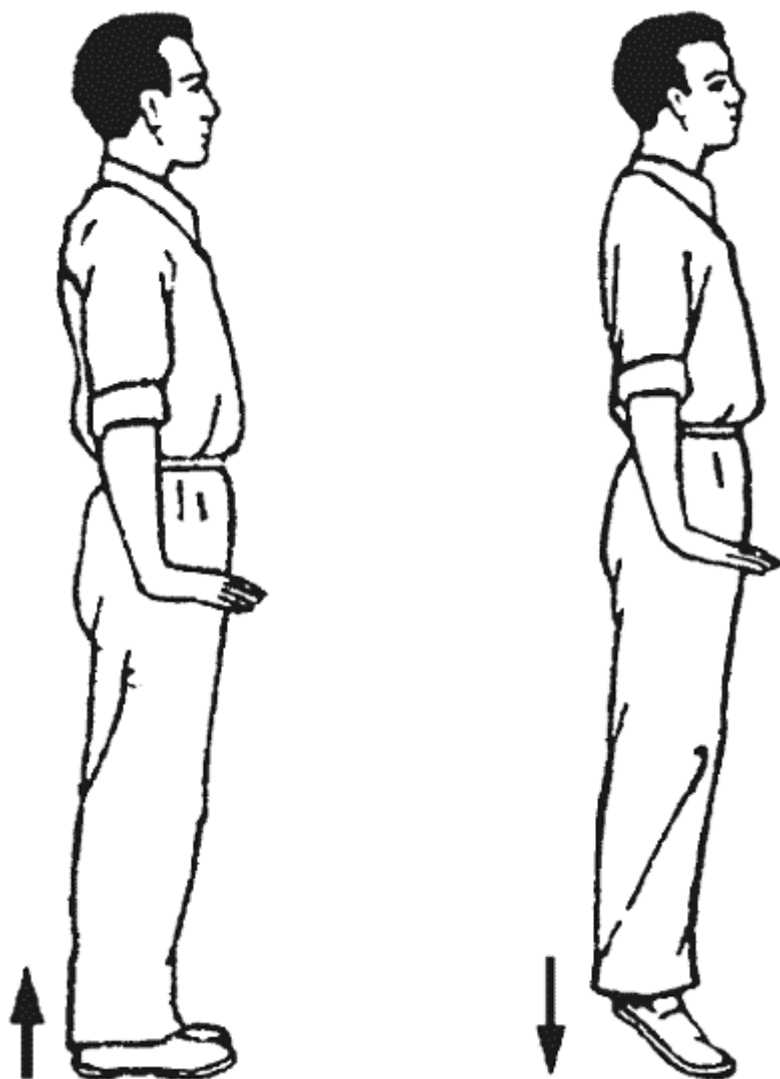
При отработке упражнения сначала концентрируйтесь на взгляде, а не на ударе, удар выполняйте только тогда, когда представите движение ци от земли по ногам к пояснице. В противном случае вы просто будете наносить обычные удары кулаком.

Типичной ошибкой при выполнении упражнения является неправильная траектория выноса кулака на удар. Все удары должны наноситься только вперед, а не в сторону. Очень важно также сохранять правильное положение тела в «позе всадника» (правильное положение тела в «позе всадника» описано выше, в методических указаниях ко «второму отрезу парчи»).

Упражнение 8 «Сбрасывание энергии ци»

Исходное положение: ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельны, расстояние между ними соответствует размеру вашего кулака. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки свободно расположены вдоль бедер. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: упражнение разделено на две фазы. В первой фазе выполните одновременно давящее движение ладонями вниз и подъем вверх на носках. Во второй фазе энергичное опускание на пятки.



#### Методические указания и практические рекомендации

Смысл этого упражнения в том, что выполняя предыдущие «семь отрезков парчи» у вас накопилось достаточное количество усталости и напряжения в мышцах, особенно при выполнении движений в низких стойках. Поэтому ваша задача сбросить это напряжение. Это первый момент. Второй момент

заключается в том, что выполняя «восьмой отрез парчи» вы пропускаете энергию ци по всем каналам, которые прочистили во время выполнения предыдущих семи упражнений.

Сначала из исходного положения выгибаем ладони в запястьях так, чтобы пальцы были направлены вперед, центры ладоней вниз. Одновременно надавливая руками вниз, переносим вес тела на передние части стоп, стараясь приподнять как можно выше пятки над поверхностью. Затем, расслабив тело и руки, возвращаемся в исходное положение. Когда вы переносите вес тела на носки, создайте следующее образное представление: вас сверху как будто медленно поднимают за макушку, привязывая к небу, и одновременно снизу плавно подталкивают под ягодицы. Вы должны почувствовать, как вдоль позвоночного столба циркулирует та энергия, которая заставляет вас выпрямиться.

Во второй фазе данного упражнения, после подъема на носки, выполним резкое и энергичное опускание вниз на пятки. При выполнении этого движения вы должны сосредоточить свой ум на пятках. Это упражнение как бы состоит из двух движений. Первым движением вы стимулируете шесть каналов ци и толкаете энергию снизу вверх. Вторым движением, когда вы энергично, с силой опускаетесь на пятки, вы проталкиваете энергию сверху вниз. То есть выполняя эти два движения, одно за другим, вы «сглаживаете» энергию ци от макушки до стоп, как бы «прогоняя» ее по всем очищенным ранее каналам.

После того, как вы закончили выполнять упражнения, станьте прямо, расслабьте все тело и, сосредоточившись на среднем даньтянь на некоторое время, естественно вдохните и выдохните 10 раз.

Минимальное количество повторений каждого упражнения комплекса – 3 раза. По мере роста вашего мастерства и увеличения энергетического потенциала можете увеличить количество повторений каждого упражнения сначала до 7, а потом и до 21 раза.

### Динамические упражнения Тяньчжуской системы цигун

#### I. Принятие «позы вращения пилюли»

1. Исходное положение: стоя лицом на восток или юг. Ноги вместе, пальцы ног как бы «захватывают» пол (упираются в него). Медленно наложить кисти ладонями на живот (мужчины – правую кисть на левую, женщины – наоборот) точкой лаогун к точке цихай, так чтобы точки лаогун на обеих

кистях проецировались друг на друга. Голову держите ровно, точкой байхуэй на темени вертикально вверх. Неплотно прикройте глаза. Кончик языка касается нёба за альвеолами. Легко сомкните зубы. Опустите плечи и локти. Расслабьте области бедер и поясницы. Ноги чуть согните в коленях. Полностью расслабьтесь (рис. 1).

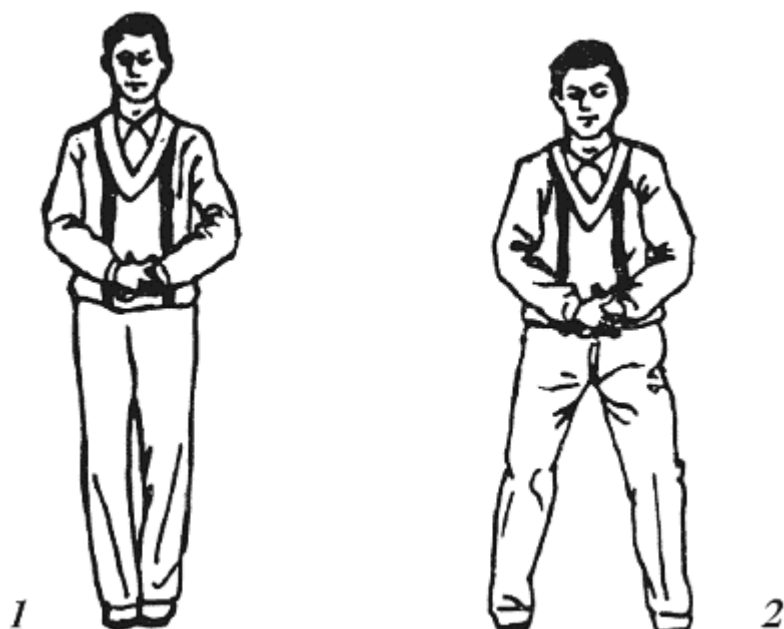
2. Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (вдох – выдох). Тип дыхания – обратный абдоминальный.

3. Голени и стопы неподвижны, бедрами выполните медленное вращательное движение в горизонтальной плоскости против часовой стрелки (один оборот).

4. Смещая центр тяжести вправо, отставьте левую ногу на шаг в сторону (ноги на ширине плеч).

5. Сместив центр тяжести влево (встав ровно), бедрами выполните медленное вращательное движение по направлению часовой стрелки (один оборот, голени и стопы неподвижны) и зафиксируйте: положение стоя прямо с несколько согнутыми ногами («поза вращения пилули») (рис. 2).

6. Раскрепощенно и спокойно выполните 9, 36 или 108 дыхательных циклов (вдох – выдох).



#### Примечания

1. При выполнении упражнений в период «с полуночи до полудня» (с 23 до 11 часов) становитесь лицом на восток, «с полудня до полуночи» (с 11 до 23)

– на юг. Такая пространственная ориентация традиционно определяется схемами соответственно «прежде небесных восьми триграмм» и «после небесных восьми триграмм».

2. Обратное абдоминальное дыхание должно быть раскрепощенным, легким и естественным. Избегайте чрезмерного сосредоточения внимания (психического напряжения) – это может привести к закрепощенности.

3. Положение туловища и конечностей должно быть удобным и раскрепощенным, движения – свободными, мягкими и естественными. Ноги несколько согнуты в коленях, стойка не должна быть слишком высокой или низкой.

4. Вращательные движения бедрами выполняются медленно и равномерно по полной окружности (360 градусов), колени служат как бы «осями» (центром окружности).

5. Мысль сосредоточена на выполняемых действиях, вы испытываете состояние спокойствия и умиротворенности, полного слияния с мирозданием. Устраните все посторонние мысли.

#### Функции упражнения

1. Подготовка к выполнению основных упражнений, «регулирование тела», «регулирование дыхания» и «регулирование психики», погружение в «состояние цигун».

2. Вращательные движения бедрами на 360 градусов ассоциируются с круглой «небесной сферой» и «небесным кругом», что способствует возникновению ощущения «слияния с мирозданием».

3. Отработка принятия «положения вращивания пилюли» в качестве самостоятельного упражнения способствует овладению навыками быстрого устранения посторонних мыслей, «разогрева, вращивания и усиления ци». «Положение вращивания пилюли» может быть отнесено к типу статических упражнений «стояние столбом» – чжань чжуан.

Принципы упражнения. Принятие «позы вращивания пилюли» является начальной комбинацией для всех динамических упражнений тяньчжуской системы цигун. Требования к позам и движениям отражают такой аспект цигун, как «регулирование тела». Особенно показательны вращательные движения бедрами по окружности, ассоциируемой с окружностью небесной сферы, позволяющие еще полнее расслабиться и раскрепоститься,



побуждающие дух и мысль вырваться за пределы нашего мелочного «космоса», освободиться от мирских треволнений и забот, слиться с подлинно великим мирозданием в единое тело, чтобы подготовиться к претворению животворной «семенной ци», собираемой от неба, земли, «десяти тысяч вещей» в наши тело и психику. Раскрепощенное и спокойное обратное абдоминальное дыхание относится к сфере туна и «приготовления (внутренней пилюли)». Выполнение девяти и более (до 108) дыхательных циклов, с одной стороны, позволяет устранить посторонние мысли, ввести себя в состояние «покоя», с другой – становиться «кузнечными мехами», посредством которых регулируется сила «огня для приготовления внутренней пилюли» и, таким образом, «совершенствуется и выплавляется внутренняя пилюля». Дыхание, сочетаемое с движениями, способствует не только «вдыханию чистого и выплевыванию мутного», но и «проведению ци через заставы». Тесное сочетание «формы, мысли и ци», одновременная реализация функций «регулирования тела», «регулирования дыхания» и «регулирования психики» позволяют быстро погрузиться в состояние «покоя», подготовиться к «собираению ци». Принятие «позы возвращивания пилюли» можно рассматривать как упражнение типа «стояние столбом» для «выплавления и возвращивания внутренней пилюли». Поэтому оно может применяться и в качестве начальной комбинации в комплексах динамических упражнений цигун, и отдельно, как самостоятельное упражнение.

## II. «Искусство собирания ци инь и ян для закаливания пилюли» 1. «Собирание земной субстанции инь»

Выполняется из положения «поза возвращивания пилюли».

1. Медленно свободно опустите руки, поворачивая кисти ладонями вперед. Одновременно выполняйте выдох (рис. 3).

2. Медленно поднимите руки перед собой, до уровня плеч, словно «поднимая» «земную ци» и одновременно «собирая ци» ладонями. Одновременно выполняйте вдох (рис. 4).

