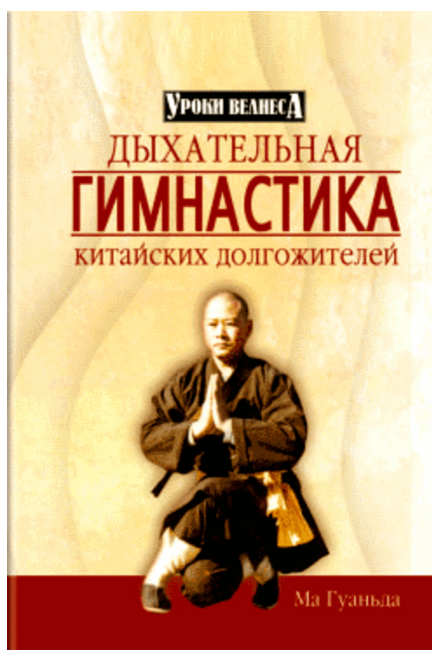


Ма Гуаньда

Дыхательная гимнастика китайских долгожителей



ВВЕДЕНИЕ

Уникальные системы оздоровительных упражнений и дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий почти за тысячелетнюю историю своего существования. Самые древние из них – «даоинь» (вводить ци [1 - Слово ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, «пневма». Оно обозначает энергетическую субстанцию, из которой состоит наш организм и которая определяет все положительные или отрицательные изменения, происходящие в нем.] 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:

- Методы релаксации (фансун цзин гун). Целью этих методов является сознательное расслабление всего тела и обретение состояния покоя.
- Внутреннее вскармливание (нэйян гун). Статические упражнения, сочетающие «погружение» в состояние покоя с определенными дыхательными упражнениями.
- Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

- Методы цигун-транспортировки (цигун баньюнь фа). В основе этих методов продвижение ци по каналам тела.

- Упражнения в стойке «трех округлостей» (саньюаньши чжаньгун). Статические упражнения, в которых основной акцент ставится на «регулирование тела» в сочетании с отработкой техники дыхания при «погружении в состояние покоя».

Динамические упражнения (дун гун). Комплексы упражнений, основанные на соблюдении принципов расслабления, покоя и естественности. Имеют много различных вариантов.

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.

«Выплевывание и набиране» (туна гун). Различные комбинации дыхательных упражнений.

Укрепляющий массаж (баоцзянь аньмо). Различные виды самомассажа по ходу меридианов и по акупунктурным точкам в сочетании с определенными методами психоконцентрации.

Традиционные комплексы цигун: восемь отрезов парчи (бадуаньцзинь), «игры пяти животных» (уциньси), канон преобразования мышц (ицзиньцин), канон омоложения мозга (сисуйцин) 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 цзы-жань). 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.

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 суйся 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.

В нашей книге изложены основные принципы теории и методики изучения

оздоровительно-терапевтических упражнений из арсенала традиционной китайской медицины и систем цигун, а также представлены самые распространенные среди китайских долгожителей упражнения. При регулярной практике они способны оказать гармонизирующее воздействие на ваше тело и психику, укрепить здоровье и продлить жизнь на долгие годы.

Простота предлагаемых упражнений из системы цигун заключается в том, что 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 цигун заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия цигун способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. Цигун 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 цигун, чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству.

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЦИГУН-ТРЕНИНГА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЦИГУН

Оздоровительный эффект

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы цигун и желания ее изучать. Основным принципом цигун 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 цигун 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 цигун 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 цигун к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

Концепция ци и практика цигун

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 цигун.

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 цигун 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 цигун. 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. Цигун 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 состоит огромное преимущество цигун 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 цигун

Цигун – 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 представленные в книге упражнения следует ввести в ежедневное расписание жизни, что позволит поддерживать здоровое тело и бодрость духа до глубокой старости.

Характерной особенностью цигун 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 цигун

При изучении упражнений цигун 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 упражнение 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 цигун

Первый раз упражнения цигун 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 ци 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 цигун для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

Важнейшие принципы занятий

Цигун 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 цигун 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 цигун просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» цигун 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 цигун

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. Цигун может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10–20 минут в день. Как и восточная медицина, цигун 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 цигун 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 цигун 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 побеспокоит.

Самоконтроль при занятиях цигун

Важным фактором, определяющим эффективность занятий цигун, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений.

Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80 % от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

Возраст	Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке
30—39	181—190
40—49	171—180
50—59	161—170
60—69	151—160

Эффект от занятий цигун

Обычно при постоянном выполнении упражнений вы почувствуете следующие результаты:

1. Голова

После занятий голова ясная, телу легко и удобно, эффективность памяти увеличивается, сон – лучше, также улучшается реакция, быстрее мышление, появляется больше энергии. Эти эффекты обеспечены притоком кислорода к клеткам головного мозга и другим клеткам организма.