3. Сгибая руки в локтях, выполните круговое движение предплечьями в вертикальной плоскости, переводя их назад вверх (плечи в «качестве осей») и словно охватывая кистями ци – раскрепощенным движением предплечий «охватывая шар» и поднося его к груди, локти опущены. Одновременно выполняйте выдох (рис. 5).

4. Поворачивая предплечья к себе, медленно и постепенно накладывая кисти друг на друга, легким «надавливающим» движением опустите ци в

нижнюю область даньтянь, наложив на нее кисти. Одновременно выполняйте вдох (рис. 6). Повторите всю комбинацию три раза.



#### Примечания

1. При «поднимании ци» вверх предплечья раскрепощены, расслаблены, избегайте физического усилия. Сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Возникает физическое ощущение «поднимания земной ци».

2. Поворачивать предплечья надо легко, свободно и естественно. Повороты предплечий, кистей, «схватывание ци» выполняются слитно и согласованно. Возникает ощущение «схватывания ци».

3. «Надавливающее» движение кистями выполняется под некоторым углом к области даньтянь, кисти должны быть обращены точками лаогун к области даньтянь, ци как бы «вдавливается» в нее – физически ощущается, как ци «входит в даньтянь».

4. Весь процесс «собираения земной ци» проходит в течение двух дыхательных циклов (вдох – выдох). Вдохи и выдохи должны быть «плавными, медленными и мягкими», скоординированными с движениями и сосредоточением фокуса внимания.

5. С самого начала представляйте себе, что вы как бы окружены испаряющейся нагретой «земной ци». Земля имеет неиссякаемую силу, которую отдает нам. В этом заключается суть ощущения, которое вы должны испытывать.

## Функции упражнения

1. «Сбор земной ци» для создания целительной «внутренней пилюли».
2. Раскрытие и освобождение меридианов и коллатералей.
3. Настройка на ощущение своей «взаимосвязи с мирозданием».
4. Раскрепощение суставов плеч и предплечий, профилактика и лечение воспалительных процессов в области суставов.

Принципы упражнения. Считается, что субстанции ян принадлежат небу, а инь – земле: «скопление ян» представляет собой небо, инь – землю. Небо, земля и «десять тысяч вещей» – все это трансформации «семенной ци», «небесного ян» и «земного инь». Поэтому «собрание» из безбрежных просторов неба и земли ци инь и ян является первостепенным делом в «собрании ци» для «выплавления внутренней пилюли». Поскольку сила ян «опирается» на силу инь и «дополняет» ее, то «земные субстанции инь» собираются в первую очередь. Энергия земли безгранична, подъем «земной ци» обеспечивает полноценное существование всех вещей и живых существ, в окружении «испарений земной ци» живет и человек. Мысленно представляя себе, что земная ци медленно поднимается и вы пребываете в ее сфере, «поднимаетесь» ее «семенными» субстанциями, вы обеспечиваете их воздействие на внутренние органы.

«Поднимание земной ци» кистями рук вызывает отчетливое ощущение «ведения ци вверх». Сосредоточение на точках лаогун способствует их «открытию» для восприятия и «собрания» ци. Поворот предплечий, «схватывание ци» и «обнимание шара», выполняемые слитно, одним движением, «открывают» акупунктурные точки, что активизирует сеть меридианов и костный мозг для восприятия ими ци. Обращение ладоней под углом к средней области даньтянь стимулирует «погружение» ци в нее. А когда ладони находятся параллельно области даньтянь и ци «вдавливается» в нее, ощущение ци становится весьма отчетливым, как чувство «погружения» ци в даньтянь. «Собрание земной ци» восполняет недостаточность «семени инь» в организме и особенно эффективно при заболеваниях, связанных с недостаточностью субстанций инь в крови. По традиционным представлениям, «корни десяти тысяч вещей хранятся в земле», она является источником их «семени». В «земной субстанции инь» хранится «семенная ци» всех вещей, поэтому она оказывает тонизирующее воздействие на

организм человека и может служить «лекарственным средством» для «выплавления внутренней пилюли». Поэтому данный метод позволяет быстрее добиться успешного результата, чем «запасание семени и накопление ци для совершенствования и выплавления пилюли». Мысленное слияние с мирозданием во время «собираения субстанции инь» позволяет установить беспрепятственную связь внутренней среды с внешней, воспринимать полезную информацию извне и выводить информацию во внешнюю среду. Определенное разнообразие выполняемых движений позволяет оказать комплексное лечебно-оздоровительное воздействие на сеть меридианов и коллатералей, а также на суставы.

## 2. «Собирание небесной субстанции ян»

Данное упражнение является продолжением предыдущего. Раскрепощенно и спокойно выполните три дыхательных цикла (выдох – вдох).

1. Медленно поверните кисти ладонями кверху и разведите их к боковым сторонам туловища. Одновременно выполняйте выдох (рис. 7).

2. Поднимите кисти, переводя их вдоль передних боковых поверхностей туловища до уровня средней области дантянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 8).

3. Расслабляя области плеч и опуская локти, переведите кисти вперед сантиметров на 30 от груди, словно поддерживая ими шар. Одновременно выполняйте выдох (рис. 9).

4. Используя локти в качестве «осей», разведите кисти по дуге в стороны ладонями под углом кверху (рис. 10).



5. Держа правую руку неподвижно, левую, выполняя движение от плеча, потом последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону, отводя кисть примерно на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 11).

6. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох.

7. Держа левую руку неподвижно, правую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 12).



8. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

9. Держа правую руку неподвижно, левую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 13).

10. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

11. Держа левую руку неподвижно, правую руку, начиная движение от плеча, последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону еще на треть длины. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 14).



12. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох.

13. Держа правую руку неподвижно, левую руку, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины в сторону, подавая плечо (руку от плечевого сустава до локтя) по дуге вверх. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполните выдох (рис. 15).

14. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох.

15. Держа левую руку неподвижно, правой рукой, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону на последнюю треть длины руки, подавая плечо по дуге вверх (почти выпрямляя руку). Центр тяжести сместите вправо. Одновременно выполните выдох (рис. 16).

16. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Очень мягким движением предплечий начинайте «охватывать ци», подавая их вверх, словно обнимая большой шар. Одновременно выполняйте вдох (рис. 17).

17. Медленно «охватывая ци» над головой, наложите кисти друг на друга, совместив проекцию точки лаогун одной кисти с точкой лаогун другой и обратив их к точке байхуэй на темени, направляйте ци в нее и, таким образом, в «чудесные» меридианы, очень медленно «вдавливая» в нее ци (рис. 18). Затем, опуская сложенные кисти рук перед собой, через «небесные палаты» и «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь по средней линии головы и туловища ведите ци в среднюю область даньтянь до «пурпурного дворца». Одновременно выполняйте выдох (рис. 19).

18. Продолжайте вести ци до нижней области даньтянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 20).



19. Возвратитесь в «позу вращивания пиллюли».

#### Примечания

1. Разводя кисти к боковым поверхностям туловища, перемещая их вверх и «поднимая шар перед собой», сосредоточивайтесь на вовлечении «земной ци» во взаимодействие с «небесной субстанцией ян». Ладони, подобно «нефритовой тарелке, принимающей в себя росу», воспринимают «небесную ци ян».

2. Поэтапно переводя руки в стороны, смещайте центр тяжести тела в ту же сторону, в которую продвигается рука. При этом сосредоточивайтесь последовательно на плече, локте, запястье, пальцах, ощущая, как ци

естественно перемещается к кончикам пальцев, но избегайте мысленного ее выведения за пределы тела. Каждый раз, когда вы выводите руку в сторону на треть длины, несколько подавайте плечо (руку от плечевого сустава до локтя) вверх, так, чтобы оно в ходе трех движений описало в этом направлении дугу.

3. Когда заканчивается движение рукой в сторону и поток ци доходит до кончиков пальцев, тут же следует вдох с «сбором небесной ци ян», фокус внимания переносится далеко в пространство, в ладонях возникает отчетливое ощущение «улавливания ци». Вслед за тем проекция центра тяжести вновь перемещается в среднее положение («стоя ровно»). «Сбор ци», вдох, переход в положение «стоя ровно» должны быть согласованны – это максимально повышает эффективность «сбора ци».

4. Когда «ведете ци вверх», «обнимая шар», фокус внимания переносится в пространство, с тем чтобы мысленно «привлечь небесную ци ян» в точку байхуэй. В то же время можно «осветить внутренним взором», сопровождающим движение кистями, процесс «погружения собранной ци» в точку байхуэй и его движения вниз по переднесрединному меридиану жэньмай.

5. Во время «ведения» ци и «погружения» ее в нижнюю область даньтянь, «вдавливания» ее в эту область, должно отчетливо ощущаться «проникновение» ци в даньтянь.

#### Функции упражнения

1. «Сбор небесной ци ян» в качестве «лекарственного средства» для «внутренней пилюли».
2. Восполнение недостатка ци ян в организме.
3. «Раскрепощение и обеспечение проходимости» меридианов и коллатералей.
4. Осуществление «взаимных связей с мирозданием».

Принципы упражнения. «Небесные субстанции ян» считаются самыми «большими» и «твердыми» субстанциями безбрежной вселенской ци, движущей силой, приводящей в движение все вещи и существа, растворенной в мироздании безбрежной, подчиненной могучему ритму силы. Когда «земная ци» вздымается вверх, а «небесная ци» опускается вниз, образуется «смешанная изначальная ци». Собираемая «небесная ци» может



восполнить нехватку ци ян в теле человека. При повороте кистей, обращенных к средней области даньтянь, ладонями кверху, разведении кистей в стороны, поднимании их вдоль передних боковых поверхностей туловища вверх, движении руками вперед («поднимание шара перед собой»), вновь разведении рук в стороны и поднимании их вы представляете себе единение «земной» и «небесной ци». Перемещение фокуса внимания и движения непрерывны, с тем чтобы субстанции инь могли соединиться с субстанциями ян, а «собираемые небесные субстанции ян» – проникнуть в тело. При попеременном отведении рук в стороны представляйте себе «раскрепощение», улучшение «проходимости» меридианов и коллатерал позволяющее «собирать небесную ци ян». По окончании каждого движения рукой в сторону, одновременно с вдохом и переносом центра тяжести, возвращением в положение «стоя ровно», «собирайте» ладонями ци. «Форма, мысль и ци взаимосогласованы», что обеспечивает успешный «сбор ци». Когда вы «поднимаете ци вверх», то представляете себе ци, растворенную в безбрежных просторах «Великой пустоты»; ци отчетливо ощущается во время «направления» ее в точку байхуэй. «Подводя ци» к средней области даньтянь, «обратите взор внутрь себя» – это может способствовать раскрытию ваших потенциальных возможностей. Иногда при выполнении данного упражнения возникает ощущение «свечения» в области точки тяньму между бровями. Это является проявлением стимулирующего воздействия «небесной ци ян» на точку тяньму.

### 3. «Девять циркуляций даньтянь».

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Представьте себе, что в нижней области даньтянь находится «шар». Начиная выполнять очень легкие и мягкие круговые массирующие движения наложенными на даньтянь ладонями против часовой стрелки. На каждое полное круговое движение выполняется один дыхательный цикл: полкруга – вдох, полкруга – выдох. Выполните девять круговых массирующих движений.

2. Выполните таким же образом девять круговых массирующих движений в обратном направлении – по часовой стрелке: полкруга – вдох, полкруга – выдох.

3. Возвратитесь в «позу вращивания пилюли».

Примечания

1. Обязательно следует представлять себе находящийся в нижней области даньтянь состоящий из ци «шар», или «скопление ци».
2. Круговые массирующие движения должны быть согласованы с дыханием, плавными и медленными. Они сопровождаются физическим ощущением «циркуляции скопления ци» по траектории, задаваемой движениями ладони.
3. Массаж выполняется внешними поверхностями ладони, ее центр должен быть несколько приподнят – «точка лаогун опустошена».

#### Функции упражнения

1. Соединение «ци триады небо – земля – человек» в «одно» посредством «перемешивания» их круговыми массирующими движениями.
2. Содействие образованию «внутренней пилюли».

Принципы упражнения. Собранные «небесная ци ян» и «земная ци инь» в равных пропорциях поступают в нижнюю область даньтянь и соединяются с «семенем»-цзин, ци и «духом»-шэнь, принадлежащими человеку, в некий «лекарственный ингредиент», циркуляция которого в нижней области даньтянь побуждает «ци триады» соединиться в «целебный экстракт пилюли». Через определенное время он может стать собственно «внутренней пилюлей». Дыхание здесь является «ветром», раздувающим «огонь» для «выплавления пилюли». Хотя на первых порах оно еще не может усилить этот «огонь», но фактически уже служит для «согревания и взращивания ци пилюли». Выдохи и вдохи во время выполнения круговых массирующих движений также играют важную роль в этой «кухне». «Опустошенность точек лаогун», то есть округленность ладоней, имеет значения для «сохранения» в пространстве под ладонью ци, служащей для «взращивания пилюли». Упражнение «девять циркуляций даньтянь» является одним из важнейших этапов в процессе «выплавления внутренней пилюли» и может выполняться циклами по девять или по 36 движений.

#### 4. «Обращение по небесному кругу»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Выполните вдох, очень мягко втягивая живот и «поднимая анус» (чуть поджимая сфинктеры – запирающие мышцы заднего прохода), подводя «ци пилюли» из нижней области даньтянь к точке хуэйинь в промежности и далее через «заставы» вэйлюй (копчик), цзяцзи (область одиннадцатого

позвонка), через «заставу» юйчжэнь (между парными точками юйчжэнь на затылочной части головы) к точке байхуэй на темени.

2. Выполните выдох, опуская «ци пилюли» от точки байхуэй через «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь, «пурпурный дворец» средней области даньтянь и возвращая ци в нижнюю область даньтянь.

3. Выполните данное упражнение еще три или девять раз.

#### Примечания

1. Вдохи должны быть плавными, медленными, но глубокими.

Область точки дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками несколько «подайте вверх», чтобы «освободить» заднесрединный меридиан думай и обеспечить беспрепятственный проход по нему «ци пилюли».

2. Когда ци подведена к уровню точек юйчжэнь в области затылка, быстро сосредоточьте внимание на точке байхуэй – это помогает «преодолеть заставу юйчжэнь».

3. Во время выдоха «возвращение ци пилюли» в нижнюю область даньтянь обычно происходит легче, чем «подъем ци», и движение ци по меридиану жэньмай может быть несколько более быстрым.

4. После выполнения «обращения по небесному кругу» следует некоторое время раскрепощенно и спокойно подышать для «согревания и вращения ци пилюли», ее «успокоения» и «удержания» в нижней области даньтянь.

#### Функции упражнения:

1. Улучшение проходимости меридианов жэньмай и думай.

2. Обеспечение циркуляции ци по «малому небесному кругу» – «формирование» его.

3. Профилактика и лечение заболеваний позвоночника.

Принципы упражнения. Меридиан думай «управляет» ци всех меридианов ян, жэньмай – ци всех меридианов инь. Эти два «чудесных» меридиана снабжают двенадцать главных меридианов и другие каналы ци, накапливают ее и регулируют деятельность всей сети каналов. «Обращение по небесному кругу» улучшает проходимость меридианов жэньмай и думай, а вследствие этого оказывает регулирующее воздействие на взаимодействие субстанцией

инь и ян в организме, на функционирование тока ци и крови по главным меридианам, способствует устранению заболеваний, вызванных нарушениями функций внутренних органов и дисбалансом субстанций инь и ян. Данное упражнение является элементом «искусства внутренней пилюли» и предусматривает «ведение ци посредством мысли» по «малому небесному кругу», вовлечение «ци пилюли» в циркуляцию по нему в целях ее дальнейшей «переплавки». Это способствует более быстрому формированию «золотой пилюли». Поскольку меридиан думай проходит вдоль позвоночника, «проведение» по нему «ци пилюли» улучшает питание тканей позвоночника, содействует его «раскрепощению», лечению и профилактике гиперплазии костной ткани шейных и поясничных позвонков, других подобных заболеваний. Кроме того, оно помогает избавиться от болей в области поясницы и спины. «Искусство собирания ци инь и ян для выплавления пилюли» является необходимым этапом совершенствования в тяньчжуской системе цигун, основным динамическим методом «выплавления внутренней пилюли». Сущность этого четырехступенного метода принято выражать тремя иероглифами цай («сбор»), лян («выплавления»), юнь («циркуляция», «движение»). Первый иероглиф (цай) обозначает «собираение небесной и земной ци» для пополнения ваших внутренних запасов «семени, ци и духа» Второй (лян) подразумевает превращение «ци триады небо – земля – человек» в «лекарственный ингредиент», который посредством «девяяти циркуляций в области даньтянь» обрабатывается и переплавляется во внутреннюю пилюлю». Третий иероглиф (юнь) относится к «обращению по небесному кругу», в процессе которого «лекарственные ингредиенты пилюли» проходят дальнейшую обработку. Указанные три иероглифа выражают весь процесс «выплавления внутренней пилюли» посредством динамических упражнений и особенности «тяньчжуского искусства выплавления внутренней пилюли». Тренирующийся незаметно для себя формирует стереотип внутренней последовательности «сбора, выплавления и обращения по небесному кругу». Это значительно сокращает процесс «обработки и выплавления внутренней пилюли», принятый в даосизме.

### III. «Раскрытие разума для небесной мудрости»

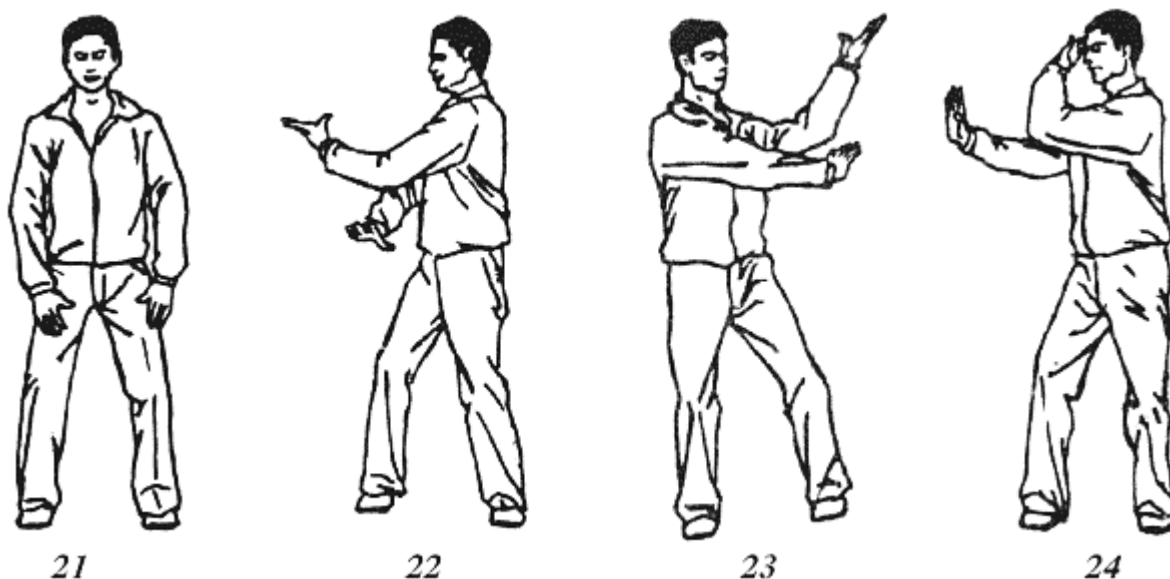
Исходное положение: «поза взращивания пилюли».

1. Свободно опустите руки ладонями к себе. Одновременно выполните выдох (рис. 21).

2. Поворачивая туловище в пояснице вправо, одновременно выведите левую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху; правую руку начинайте приподнимать перед собой ладонью книзу по дуге, подводя кисть правой руки под локоть левой на уровне пояса (рис. 22). Руки в том же положении смещайте вверх, поворачивая туловище в пояснице влево.

Движения 2 и 3 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 23).

4. Завершая поворот влево, кисть левой руки обратите ладонью к «небесным палатам» верхней области даньтянь и «ведите» ладонью ци от точки тайян справа (во впадине рядом с внешним уголком глаза) мимо плеча, груди, локтя правой руки, правой нижней части живота к левой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя вправо вниз и опять влево, а туловище в пояснице поворачивая вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 24).



5. Поверните туловище в пояснице влево, одновременно выводя правую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху, кисть левой ладонью книзу несколько по дуге подведите под локоть правой руки на уровне пояса.

6. Руки неподвижны, поверните туловище в пояснице вправо.

Движения 5 и 6 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 25).

7. Завершая поворот вправо, кисть правой руки обратите ладонью к «небесным палатам» и «ведите» ци от точки тайян слева через плечо, грудь,

локоть левой руки, левую нижнюю часть живота к правой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя влево вниз и опять вправо, а туловище поворачивая в пояснице влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 26, 27).

8. Повернитесь вперед, кисти рук наложите на нижнюю область даньтянь, возвращаясь в «позу вращивания пилюли» (рис. 28). Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (выдох – вдох).



### Примечания

1. Поворачивая кисть ладонью кверху, представляйте себе «собрание из космоса духовной ци», а обращая кисть ладонью книзу – «собрание семенной субстанции инь земли». Таким образом, вы одновременно «собираете духовную ци неба и земли».

2. Обращая кисть ладонью к «небесным палатам», представляйте, что «собранная духовная ци» проникает в точку тяньму между бровями и оттуда опускается вниз по «чудесным» меридианам. Выполняя другой ладонью круговое движение, «удаляйте» из нее «мутную» ци.

3. Движения верхними конечностями от локтя («локоть в качестве оси») и повороты туловища в пояснице должны быть скоординированы!

4. Каждое полное движение сопровождается одним дыхательным циклом. Выдохи и вдохи должны быть «мягкими, плавными, тонкими, длительными», «взаимосогласованными с формой и мыслью».

### Функции упражнения

1. «Набирание духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей», раскрытие потенциальных возможностей и стимулирование интеллекта.

2. Усиление способности к «духовному» восприятию, повышение возможностей к получению информации извне и ее адресации в окружающую среду.

3. «Набирание чистой (ци) и удаление мутной», избавление от болезнетворных субстанций и укрепление организма.

Принципы упражнения. Ключевыми звеньями методики «открытия сознания для небесной мудрости» являются «вдыхание чистой (ци) и удаление мутной», очищение и «одухотворение» ци «плотных» внутренних органов, повышение чувствительности к «духовным» субстанциям. Обращение одной кисти ладонью кверху, другой – ладонью книзу при выполнении движений перемещения кистей по дуге несет идею «усвоения» «духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей». Одновременное «усвоение ци неба и земли» – «двойное использование сознания» – служит хорошей тренировкой для отработки техники сосредоточения, облегчает «психическую концентрацию». Это способствует также восприятию информации по многим направлениям, усвоению «энергии», полученной извне. При обращении ладони к «небесным палатам» верхней области даньтянь «духовная ци» проникает в точку тяньму. Эта точка – «небесный глаз» – является «сокровенной заставой и проходом в единое», «дверью в мир чудесно-утонченного», вместилищем потенциальных возможностей сознания. Когда «духовная ци» проникает в «небесный глаз», усиливается телесная способность к «духовному» восприятию, обретается тонкая чувствительность к получаемой извне информации. Круговое движение кистью перед туловищем подразумевает «удаление мутной ци». Это способствует проникновению «чистой ци» человеческого организма в мозг и «движению мутной ци вниз». «Подъем чистой ци и опускание мутной» обеспечивает «пустотное и одухотворенное» состояние психики и сознания, увеличивает возможности интеллекта. Отсюда название данного комплекса упражнений – «раскрытие разума для небесной мудрости». В процессе жизнедеятельности человеческого организма в нем непрерывно производится «чистая» и «мутная» ци. При недолжном функционировании «семи эмоций», «шести страстей» и неправильном питании, нарушении регулярности протекающих в организме процессов, его «разбалансированности» могут быть нарушены внутренние механизмы «подъема чистой ци и опускания мутной». Вплоть до того, что «чистая ци» утрачивает возможность

опускаться, «мутная» – подниматься, «чистое и мутное мешают друг другу», «мутные и патогенные (субстанции) вредят чистым», «чистая полость („небесного глаза“) затягивается мраком». Все это вызывает «тяжесть в голове» и головокружения, нарушения зрения и слуха, «переполненность верхней и опустошенность нижней (частей тела)», нарушение ясности мышления, преждевременное одряхление организма. Данный комплекс упражнений позволяет устранить подобные нарушения и, таким образом, имеет лечебно-оздоровительное значение. Его простые движения содержат глубокий внутренний смысл.

## Цигун для лечения и профилактики ряда заболеваний

### Цигун для лечения близорукости

Данный комплекс упражнений выполняется в три этапа. Первый этап – «релаксация с обращением взгляда вовнутрь». Принципы упражнений данного этапа основаны на представлениях традиционной китайской медицины о взаимосвязи функций зрения и внутренних органов: печени, почек, сердца и других. Упражнения способствуют «раскрепощению» и улучшению состояния глазных мышц. Второй этап – «движения глазами в состоянии покоя». Здесь упражнения служат для регулирования снабжения ци и кровью окологлазных тканей, повышения функциональных возможностей глаз. Третий этап – «перемещение ци для сохранения зрения». Он включает «наполнение» ци области даньтянь, а также подведение ци к пальцам и точкам лаогун в центрах ладоней посредством техники «открытия и закрытия», с тем, чтобы использовать ци для терапевтического воздействия на глаза – коррекции дефектов зрения, удаления из глаз «патогенной информации», улучшения циркуляции ци и крови в периферии глаза. Таким образом можно повысить силу зрения, добиться устойчивого терапевтического эффекта.

#### I. «Релаксация с обращением взгляда вовнутрь»

1. Исходное положение: сидя на скамье или стуле, голову и туловище держите прямо, под прямым углом к бедрам. Глаза чуть прикрыты, на лице легкая улыбка, руки свободно лежат на бедрах. Стопы параллельны, расставлены на ширину плеч, плотно прижаты к полу. Полностью расслабьтесь.

2. Дыхание: естественное. При выполнении вдохов и выдохов сосредоточивайтесь на установке «расслабление».



### 3. Выполняемые действия:

а) «Постукивание зубами». Легко и ритмично сомкните зубы 24 раза. Это упражнение оказывает укрепляющее воздействие на зубы и десны, помогает погрузиться в состояние «покоя»;

б) «Перемешивание моря». Выполните 24 круговых движения языком в полости рта сначала слева-направо (начиная движение снизу-вверх), затем 24 движения справа-налево. После каждого цикла из 24 движений накопившуюся слюну сглатывайте в три приема, мысленно опуская ее в область дантянь в нижней части живота. Сглатывание слюны оказывает благотворное воздействие на пищеварительные процессы;

в) «Игра на небесном барабане». Наложите кисти ладонями на области ушей, поместив пальцы на затылок. Указательные пальцы поместите на средние. «Соскальзывающими» движениями указательных пальцев 24 раза легко постучите по затылку. Регулярное выполнение данного упражнения способствует устранению головокружений, «ряби в глазах», снижения прозрачности кристаллического тела глаза и других расстройств зрения.

### 4. Сосредоточение (упражнение на расслабление):

а) сначала сосредоточьтесь на расслаблении области глаз, потом переведите «внутренний взор» на область носа, затем горла, груди, живота, бедер, голеней, верхней части стоп, пальцев ног, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания в точках дадунь (у ногтевого ложа большого пальца ноги с внешней стороны);

б) сосредоточьтесь на расслаблении области бровей, далее переводите «внутренний взор» на области висков, боковые стороны лица и шеи, плечи, верхнюю часть рук, тыльные поверхности предплечьев и кистей, пальцы рук, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной – двух минут удерживайте фокус внимания на точках чжунчун, расположенных на кончиках средних пальцев;

в) сосредоточьтесь на расслаблении области глазного дна, далее ведите фокус внимания к затылку до парных точек юйчжэнь, по задней поверхности шеи, спины, поясницы, задней боковой поверхности ног, пяткам и нижним поверхностям стоп, мысленно расслабляя их. Затем в течение одной – двух минут удерживайте фокус внимания на точках юнцюань на сводах стоп;

г) закончив расслабление, в течение трех минут сосредоточивайтесь на нижней области дантянь;

д) еще раз выполните описанное выше упражнение на расслабление, затем в течение пяти минут сосредоточивайтесь на нижней области дантянь, наложив на нее ладони (мужчины – левую руку на живот, правую – на левую; женщины – наоборот);

е) завершение упражнения: потрите ладони друг о друга, затем протрите ими лицо («сухое умывание»). Потом кончиками средних пальцев 10 раз протрите боковые стороны носа снизу-вверх (от крыльев носа до точки иньтан между бровями), затем 10 раз в обратном направлении (сверху-вниз). Потом обеими руками 10 раз «причешите волосы» от точек тайян во впадинах у внешних уголков глаз к затылку, при каждом движении нажимая большими пальцами на точки фэнчи (под затылком, в костной ямке позади уха, на уровне наружного слухового прохода) и далее проводя ими по шее вниз. Закончив упражнение, медленно открывайте глаза. Минут пять подвигав головой, туловищем, конечностями, приступайте ко второму этапу комплекса.

## II. «Движения глазными яблоками в состоянии „покоя“»

1. Исходное положение: сидя в состоянии «покоя». Выполнять в течение трех минут.

2. Дыхание: естественное, во время вдоха сосредоточивайтесь на установке «покой», во время выдоха – на установке «расслабление».

3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:

а) «Вращение глазными яблоками при сомкнутых веках»: обращая «внутренний взор» в соответствующих направлениях, скосите глаза влево-вниз и выполните глазными яблоками 10 вращательных движений, начиная сверху-вниз, против часовой стрелки, затем 10 аналогичных движений по часовой стрелке. Медленно откройте глаза;

б) «Вращение глазными яблоками при разомкнутых веках»: выполните движения, аналогичные предыдущим, но с открытыми глазами. Закончив упражнение, медленно закройте глаза и спокойно посидите две минуты;

в) «Взгляд вдаль»: широко раскройте глаза и устремите взгляд вперед на объект, расположенный не далее 20 метров от вас. Лучше всего, если он

будет зеленого цвета. Упражнение выполняется около 20 секунд в течение 10 дыхательных циклов (вдох – выдох). Дыхание естественное;

г) «Закрыв глаза, следить за дыханием»: легко прикрыв глаза, направьте «внутренний взор» на носовые ходы. Выполняйте упражнение в течение около 20 секунд подобно предыдущему. Упражнения (в) и (г) выполняются поочередно, по пять раз каждое. Затем следует «сидение в состоянии покоя» в продолжение 10–15 минут – кисти наложены на область даньтянь, сосредоточиться на состоянии «покоя и пестования». Упражнение выполняется так же, как описанное в пункте (д) первого этапа.

### III. «Перемещение ци для сохранения зрения»

1. Исходное положение: естественное положение стоя («стояние столбом»). Голову и корпус держите прямо. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, взгляд направлен вперед, подбородок несколько подан «на себя». Избегайте наклона вперед, назад или в стороны. Полностью расслабьтесь.

2. Дыхание: естественное.

3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:

а) «Стоять прямо в состоянии покоя и пестования»: кисти рук наложены на область даньтянь, как в упражнении (д) первого этапа и последнем упражнении второго этапа. Во время и вдохов, и выдохов сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Выполнив упражнение в течение пяти минут, свободно опустите руки.

б) «Открытие и закрытие (области даньтянь) с помощью движений руками»: медленно поверните кисти ладонями вперед, затем переместите их от себя примерно на 15 сантиметров и поверните ладонями друг к другу. Очень медленно округлите ладони, словно удерживая ими «шар». На выдохе несколько сближайте округленные ладони, сосредоточиваясь на точках лаогун в их центрах; на вдохе несколько разводите кисти, чуть расправляя ладони и сосредоточиваясь на области даньтянь. Выполните упражнение 12 раз. Затем повторите его еще 12 раз, изменив принцип согласования движений и дыхания на обратный: на выдохе раздвигайте ладони, сосредоточивайтесь на области даньтянь, на вдохе – сближайте, сосредоточиваясь на точках лаогун. Завершив упражнение, свободно опустите руки.

в) «Удаление болезнетворной ци»: продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимите кисти к глазам, приблизьте ладони к глазным впадинам, смотрите на точки лаогун. Слегка сомкните кончики пальцев, мысленно «вытягивая болезнетворную ци», очень медленно опустите руки по сторонам туловища и, направив пальцы вниз, «прищелкните пальцами» и встряхните кистями, мысленно удаляя из них «болезнетворную ци». Очень медленно расслабьте кисти, направляя кончики пальцев вниз в течение 10 секунд и выполните примерно пять дыхательных циклов (выдох – вдох). Представляйте себе, что с выдохом «собранная» пальцами из глаз «болезнетворная ци» удаляется через кончики пальцев. Выполните это упражнение в целом пять раз (большее число повторов нежелательно).

г) «Питание ци для защиты зрения»: наложите кисти на область пупка, в течение трех минут сосредоточивайтесь на области даньтянь. Затем потрите ладони друг о друга (нагрейте их), сомкните пальцы и наложите округленные ладони на области глаз на три минуты. Избегайте прикосновения к глазам.

4. Заключительное упражнение: потерев ладони друг о друга (нагрев их), потрите ими лицо, «причешите волосы», нажимая на точки фэнчи, растирая шею аналогично упражнению (е) первого этапа.

## Цигун-терапия при лечении бронхиальной астмы

### I. Причины возникновения болезни

Причины бронхиальной астмы в настоящее время еще не до конца ясны, однако определенно, что в большинстве случаев они связаны с аллергической реакцией. У людей, склонных к аллергии, когда их организм контактирует с некоторыми аллергенами (антигенами), вырабатываются особые антитела. Затем при повторном контакте с тождественными веществами возникает реакция антиген – антитело, приводящая к приступам астмы. Экзогенная астма вызывается проникновением в организм внешних аллергенов (цветочная пыльца, комнатная пыль, производственная пыль, частицы животного волоса, рыба, креветки, крабы, яйца, лаки и краски, красители и т. д.). Эндогенная астма (инфекционная) вызывается токсинами бактерий и вирусами. Кроме того, данная болезнь может возникать при нервном возбуждении, вдыхании раздражающих газов или температурных изменениях. В этом случае болезнь возникает вовсе не из-за реакции на

аллергены, возможно, она вызывается повышенной возбудимостью «заблудившихся» нервов.

Китайская традиционная медицина считает, что механизм данной болезни заключается в том, что ночная мокрота опускается к легким, что связано с «шестью неадекватными метеорологическими изменениями» («ветром», «холодом», «зноем», «сыростью», «сухостью», «огнем»), «семью настроенностями» (радостью, гневом, грустью, размышлением, огорчением, страхом, испугом), неправильным питанием и переутомлением.

## II. Принципы назначения лечения в соответствии с особенностями симптоматики

1. «То, что подверглось воздействию холода, должно быть разогрето». Если больной дышит крайне учащенно, в горле мокрота и хрип, мокрота белого цвета и вязкая, выделяется нечасто, много слюны, диафрагму сдавливает, цвет лица зеленоватый, не ощущается жажды или хочется горячего питья, язык белый, пульс плавающий, напряженный; или одновременно такие признаки, как головная боль, сильный озноб, нет потоотделения, то это называется «холодной астмой». Во время занятий цигун требуется «согреть ян» и «выгонять холод»: делать разогретыми руками массаж нижнего «киноварного поля» (даньтянь), точки минмэнь, точки шаньчжун; представлять огонь вокруг пупка, солнце в области нижнего «киноварного поля», дающее ощущение тепла и комфорта; тренироваться задерживать дыхание на вдохе или выдохе.

2. «То, что подверглось воздействию жары, должно быть охлаждено». Если больной дышит крайне учащенно, в горле мокрота и хрип, случаются приступы кашля, мокрота клейкая, ощущается беспокойство и тревога, выделяется пот, мучает жажда, язык красный, покрыт желтым налетом, пульс скользящий, частый; или одновременно такие признаки, как головная боль, жар, то это «горячая астма». При занятиях цигун в этом случае главное – снять горячую мокроту. Можно делать пальчиковый массаж точек шаошан, шаньян, фэнлун до возникновения ломоты или местного покраснения. Представьте себе, что вас освещает луна или вы купаетесь в ручье. «Регулируя дыхание», больше обращайтесь внимания на выдох; медленно сделав выдох, задерживайте дыхание.

3. «Если имеется слабость, ее надо устранить». «Истинная ци» при астме ослабевает, поэтому во время занятий цигун, будь то «регулирование

сознания», «регулирование дыхания» или «регулирование тела», всегда необходимо за основу брать «укрепление истинной ци».

### Рецепты цигун

Следует выбрать подходящий метод цигун, учитывая конкретное состояние больного.

1. Точечный массаж. Для лечения бронхиальной астмы часто применяются следующие точки: цихай, шаньчжун, минмэнь, тяньту, фэнлун, хэгу.

2. Способ даоинь. Пальцем делать массаж точек под выступами 11-го грудного позвонка, делать 64 раза, затем растирать 64 раза.

3. Двумя руками массировать область под сосками, затем растирать спину, оба плеча, одновременно «стабилизировать чувства», «глотать слюну», ци «опустить» в нижнее «киноварное поле» (даньтянь).

4. «Упорядочение» ци в груди. Кисти наложить одну на другую и провести ими сверху вниз от точки тяньту (между ключицами) вдоль тела по средней линии до «киноварного поля» (ниже пупка). Сочетать с дыханием: сначала делается вдох, во время выдоха выполняется вышеописанное движение руками.

5. Поза ткача. Положение сидя, ноги соединены и вытянуты вперед, кисти сплетены ладонями вовне, прислонены к груди, голова опущена, взгляд устремлен на пупок, корпус наклонен вперед; выталкивать руки к ногам. Движение выполняется на выдохе. Выпрямив до конца руки, ладони развернуть к себе и, делая вдох, возвратить их в исходное положение. Повторить 36 раз.

6. Положение сидя, ноги соединены и вытянуты вперед, носки направлены кверху, корпус наклоняется вперед, и на выдохе ступни вытягиваются в подъеме 3 раза, затем на вдохе вернуть корпус в вертикальное положение. Повторить 24 раза.

7. «Стояние столбом» (в позе богини Гуаньинь). Сосредоточить внимание на точке шаньчжун (в середине груди), дыхание естественное, ноги расставлены на ширину плеч, пальцы ног «захватывают» землю, кисти соединены ладонями друг к другу перед грудью, кончики пальцев на уровне рта.

8. Упражнение на релаксацию. Расслабить все тело, расслабить трахею. Во время вдоха представлять, как трахея расширяется, во время выдоха про себя произносить слово «расслаблена». Повторить 20–30 раз.

9. Постучать зубами 36 раз, перемешать слюну, сделав 18 движений языком, и тремя глотками проглотить слюну. Затем на выдохе, который выполняется через рот, мысленно произносить слог «сы». Вдох – через нос. Дышать таким образом 5-10 минут. После этого перейти к «стоянию столбом» или к медитации в положении сидя в течение 10–40 минут.

10. Выполнить дыхательное упражнение: вдох – выдох – задержка дыхания. Формула для мысленного произнесения: «Спокойствие, уют, расслабление». Задержка дыхания должна быть короткой. Выполняется упражнение в положении сидя или лежа в течение 30–50 минут.

### Лечение геморроя с помощью цигун

В течение нескольких лет китайские врачи проводили обследования больных, страдающих наружным варикозным геморроем и отказавшихся от оперативного вмешательства, которые занимались самолечением, выполняя упражнение на подтягивание ануса. После лечения большинство пациентов имели положительные результаты.

### Упражнение

Сядьте, скрестив ноги перед собой, или встаньте свободно, полностью расслабьтесь, прикройте рот и глаза. Кончиком языка коснитесь верхнего нёба. «Сосредоточьте мысль» на даньтяне и, выполнив 24 дыхательных цикла, перейдите на абдоминальное дыхание (на вдохе живот втягивается, на выдохе – выпячивается). На вдохе подтягивайте анус, на выдохе расслабляйте. Выполните 24 раза. Завершая упражнение, выполните 36 массирующих движений в области точки минмэн на пояснице.

### Курс лечения

Заниматься лучше два раза в день, утром и вечером, на свежем воздухе в спокойной обстановке. Продолжительность занятий 15 дней.

Случай из практики. Мужчина 29 лет, диагноз поставлен в марте 2002 г. До этого более полугода отмечал наличие «шишек» в области ануса. Лечение лекарственными средствами китайской и европейской медицины эффекта не давало. Несколько лет назад был прооперирован. При обследовании области ануса было обнаружено до 9 узлов размером с орех

арахиса. Выпуклости на ощупь мягкие, безболезненные. Диагноз: варикозный геморрой. Больной начал заниматься цигун по приведенной выше методике. В период занятий не принимал никаких лекарств. После первого курса лечения состояние больного заметно улучшилось, после второго курса все симптомы геморроя исчезли, рассосались геморроидальные узлы. В целях закрепления результатов и предупреждения рецидивов больной продолжал периодически выполнять упражнение на подтягивание ануса. При контрольном осмотре через полтора года отклонений от нормы обнаружено не было.

#### Простой способ предупреждения насморка

Исходное положение: встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите вниз, кончик языка поднимите к верхнему нёбу.

#### Упражнения

1. Постукивание. Сожмите кисти в кулаки так, чтобы внутри оставалось полое пространство, и постукивайте ими по животу от нижней его части к верхней. Выполните 7–9 раз.

2. Резкий выдох. Опустите руки свободно вдоль туловища. Набрав через нос «полный живот» воздуха, сократите живот и резко выдохните через нос. Выполните 7–9 раз. На первых порах интенсивность выдоха не должна быть слишком резкой.

3. Вдох с поднятой головой. Оторвав пятки от пола и запрокинув голову, медленно поднимайте расслабленные руки вперед-вверх. Одновременно выполняйте вдох. Выполнив полный вдох, начинайте выдыхать воздух, медленно опуская руки и слегка приседая. Выполните 7–9 раз.

4. Массаж. Сожмите кисти в кулаки так, чтобы внутри осталось полое пространство, и соедините их внутренними сторонами. Выполните 21 массирующее движение вторыми суставами больших пальцев по крыльям носа.

Примечание. Если во время резкого выдоха появятся выделения из носа, не обращайтесь внимания. После выполнения упражнения прочистите



нос. Выполняя резкий выдох через нос, плотно закройте рот и слегка сожмите зубы.

## Лечение заболеваний легких и желудка

### Описание метода

1. Стоя. Для занятий выберите тихое место на свежем воздухе. Ноги поставьте на ширину плеч. Стойте расслабленно и спокойно, плечи опущены, руки свободно свисают вдоль туловища. Глаза слегка прикрыты, взгляд сосредоточен на кончике носа. Нижняя челюсть слегка втянута, лицо расслаблено. Дыхание естественное. Страдающие повышенным кровяным давлением во избежание неприятных ощущений не должны сосредотачиваться на областях тела выше груди, чтобы ци не скапливалась в голове. Во время вдоха представьте себе, что из точек юнцюань на обеих ногах, вдоль ножных инь-меридианов, поднимаются потоки горячей ци, которые достигают точки шаньчжун (в середине груди) и орошают оба легких. Во время выдоха представьте, что два потока горячей ци вдоль меридиана жэньмай, затем ножных инь-меридианов снова возвращаются в точки юнцюань. Накопившуюся во рту слюну, проглотив в три приема, мысленно направьте в нижний даньтянь. Упражнение надо выполнять ежедневно по три раза: утром, днем и вечером, каждый раз не менее чем по тридцать минут.

Людам с пониженным кровяным давлением рекомендуется следующий порядок. Дыхание естественное. Во время вдоха представьте, что из нижнего даньтяня (область внизу живота) исходят два потока горячей ци, которые вместе с вдыхаемым воздухом по меридиану жэньмай поднимаются в точку шаньчжун и орошают легкие. Во время выдоха представьте, что такие же два потока опускаются из точки шаньчжун по меридиану жэньмай, возвращаясь в даньтянь и замыкая цикл. Упражнение надо выполнять ежедневно по три раза: утром, днем и вечером, каждый раз не менее чем по тридцать минут.

2. Сидя. Сядьте на стул, ступни и колени находятся на ширине плеч. Голени ног расположены вертикально, под углом 90 градусов к полу. Руки лежат на бедрах. Дыхание естественное, лицо расслаблено. Упражнение выполняется аналогично тому, как описано выше.

3. Лежа. Лягте на спину. Тело расслаблено, дыхание естественно. Голова приподнята на подушке на 20 см так, чтобы было удобно. Обе ноги

вытянуты, ступни расположены чуть уже ширины плеч. Руки и пальцы расположены вдоль туловища ладонями внутрь. Упражнение выполняется так же, как в положении стоя.

4. Завершение упражнения. С силой потрите ладони друг о друга до появления тепла. Проведите руками по лицу от нижней челюсти до волос и обратно. Выполните это движение три раза. Затем обеими руками вновь проведите по лицу вверх до точки шэньтин, далее – через точки байхуэй, юйчжэнь, через основания ушей до передней части груди. Направьте ци вниз по меридиану жэньмай обратно в даньтянь. Наложив одну руку на другую (у мужчин сверху правая рука, у женщин – левая), массируйте живот вокруг пупка круговыми движениями, 36 раз против часовой стрелки, и затем 36 раз по часовой стрелке. Медленно откройте глаза.

### Цигун и гармония в семейной жизни

Нарушение сексуальных отношений между супругами является одной из главных причин распада семьи. Очень часто импотенция, быстрое семяизвержение, фригидность, болезненные ощущения во время полового акта и т. д. приводят к разводам. Занимаясь лечением различных хронических заболеваний, врачи изучали болезни и использовали цигун для комплексного лечения. Результаты были налицо, многие семьи, долго ждавшие детей, обрели свое счастье. Ниже приводятся несколько конкретных приемов цигун-терапии.

1. Пестование изначального в положении сидя. Сядьте, скрестив ноги, на жесткую ровную поверхность (мужчины правую ногу кладут сверху, левую ногу кладут снизу, женщины – наоборот), положите кисти рук на живот под пупком (мужчины кладут на живот левую ладонь, а правую – на тыльную сторону левой кисти, женщины – наоборот), слегка прикройте глаза, сосредоточьтесь на нижней части живота, полностью расслабьтесь. Выполните 24 вдоха и выдоха (обратный абдоминальный тип дыхания: на вдохе втяните живот и анальное отверстие, на выдохе слегка выпячивайте низ живота). Затем сосредоточьтесь в течение 10–30 минут на «нижнем киноарном поле» (область ниже пупка). Для завершения упражнения следует выполнить по 18 мягких вращательных движений двумя руками вокруг пупка сначала по часовой стрелке, затем против нее, растереть поясницу (24 раза) и лицо (18 раз).

Эффект от упражнения. Через неделю или месяц вы почувствуете тепло внизу живота и во всем теле; ощутите, что кисти рук как бы

распухают, в области половых органов появится ощущение потока энергии.

2. Регулирование дыхания в положении лежа. Лягте на жесткую ровную поверхность, полностью расслабьтесь, сосредоточьтесь на нижней части живота, руки вытяните вдоль тела или сложите на животе. Выполните 24 вдоха и выдоха, используя обратный абдоминальный тип дыхания, затем дышите естественно. Представьте себе, что на выдохе энергия исходит из «киноварного поля» в нижней части живота, разделяется на два потока и по внутренней поверхности ног направляется в стопы к точкам юнцюань. На вдохе энергия из внешнего мира проникает через точки юнцюань и по задней поверхности ног, по ягодицам, далее по каналу даймай (идущему по талии) возвращается в «киноварное поле». Это упражнение выполнять ежедневно в течение примерно получаса.

Закончите это упражнение так же, как предыдущее. Эффект от упражнения такой же, как от предыдущего.

3. Регулирование дыхания стоя на коленях. Встаньте на колени перед кроватью, руками упритесь в кровать, руки немного шире плеч, ноги на ширине плеч. Сначала выполните 24 вдоха и выдоха (обратный абдоминальный тип дыхания), на выдохе касаясь грудью кровати, на вдохе руки выпрямляя. После этого, сохраняя позу стоя на коленях, сосредоточьтесь на точке хуэйинь (в паху) в течение пяти минут.

Закончите упражнение так же, как предыдущее.

Эффект от упражнения такой же, как от предыдущего.

4. Соединение ладоней. Лягте на спину, голову положите на подушку высотой около десяти см, сложите кисти ладонями перед грудью пальцами вперед, соедините стопы подошвами друг к другу, согнув колени и разведя их в стороны так, чтобы внешняя поверхность коленей касалась кровати. Прикройте глаза, смотрите на средние пальцы. Дышите, используя прямой абдоминальный тип дыхания: на выдохе нижняя часть живота втягивается, на вдохе выпячивается, внимание сконцентрируйте на «киноварном поле»; представьте, как энергия на выдохе выходит из центра ладони, из центра стопы и из центральной точки на темени, при этом сделайте легкое (мысленное) движение вперед руками, ногами и головой. На вдохе представьте себе, что чистая энергия вливается из внешнего мира через центры ладоней, стоп и темени в тело и достигает «киноварного поля». Выполняйте это упражнение в течение 20–30 минут, затем вернитесь в

исходное положение: распрямите ноги и руки и 2–3 минуты дышите естественно. Закончите упражнение так же, как предыдущее.

Эффект от упражнения. После длительных тренировок вы почувствуете, как на вдохе поток энергии (иногда горячий, иногда прохладный) через «пять центров» (на темени, на ладонях, на стопах) проходит к «киноварному полю» и оно наполняется энергией.

5. Велосипед. Лягте на спину, ноги расставьте на ширину плеч, в течение 2–3 минут концентрируйте внимание на «киноварном поле» (ниже пупка). Затем на выдохе направьте ци с помощью «мысли» из «киноварного поля» по внутренней поверхности ног к центрам стоп, мысленно сожмите правую или левую стопу, как будто вы давите на педаль велосипеда, на вдохе верните ногу в исходное положение; «поменяйте» ноги. Выполняйте упражнение в течение 10–15 минут. Затем примите исходное положение и отдохните 2–3 минуты. Закончите упражнение так же, как предыдущее.

Эффект от упражнения. Сначала ноги могут болеть, неметь, может появиться ощущение распухания или тяжести. Позже «толкание» будет выполняться практически без усилия («мысль» будет управлять энергией).

6. Массаж биологических точек. Массаж, или самомассаж, выполняется каждый вечер перед сном, массируйте точки на голове, шее, груди, животе, спине, ногах. Применяйте надавливание, разминание, поколачивание и т. д. Это способствует глубокому расслаблению мышц и активизации полового влечения.

Если у мужчины импотенция, женщина кладет ладони на нижнюю часть его живота и представляет себе, как ее энергия излучается из центра ладоней; через десять минут женщина должна несколько раз легко похлопать по животу мужчины. Когда мужчина почувствует теплый поток, устремляющийся к точке хуэйинь (в паху), массаж можно прекратить.

Если женщина фригидна, тогда мужчина массирует ей спину (два меридиана мочевого пузыря) и внутреннюю поверхность бедер (меридиан почек); можно также легко похлопать по нижней части живота женщины.

Вышеуказанные приемы также могут способствовать лечению следующих болезней: эмфизема легких, бронхиальная астма, туберкулез легких, коронарная недостаточность, гипертония, опущение желудка, болезни печени, нефрит, нарушение менструального цикла, болезненные

менструации, уретрит, опущение матки, выпадение прямой кишки, неврастения.

## ЧАСТЬ II. ЗАПАД

### ГЛАВА 3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Предлагаемая вниманию читателей уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой несколько десятилетий назад. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расплавлению, сморщенным участкам легочной ткани, восстановлению нормального крово– и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервнорегуляторных механизмов, управляющих дыханием.

В стрельниковской дыхательной гимнастике так называемые динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи часто делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с различными недугами. Но только тем, у кого есть воля!

Александра Николаевна терпеть не могла лентяев. Она любила заниматься с самыми тяжелыми больными. С людьми, домашним адресом которых «скорая» уже перестала интересоваться, с людьми, которых не раз «откачивали» в реанимации. Такие, как правило, делают гимнастику яростно, они знают цену жизни.

Старательно и регулярно выполняйте упражнения. Осваивая основной комплекс дыхательной гимнастики, обязательно имейте в виду рекомендации, касающиеся того заболевания, которым вы страдаете. Это поможет избежать побочных явлений и добиться наибольшего эффекта.

Основной комплекс дыхательных упражнений  
Упражнение «ладошки»  
(разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в

кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений – одна «восьмерка», 16 дыхательных движений – две «восьмерки», 24 дыхательных движения – три «восьмерки», 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки». Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т. е. сделав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки» поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т. е. 32 вдоха-выдоха, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3–5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой

спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т. е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3–5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все – 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

Если вы переходите к новому упражнению – продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 подхода по 32 вдоха-выдоха с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

Упражнение «ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения – 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений – 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений – 6 раз.
- или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

Упражнение «погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.



Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «насос» («накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма -12 раз по 8 вдохов. В общей сложности – 96 вдохов-выдохов – стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений,

затем пауза 3–5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2–3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых – 3–5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности – 96 движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1–2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-выдохов до 16, а в перспективе – до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя. Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже. И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице – не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

#### Упражнение «кошка» (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево.

Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3–5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не вводите.

Упражнение «обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник – вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) – выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Вспомните, как когда-то много лет назад первоклашки сидели за партами, старательно положив одну руку на

другую строго параллельно. Так вот, точно так же и в нашем упражнении нужно бросать руки навстречу друг другу одна параллельно другой.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «обними плечи» 2–3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

Упражнение «обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела), – делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Если упражнение «обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха-движения без остановки в положении «стоя», можно в момент встречного движения руками слегка откидывать голову назад – делая вдох «с потолка». Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад, голову, не прогибайтесь в пояснице.

Упражнение «большой маятник» («насос» + «обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая

себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Итак: поклон к полу, руки к коленям – вдох, затем легкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав – уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3–5 секунд.

#### Упражнение «повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

Упражнение «ушки» («ай-ай», или «китайский болванчик»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!». Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «маятник головой» или «малый маятник»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «повороты», «ушки», «маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все

движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, – сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3–5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях – не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.

#### Упражнение «перекаты» (вперед-назад)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Вес тела – на обеих ногах. Переносим вес на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене – на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вес тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим вес на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вес тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и вес тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вес тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим вес тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вес тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога – на носочке для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим вес тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вес тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и

одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и вес тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим вес тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вес тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога – на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед – назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3–5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

Меняйте ноги, (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 «сотни»: вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение «шаги» (передний и задний шаг) Передний шаг (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого, поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох уходит. Правое колено вверх – вдох, левое колено вверх – вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.



В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4x8=32).

Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

#### Задний шаг

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3–5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «передний шаг»,
- 32 вдоха-движения «задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т. е. стрельниковская «сотня».

Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно «шмыгать» носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

При беременности более 6 месяцев и при тромбозе отдыхайте 3–5 секунд (можно дольше) после каждой «восьмерки». Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

Начинать осваивать упражнение «передний шаг», находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.

#### Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «ладошки», «погончики», и «насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладошки» – разминочное упражнение этой гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем – отдых, (пауза) 3–5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю

квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А. Н. Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!». Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом).

Шумный короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

После короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т. д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «ладошки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуда коры головного мозга.

Выполняя второе упражнение – «погончики», – делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса), «насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «ладошки» – 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «погончики» – 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «насос» – 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение – «ладошки» – не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3–5 секунд. Получится так: «ладошки» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «погончики» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «насос» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение – «кошка». Упражнение «кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «кошки» включите упражнение «обними плечи», затем «большой маятник», «повороты головы», «ушки», «маятник головой», «перекаты», наконец, «шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

Возьмите на заметку

На одно занятие должно уходить не более 30 минут (попытайтесь уложиться в это время).

- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «ладошек» и заканчивая «шагами». На это уйдет 5–6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3–4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

- Занимайтесь регулярно хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики заболеваний.

#### ГЛАВА 4. МЕТОД ВОЛЕВОЙ ЛИКВИДАЦИИ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ К. П. БУТЕЙКО

Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания. Достичь этого можно волевым (сознательным, но не насильственным) постепенным уменьшением внешнего дыхания до нормального с помощью расслабления мышц, участвующих в дыхании (диафрагмы).

Клинические исследования показали, что этот способ вполне реален. Многочисленные больные путем сознательной настойчивой тренировки, наблюдения за своим внешним дыханием достигали стойкой адаптации дыхательного центра к определенному уровню парциального давления CO<sub>2</sub> в альвеолярном воздухе. А более чем двадцатилетняя практика подтверждает, что с помощью способа волевой ликвидации глубокого дыхания, который нацелен непосредственно на полное восстановление самого механизма внешнего дыхания, возможно успешное наступление на многие безнадежно хронические заболевания.

Методика тренировок. Больному человеку заниматься можно только под наблюдением врача или методиста, прошедшего специализацию.

Тренировка задержек при выдохе в первую очередь противопоказана при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, а при продолжительном «лечении» приводит к различным функциональным расстройствам.

Обучаться методу волевой ликвидации глубокого дыхания лучше сидя в удобной позе: спина прямая, мышцы грудной клетки, диафрагмы, живота расслаблены. Ноги согнуты в коленях. Глаза следует приподнять немного вверх и слегка надуть губы – это рефлекторно уменьшает глубину дыхания.

До тренировки измеряют и записывают: частоту пульса (ЧП) и контрольную паузу (КП). Чтобы измерить контрольную паузу, надо после естественного выдоха слегка зажать нос и зафиксировать время. При появлении первых неприятных ощущений, вызванных нехваткой воздуха, следует разжать пальцы и снова зафиксировать время. Необходимо помнить, что контрольная пауза – это метод диагностики, ее нельзя передерживать:

этим вы обманете себя и сорвете дыхание перед занятиями. Пауза замерена верно, если после нее не появится глубокий вдох. По величине КП можно определить, насколько ваше привычное, обычное дыхание больше нормы.

Например,  $KП = 15$  сек. (норма 60 сек.).  $60: 15 = 4$ . Это значит, что при каждом вдохе вы поглощаете воздуха в 4 раза больше нормы. Суть метода заключается в уменьшении глубины дыхания до ощущения небольшой нехватки воздуха, достигаемого с помощью расслабления и уже приведенной выше подготовки к занятиям. По мере овладения методом происходит самопроизвольное уменьшение частоты пульса (тахикардии), симптомов одышки.

Вот вкратце и вся методика. Главным показателем успешности тренировок является постоянное ощущение легкого недостатка воздуха. На первых порах во время занятий ощущается дискомфорт, который исчезает по мере овладения методом. Но те, кто уже нормализовал этим способом дыхание, испытывают даже удовольствие.

Реакция очищения, – закономерная реакция организма на ликвидацию дефицита  $CO_2$ , при которой нормализуются все биологические процессы, восстанавливается кислотно-щелочное равновесие. Очиститься и перестроиться должен весь организм, каждая его клетка. Процесс этот часто бывает довольно болезненным. Но это не болезнь, а очищение организма, которое происходит через всевозможные каналы наиболее адекватными способами: начинается понос, усиливается мочеиспускание (с повышенным содержанием мочекислых солей), слюно– и потоотделение, выделение мокроты, слизи и т. д. В этот момент особенно необходимо наблюдение специалиста.

У человека, нормализовавшего свое дыхание, появляется «шестое чувство», благодаря которому он сам отказывается от всего, что усугубляет, нарушает дыхание, он отвергает все излишества, без которых совсем недавно не мог обходиться.

Задача метода лишь помочь больному сформировать доминанту, обеспечивающую появление совершенно нового для него стереотипа – стереотипа нормального дыхания. Иначе говоря, без перестройки мышления трудно ожидать и перестройки дыхания. Когда система дыхания функционирует нормально, трудно себе представить, чтобы нашелся хоть один человек, который захотел бы сломать ее, осознавая при этом, что болезнь снова к нему вернется. У того, кто прошел все стадии

выздоровления, очищения, возрождается естественное восприятие всех окружающих его факторов. На этом этапе начинается перестройка всех остальных сторон его жизни. И тут обнаруживается, что человек, справившийся со злом передышания, безболезненно способен противостоять вредному воздействию всяких «пере» – переедания, пересыпания, переничегонеделания и прочих «пере», которые с фатальной неизбежностью приводят к болезням и порокам.

Принцип разумного аскетизма, берущий начало в восточной мудрости и заключающийся в недодышании, недоедании, недосыпании, приводит нас к здоровью, активному долголетию и духовному самосовершенствованию.

## ГЛАВА 5. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

### Бодифлекс

Бодифлекс – уникальная система, основанная на простых дыхательных упражнениях. Эта практичная, легкая в применении и эффективная программа, разработанная Грир Чайлдерс, помогает не только сбросить лишний вес и подтянуть дряблые мышцы, но и поддерживать тело и жизненно важные органы в отличном состоянии, способствует облегчению симптомов и даже лечению астмы и многих дыхательных заболеваний.

Уникальность системы в сочетании растяжки и дыхательных упражнений. По мнению врачей многие заболевания возникают именно из-за неправильного дыхания. Большинство людей дышит поверхностно, грудью, а это приводит к недостатку кислорода в организме, замедленному обмену веществ, повышенной усталости и болезням.

Секрет методики базируется на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями: аэробное дыхание обогащает организм дополнительным кислородом, а изотонические и изометрические позы удлиняют и растягивают мышцы тела.

Механизм воздействия следующий: достаточно большое количество кислорода с кровью поступает к различным частям тела и активно расщепляет жиры, выводит образовавшиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, ведь жиры – превосходное топливо, а кислород – эффективный сжигатель.



В настоящее время миллионы людей по всему миру по достоинству оценивают чудодейственную силу кислорода. В Европе и Азии люди тратят огромные деньги за кислородные коктейли или оздоровительные сеансы в кислородных кабинках, косметические концерны вводят кислород в кремы, маски, лосьоны.

Кислородная терапия стала модной и популярной во всем мире. Так зачем употреблять, зачастую с риском для здоровья, лекарственные препараты, когда есть более легкий способ вести здоровый образ жизни, избавиться от болезней и стрессов. У Бодифлекса много плюсов. Например, на выполнение комплекса упражнений вам потребуется всего лишь 15–20 минут в день; система ускоряет обмен веществ; упражнения можно выполнять дома в привычных и комфортных условиях; занятия Бодифлексом без всяких массажей и мануальной терапии улучшают гибкость, подвижность суставов, осанку и повышают жизненный тонус.

#### Пятиэтапное дыхание Бодифлекса

Для выполнения пятиэтапного дыхания следует принять следующее исходное положение: встаньте прямо, расположив ноги на ширине плеч. Согните колени так, будто собираетесь присесть на стул. Наклоните туловище вперед, опираясь руками о бедра, чуть выше колен, ягодицы отведите назад. Взгляд направляйте прямо перед собой.

Перед каждым упражнением комплекса необходимо выполнить пятиэтапное дыхание: выдох, вдох, сильный выдох, задержка дыхания, расслабление и вдох. После сильного выдоха, до задержки дыхания вы должны будете опустить голову, втянуть живот, принять основное положение, задержать дыхание и оставаться в этом положении на 8 счетов. А теперь чуть более подробно о каждом этапе.

Первый этап. Выдохните весь воздух через рот. Для чего соберите губы в трубочку и медленно, равномерно выдохните весь воздух из легких.

Второй этап. После глубокого выдоха, сожмите губы и, не открывая рот, быстро и сильно вдохните через нос, до конца наполняя легкие воздухом. Вдох должен быть очень шумным.

Третий этап. После того, как ваши легкие заполнятся воздухом и вы поймете, что больше не можете вдыхать, слегка приподнимите голову. Сожмите и закусите губы. Затем широко раскройте рот и начинайте выдыхать. Выдох должен выполняться из диафрагмы. Звуки, которые вы

будете издавать должны идти не с губ или из горла, а из диафрагмы – это очень важно, хотя и достаточно сложно на начальном этапе. Если выдох сопровождается свистящим «пах» и идет из самой глубины легких, значит вы все делаете правильно.

Четвертый этап. Выдохнув до конца весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Держите его в течение всего этапа. Наклоните голову и втяните живот, поднимая желудок вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости «уходят» под ребра. Именно это движение позволяет сделать живот плоским, массирует и стимулирует многие внутренние органы.

Наклон головы к груди поможет легко выполнить подтягивание живота вверх. Держите живот втянутым на восемь медленных счетов, не выдыхая. Именно во время втягивания живота вы должны будете, заняв основное положение, выполнять упражнения, представленные ниже.

Пятый этап. После выполнения упражнений на задержке дыхания, следует расслабление и вдох. Расслабившись и вдохнув, отпустите мышцы живота. На вдохе вы почувствуете как воздух буквально врывается в ваши легкие. При заполнении легких вы должны услышать звуки похожие на всхлип.

Прежде чем приступить к описанию комплекса упражнений Бодифлекса, обратите внимание на нижеследующие моменты, которые необходимо запомнить.

Техника дыхания достаточно трудна для начинающих, но не отчаивайтесь, регулярная практика позволит вам с успехом овладеть пятью этапами дыхания.

Помните, что всегда следует выполнять вдох через нос, а выдох через рот. Во время первого этапа постарайтесь сделать сильный выдох, иначе не освободите достаточно места для воздуха, который будете вдыхать на втором этапе. На третьем этапе также необходимо сильно выдохнуть, для создания вакуума, достаточного для правильного втягивания живота. Во время выдоха, при произношении «пах», происходит очищение легких, поэтому на начальном этапе может возникнуть кашель. Не пугайтесь, через несколько дней практики это пройдет. Хрипы и кашель, а возможно и слизь, возникают в ответ на загрязненную окружающую среду, пассивное курение (или, если

вы курите) и другие раздражители в воздухе. Но после некоторой практики глубокого дыхания ваши легкие станут гораздо чище. Дополнительное поступление кислорода в организм в процессе выполнения дыхания и упражнений, может повлечь за собой головокружение. В этом нет ничего страшного, просто организм должен привыкнуть к увеличению кислорода в крови. При сильных симптомах прекратите выполнение упражнений и расслабьтесь, дышите ровно.

Задержка дыхания на начальном этапе зависит от состояния вашей сердечно-сосудистой системы. Некоторые могут задержать дыхание на восемь счетов, некоторые – всего на несколько секунд. После регулярных тренировок вы сможете увеличить время и до двадцати секунд.

Тем, кто страдает одышкой, упражнения пойдут на пользу, так как укрепляется сердечно-сосудистая система.

Выполнение упражнений в положении лежа может вызвать некоторые трудности с правильным дыханием. Чем сложнее поза, тем труднее выполнять глубокое дыхание. Но, опять-таки, регулярная практика решит и эту проблему.

Лучше всего практиковать Бодифлекс утром, на голодный желудок, но если по утрам выполнение упражнений для вас затруднительно, тренируйтесь вечером. Единственное условие – вы не должны принимать пищу хотя бы за два часа до тренировки.

Прежде чем приступить к тренировкам, рекомендую посоветоваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо заболевания, связанные с дыханием и работой сердца.

Повторяю, на начальном этапе следует в течение недели отработать пятиэтапное дыхание, а затем уже сочетать дыхание с выполнением упражнений.

#### Комплекс упражнений Упражнение 1

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине бедер, слегка согните колени, как будто собираетесь присесть на стул, руками обопритесь о бедра, чуть выше колен. Выполните дыхательное упражнение (описанное выше), задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: соберите губы в маленький кружок, как будто произносите звук «о» (не открывайте рот слишком широко). Затем откройте

пошире глаза и посмотрите вверх, одновременно (напрягая щеки и область носа) опустите кружок губ вниз и высуньте до предела язык, не расслабляя губы. Вы должны почувствовать как напрягаются и растягиваются мышцы лица. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение до пяти раз.

## Упражнение 2

Прежде всего советую разучить движения упражнения и затем уже добавить дыхание.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине бедер, слегка согните колени, как будто собираетесь присесть на стул, руки на бедрах, чуть выше колен. Выдвиньте вперед нижнюю челюсть, выпятите губы, одновременно вытягивайте шею до небольшого ощущения напряжения в мышцах. Затем поднимите голову вверх, направляя взгляд в потолок. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: сохраняя исходное положение шеи и подбородка, станьте прямо и отведите руки назад. Подбородок поднимается вверх. На носки не поднимайтесь, плотно упирайтесь подошвами ног в пол. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение до пяти раз.

Внимание! Между каждым повторением упражнения возвращайтесь в исходное положение, аналогичное положению для пятиэтапного дыхания. Не закрывайте рот и старайтесь выпячивать губы как шимпанзе. Если при задержке дыхания и выполнении упражнения у вас появилась одышка, перед выполнением следующего повторения расслабьтесь и хорошо отдышитесь.

## Упражнение 3

Исходное положение: примите исходное положение для пятиэтапного дыхания: ноги на ширине бедер, колени согнуты, руки на бедрах, чуть выше колен, ягодицы отставлены назад (как будто вы собираетесь присесть на стул), голова направлена вперед. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения вытяните правую ногу назад (колени должно быть выпрямлено), стопой касайтесь пола. Левую руку

расположите так, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вес тела должен приходиться на левую ногу.

Подните правую руку вверх и потянитесь над головой, над ухом. Руку располагайте близко к голове. Тянитесь рукой как можно дальше, до ощущения растягивания боковых мышц.

Задержитесь в этом положении на восемь счетов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение по два-три раза в правую и левую стороны, каждый раз занимая исходное положение для пятиэтапного дыхания.

Внимание! Сзадистоящая нога должна быть натянута, старайтесь тянуться рукой и ногой в противоположные стороны, не заваливайте корпус вперед. Обязательно выполняйте упражнение в разные стороны, меняя положение рук и ног.

#### Упражнение 4

Исходное положение: опуститесь на пол, опираясь на колени и предплечья (ладони прижаты к полу). Выпрямите правую ногу назад (колени не сгибайте), обопритесь пальцами стопы в пол, пятка направлена вверх. Голова поднята, взгляд направлен прямо перед собой. Вес тела перенесите на ладони, локти и предплечья (во избежание появления болей в коленях и локтях, положите под них свернутые полотенца).

Выполните дыхательное упражнение: выдохните, вдохните, мощно выдохните, задержите дыхание, опустите голову и втяните в себя живот. Втянув живот, задержите это положение и примите основное положение.

Основное положение: поднимите вверх выпрямленную правую ногу настолько высоко, насколько можете. Пальцы стопы по-прежнему натянuty на себя. Напрягите ягодичные мышцы и, задержав это положение и дыхание, напрягайте мышцы до восьми счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза правой ногой, три раза левой.

Внимание! При выполнении упражнения обязательно удерживайте стопу оттянутой на себя. Не сгибайте колено поднятой вверх ноги – это позволяет сохранять напряжение в ягодичных мышцах. Во всех упражнениях комплекса старайтесь после втягивания живота сразу же принимать основное положение, отсчет начинается только после этого. Рекомендую, чтобы не

тратить свое время и не задерживать надолго дыхание, сначала изучить правильное выполнение упражнений и только потом приступать к практике.

### Упражнение 5

Исходное положение: опуститесь на пол, опираясь на ладони выпрямленных рук и колени. Затем выпрямите правую в сторону, ногу под прямым углом к туловищу, передняя часть стопы касается пола. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения поднимите правую ногу вверх до уровня бедра, потяните ее вперед, по направлению к голове. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по три раза правой и левой ногой. Перед каждым повторением не забывайте выполнять дыхательное упражнение.

Внимание! Не сгибайте поднятую вверх и в сторону ногу в колене – это снижает эффект воздействия на внутреннюю мышцу бедра. Старайтесь по мере развития силы и выносливости поднимать ногу на заданный уровень, то есть до уровня бедра. Сохраняйте прямое положение тела, не заваливайте туловище в сторону.

### Упражнение 6

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч. Соедините кончики пальцев правой и левой руки между собой так, чтобы получился небольшой круг, расположите руки на уровне груди, слегка поднимите локти вверх, округлите спину.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения как можно сильнее упритесь пальцами рук друг в друга. Почувствуйте мышечное напряжение в области рук и груди. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, расслабьтесь и повторите упражнение три раза. Не забывайте перед каждым повтором выполнить дыхательное упражнение.

### Упражнение 7

Исходное положение: сидя на полу, раздвиньте ноги в стороны насколько это возможно для вас. Оттяните на себя стопы и направьте их в стороны – это позволяет дополнительно укрепить внутренние мышцы бедер. Обопритесь ладонями в пол за ягодицами. Выполните дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: из исходного положения переведите руки в положение перед собой, наклоните туловище и, перебирая руками по полу, постройтесь максимально для вас наклониться вниз, стараясь грудью касаться пола. Почувствуйте как растягиваются внутренние мышцы бедер. Задержитесь в конечной точке вашей максимальной амплитуды наклона на восемь счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза.

Внимание! На начальном этапе следует максимально осторожно выполнять растягивание. Во время наклона вперед не делайте резких движений, тянитесь плавно и медленно. По мере улучшения эластичности мышц вы сможете выполнять более глубокие наклоны. Старайтесь не сгибать колени – это снижает эффект воздействия на мышцы.

### Упражнение 8

Исходное положение: сядьте на пол на ягодицы, скрестите ноги в коленях – левое колено располагается над правым. Держите правую ногу максимально горизонтальной и прямой. Обопритесь левой рукой позади себя, правой обхватите левое колено.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: опираясь на левую руку, одновременно потяните правой рукой левое колено как можно ближе к себе и вверх, а туловище максимально разворачивайте влево, до ощущения растягивания мышц талии и внешней поверхности бедра. Задержитесь в этом положении на восемь счетов, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза, затем, поменяв положение рук и ног, выполните его в другую сторону.

Внимание! Старайтесь развернуть туловище так, чтобы увидеть, что находится за вашей спиной. Угол вашего разворота влияет на растягивание мышц.

### Упражнение 9

Исходное положение: лягте на спину и поднимите вверх, перпендикулярно полу, выпрямленные в коленях ноги. Стопы оттянуты на себя. Обхватите ладонями ноги в области икр, локти не опускать. Если вы не можете дотянуться до икр, обхватите ноги под коленями. Спина и голова прижаты к полу.

Выполните дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержите дыхание, втяните живот. Во время втягивания живота не наклоняйте голову к груди. Займите основное положение.

Основное положение: удерживая ноги прямыми, постарайтесь подтянуть их как можно ближе по направлению к голове, но так, чтобы ягодицы оставались прижатыми к полу. Почувствуйте как растягиваются ваши подколенные сухожилия. Задержитесь в конечной точке амплитуды наклона ног на восемь счетов, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза.

Внимание! Самое главное при выполнении этого упражнения сохранять прямое положение ног. В противном случае вы не добьетесь эффекта растягивания всей задней поверхности ног.

### Упражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы прижаты к полу, расстояние между ними ширина бедер. Потянитесь руками вверх, перпендикулярно полу. Голову от поверхности не отрывать.

Выполните дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержите дыхание, втяните живот. (Помните, что в это время голова не наклоняется к груди!) Займите основное положение.

Основное положение: потянитесь руками вверх, одновременно приподнимая плечи над полом. Голова должна быть слегка запрокинута назад, для чего направьте взгляд вверх и чуть позади себя. Старайтесь максимально приподнять над полом грудь и плечи. Затем опуститесь на пол:



сначала спина, потом плечи и голова. Как только ваша голова коснется пола, снова поднимитесь вверх.

Потянитесь и задержитесь в этом положении на десять счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза.

**Внимание!** Чтобы эффективно проработать мышцы пресса, не раскачивайтесь и не отталкивайтесь с силой от пола. В противном случае работать будут другие мышцы.

Представьте, что кто-то сверху тянет вас за руки и плавно опускает вниз. Не задерживайтесь в положении лежа на полу, как только ваш затылок коснется поверхности, снова поднимайтесь вверх.

### Упражнение 11

Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и соединены, руки расположены под ягодицами. Голова и поясница прижаты к полу.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: приподнимите ноги над полом на небольшую высоту (около 10 см). Выполните поочередные широкие скрестные махи ногами («ножницы»). Сделайте максимальное количество движений на десять счетов. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение до пяти раз.

**Внимание!** Чтобы эффективно проработать мышцы пресса, старайтесь держать поясницу прижатой к полу. Не поднимайте ноги вверх на большую высоту – это снизит эффект воздействия. Старайтесь делать махи широко и максимально быстро, успевая на один счет сделать два-три маха.

### Упражнение 12

Исходное положение: опуститесь на пол, опираясь на выпрямленные руки и колени. Ягодицы, спина и голова расположены на одной прямой линии. Взгляд направляйте прямо перед собой.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: выполните одновременно наклон головы и выгибание спины, стараясь поднять ее как можно выше. Задержитесь в этом положении на десять счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза.

### Глубокое дыхание

Дыхание не только дает нам возможность жить – это прописная истина, – но мало кто знает, что дыхание является еще и основным средством, очищающим наш организм. Ежедневно наше тело должно избавляться от миллиардов старых клеток, которые токсичны, вредны, и, следовательно, должны быть выведены из него. Этот естественный процесс, запрограммированный самой Природой, в силу некоторых факторов начинает иногда давать сбои. Токсичные вещества уже не выводятся с той скоростью, с какой перерабатываются. Наше тело может накапливать продукты питания и жидкость, но не способно накапливать кислород. Ежесекундно мы должны обеспечивать наши клетки этим элементом. Пока мы дышим правильно, мы получаем то необходимое количество кислорода, которое легко справляется с удалением отработанного материала. Но не только, мы также чувствуем себя энергичными, энергия, буквально, переполняет нас. Когда же мы дышим не «в полную силу», то ощущаем вялость, головные боли, депрессию, испытываем стрессы и первичные симптомы появления различных заболеваний.

Кстати, каждый человек рождается со знанием правильного способа дыхания. Если обратить внимание как дышат младенцы, то можно увидеть, что грудь остается неподвижной в момент дыхания, зато животик равномерно поднимается и опускается. Другими словами младенцы дышат диафрагмой, или осуществляют диафрагмальное дыхание.

Диафрагма представляет собой большое скопление мышц, разделяющее грудную и брюшную полости. Она удерживает на своем месте органы брюшной полости, не давая им опускаться вниз, помогает легким вдыхать и выдыхать воздух.

С возрастом, учитывая плохую экологию, бешенный ритм жизни, стрессы, неправильный образ жизни и многие другие факторы, мы испытываем сильные нервные напряжения, которые воздействуют на внутренние органы, в том числе и на мышцы диафрагмы. Под этим

воздействием они начинают напрягаться все больше и все сильнее и наше дыхание останавливается на уровне груди. Вследствие этого, мы используем наши легкие всего лишь на двадцать процентов, потому что дышим «не полной грудью», а только верхней частью легких.

Метод глубокого дыхания достаточно прост в практическом применении. Детально изучив все упражнения, вы плавно перейдете на правильное дыхание, что не только будет способствовать безвредному очищению организма, но и станет первым шагом к восстановлению здоровья, пополнению энергетического баланса и долголетию.

Каждый день вы должны практиковать три упражнения три раза в день по десять раз каждое. Ежедневно необходимо изучать и добавлять в свою практику новое упражнение. Периодически варьируя упражнения, вы заставите ускориться процесс метаболизма в своем организме, а это в свою очередь поможет правильному функционированию системы пищеварения. Помимо этого рекомендую включить в ежедневный режим прогулки в течение десяти – двадцати минут. Во время движения старайтесь дышать только носом, следите за тем, чтобы рот всегда был закрыт. На начальном этапе у вас может возникнуть такое чувство, будто вы задыхаетесь. Постарайтесь не переключаться на дыхание ртом, а снизить темп движения. Дополнительное поступление кислорода в момент прогулки позволит вам чувствовать себя бодрее и энергичнее.

### Дыхательные упражнения

Прежде чем вы приступите к изучению упражнений уделите некоторое время на освоение глубокого дыхания животом – основы данной методики.

Дышать можно как в положении лежа, так и в положении сидя или стоя.

Сделайте глубокий, медленный вдох через нос – ваш живот должен надуться как шарик. Затем медленно выдохните воздух через нос – живот должен стать впалым. Старайтесь в процессе выдоха полностью выдавливать воздух из себя. Самое важное – научиться сосредоточиваться на глубоком и ритмичном дыхании животом, который должен выпячиваться при каждом вдохе. Когда это войдет у вас в привычку, вы уже не будете обращать внимание на правильное дыхание, оно будет выполняться автоматически. Старайтесь выдыхать чуть дольше, чем делаете вдох. Это поможет вашему телу эффективно избавляться от токсинов.

Чтобы еще больше повысить уровень кислорода и его максимальный приток к клеткам организма, следуйте следующей схеме дыхания: вдох на четыре счета; задержка дыхания на четыре счета; выдох на четыре счета; снова задержка дыхания перед вдохом. А теперь, когда вы с успехом освоили глубокое дыхание животом, пора переходить к дыхательным упражнениям.

### Упражнение 1

Из положения стоя, сделайте медленный, глубокий вдох животом через нос на четыре счета, задержите воздух внутри себя на шестнадцать счетов, затем выполните медленный выдох ртом на восемь счетов.

Таким образом задержка дыхания должна быть в четыре раза дольше, а выдох в два раза длиннее, чем вдох.

Это соотношение должно быть строго выдержано. Возможно, на начальном этапе вам будет сложно придерживаться названного ритма, не отчаивайтесь, с практикой объем ваших легких увеличится и вы даже сможете выполнять вдох не на четыре, а на восемь и более счетов. Ваши легкие – это такие же мышцы, которые следует тренировать и которые лучше работают, когда они в действии. Выполняйте упражнение три раза в день по десять раз.

Почему необходима задержка дыхания? Длительная задержка вдоха позволяет кислороду снабжать все клетки вашего организма энергией. Более длинный медленный выдох – максимально избавляет тело от вредных веществ и токсинов.

### Упражнение 2

Из положения стоя, сделайте носом глубокий вдох, одновременно запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. После секундной паузы, с усилием выполните выдох через рот, возвращая голову в исходное положение. Выдох делайте шумно, отчетливо произнося любой звук.

Это упражнение особенно полезно выполнять перед приемом пищи, так как способствует интенсивному перерабатыванию употребленных продуктов питания.

### Упражнение 3

Из положения лежа на полу, руки свободно расположены вдоль тела, выполните несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте как с каждым вдохом расширяется ваша грудная клетка. После выдоха, задержите

дыхание и напрягите мышцы живота, приподнимите над полом голову и плечи, напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на пять – шесть счетов и вернитесь в исходное положение. Глубоко вдохните и выдохните. Расслабьтесь. Данное упражнение достаточно выполнить один раз в день.

#### Упражнение 4

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки сплетены сзади в замок и слегка оттянуты вниз. На вдохе приподнимите и расправьте грудь, слегка опуская вниз подбородок. Сделайте выдох через нос, верните подбородок в начальное положение. Вернитесь в исходную позу и снова повторите упражнение до пяти раз.

Из исходного положения, на вдохе сцепите руки перед собой, округлите спину, согните колени и слегка наклоните туловище вперед, потянувшись за руками. Глубоко выдохните, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите вторую часть упражнения до пяти раз.

#### Упражнение 5

Из положения стоя, стопы развернуты наружу, расстояние между ними около десяти сантиметров. Расположите ладони на талии так, чтобы большие пальцы лежали на животе, остальные – на пояснице. Насколько это возможно выполните прогиб назад.

Медленно выдохните на двенадцать счетов, постепенно втягивая живот в себя. Затем сделайте медленный, глубокий вдох на двенадцать счетов, одновременно раздувая живот. Повторите выдохи и вдохи еще пять раз, акцентируя внимание на брюшной полости. После выполнения, задержите дыхание и вернитесь в исходное положение. Медленно выдохните, глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько счетов. Расслабьтесь. Повторите упражнение три раза.

#### Упражнение 6

Сядьте прямо в удобное для вас положение. Указательным пальцем прижмите левую ноздрю на шесть счетов, вдыхайте правой, задержите воздух на три счета. Затем закройте правую ноздрю, освободив левую, сделайте выдох на шесть счетов. Закрывая правую ноздрю, вдохните левой на шесть счетов, задержите воздух на три счета.

Потом, закрыв левую ноздрю, откройте правую и вдохните на шесть счетов. Повторите упражнение шесть раз. Ваша задача вдыхать одной ноздрей, а выдыхать другой.

Рекомендую выполнять данное упражнение каждый день вечером, так как оно оказывает релаксирующее и успокаивающее воздействие на наш мозг. Особенно полезно утром перед напряженным, трудным днем.

### Упражнение 7

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните глубокий вдох носом, выпячивая живот. Затем сделайте выдох ртом так, чтобы получился расслабляющий вздох. Представьте, что вместе с выдохом вы избавляетесь от стрессов, повседневных проблем и эмоционального груза.

Оптимальнее всего выполнять данное упражнение на свежем воздухе. Общее количество три раза в день по десять раз.

Чтобы добиться максимального эффекта, к практическому выполнению упражнений добавьте положительную ментальную визуализацию в своем воображении. Например, представьте свою новую фигуру без лишних жировых складок на талии и бедрах. Рисуя положительные картины в своем мозгу, вы реализуете желаемое. Визуализация основана на том, что вы можете изменить себя или свою жизнь, мысленно представляя то, что вы хотите добиться.

### Упражнение 8

Из положения стоя, сделайте четыре вдоха и выдоха. Задача состоит в том, чтобы дышать без пауз, ваш т и вдохи и выдохи должны плавно перетекать друг в друга, до ощущения непрерывно циркулирующего потока.

Затем, не прерывая циркуляцию, выполните один длинный вдох на четыре счета и один длинный выдох на четыре счета. Следите за непрерывностью дыхания. Потом сделайте без остановки четыре раза по четыре вдохов-выдохов: три коротких, один – продолжительный. Помните, что ваши вдохи должны соединяться с выдохами, подобно замкнутому кругу.

На стадии изучения, выполняйте данное упражнение один раз в день в течение первой недели. Затем можете практиковать его по собственному желанию.

### Упражнение 9

Станьте прямо, ноги на ширине полуметра, стопы развернуты наружу. Выполните пять глубоких вдохов и выдохов носом. Затем при каждом вдохе носом мысленно рисуйте себе картину того, как ваше дыхание в виде потока света достигает самых напряженных участков тела и снимает с них напряжение.

На каждом выдохе представляйте как напряжение покидает ваше тело через ноздри. Выполняйте дыхание ритмично и плавно. Особенно полезно это упражнение перед сном, после тяжелого трудового дня.

#### Упражнение 10

Чтобы очистить свое тело от накопившихся шлаков и токсинов, рекомендую выполнять данное упражнение каждый день по три раза.

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Выполните глубокий вдох через нос. Затем соедините губы так, будто хотите произнести букву «о» и выдохните через рот. Повторите упражнение пять раз, затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Снова повторите упражнение пять раз.

#### Упражнение 11

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Выполните глубокие вдохи и выдохи животом десять раз. Глубоко вдохните через нос. Затем закройте левую ноздрю, выполняя через правую короткие, сильные выдохи. При каждом выдохе не забывайте втягивать живот. Повторите десять раз полный вдох и короткие выдохи.

Затем глубоко вдохните и выдохните через нос.

После этого, сделайте вдох на три четверти объема легких, задержите дыхание до ощущения дискомфорта и выдохните. Повторите упражнение через левую ноздрю.

Закончите упражнение выполнением всем перечисленных этапов, но уже одновременно обеими ноздрями.

#### ЛИТЕРАТУРА

С. Есудиан, Э. Хейч. Йога и здоровье. М.: Рольф, 2002.

В. Козлов. Свободное дыхание. М.: Издательство Московского Трансперсонального центра, 1993.

Ф. Г. Колобов. Дыхание по Бутейко. Донецк: «Сталкер», 2003.

А. Лисбет. Пранаяма. Путь к тайнам йоги. Киев, «Янус», 2000.

В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Спб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.

В. Н. Панкратов. Саморегуляция психического здоровья. М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.

А. Г. Юркевич. Уроки китайской гимнастики (выпуск 4). М.: Советский спорт, 1991.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ростов н/Д: Феникс, 2003.

Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2001.