2. Глаза

После выполнения упражнений, с увеличением циркуляции кислорода и оздоровления системы кровообращения глаза видят лучше благодаря притоку крови, сердце спокойно, глаза яркие, видение четкое.

3. Сердце и легкие

При продолжительном выполнении улучшаются функции сердца и легких, увеличивается сила сердечных сокращений, никакой дисфории и одышки, лучше результаты ЭКГ.

5. Селезенка и желудок

При продолжительном выполнении улучшается аппетит и усвоение питательных

веществ.

6. Печень и Желчный пузырь

При продолжительном выполнении улучшаются функции печени и желчного пузыря. Улучшаются также пищеварительные и впитывающие функции, увеличивается сопротивление тела и иммунитет к болезням.

7. Брюшная полость

При продолжительном выполнении уменьшаются жировые отложения, увеличиваются перистальтические движения живота и кишок, Вы лучше выглядите, а также предотвращается увеличение содержания холестерина в крови.

8. Репродуктивные функции

При продолжительном выполнении увеличивается репродуктивная способность, осуществляется профилактика ночной поллюции, полового бессилия, дисменореи и простатита.

9. Четыре конечности

При продолжительном выполнении – беспрепятственные и активные движения суставов, усиление сухожилий и костей, мощные и быстрые движения.

10. Позвоночный столб

При продолжительном выполнении – беспрепятственное и свободное движение позвоночного столба, профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЦИГУН

Китайский цигун отличается многообразием видов и методов обучения, но, несмотря на это, основные требования общие: они заключаются в регулировании тела, дыхания и сознания. Работа в этих трех направлениях и является основой обучения и тренинга.

Регулирование тела

Тяо шэнь – «регулирование тела», или цзы-ши дао-инь – «даоинь позы», подразумевает технику принятия определенных поз и выполнения движений.

Статические позы в цигуне предусматривают мышечное расслабление. Они содействуют процессам торможения в коре головного мозга и погружению в состояние «покоя», обеспечивают определенный режим дыхания, циркуляции потоков энергии ци в организме, его кровоснабжения и «энергетического взаимодействия» с внешней средой. Особое внимание уделяется расслаблению мышц и связок в области суставов (считается, что именно в этих местах чаще всего «закупориваются энергетические каналы»), а также в области поясницы и таза, где аккумулируются «изначальная» и «семенная ци». Считается, что различные позы способствуют максимальному «раскрепощению» тех или иных каналов, большей или меньшей нагрузке на определенные функциональные системы организма.

Сходные функции имеют и движения. «Соединенные с мыслью», т. е. психическим

усилием, они служат для управления «пневменными потоками». Элементом «регулирования тела» являются также самомассаж и «бесконтактный массаж».

В цигуне даже внешне несложные движения представляют собой тонкие комбинации воздействий на функциональные системы организма. Незначительные изменения положения рук, от которых в кору головного мозга приходит около трети всех принимаемых ею сигналов и исходят наиболее сильные по сравнению с другими частями тела «полевые излучения» (в том числе известные физические поля – электромагнитное, инфракрасное излучение и т. п.), существенно меняют ход «энергетических» процессов в организме, режим его «информационно-энергетического обмена» с внешней средой. Постановка ноги на пятку, тот или иной палец стимулирует или подавляет активность определенных групп или отдельных каналов. Это воздействие может быть усилено или ослаблено переносом тяжести тела, степенью сгибания ноги в колене (что само по себе меняет режим функционирования ножных каналов). На характер «энергетического взаимодействия» различных систем организма между собой и с внешней средой влияют также повороты корпуса в пояснице или туловища с той или иной амплитудой и интенсивностью. Очень важны согласованность или синхронность движений туловищем и конечностями, «техника взгляда», которая во многих методиках цигуна и ушу представляет собой элемент психотехники, управления психическим усилием и синхронизации его с физическим движением. Любая методика статико-динамических упражнений цигуна представляет собой сложную «симфоническую партитуру», в которой каждая из трех сфер регуляции включает множество партий для самых различных инструментов – функциональных составляющих психосоматической структуры. Многообразие вариантов методик цигуна так же неисчерпаемо, как число возможных музыкальных произведений.

Положение отдельных частей тела

Голова

Голова держится, как подвешенный цин – китайский каменный гонг. Это значит, что голову надо держать так, как будто она висит в воздухе, подвешенная на невидимой веревке, привязанной к области точки Бай-хуэй (эта точка находится на темени на 1 см ниже середины линии, соединяющей кончики ушей, приблизительно на макушке). При этом голову держат прямо, область точки Бай-хуэй как бы тянется, устремляется вверх, а подбородок «берется» немного на себя, то есть чуть-чуть отодвигается в сторону шеи.

Обычно голову прямо вытягивают вверх, но это, как правило, приводит к тому, что шея у тренирующегося слегка деревенеет. Мы же рекомендуем делать так: держать голову прямо, убрать кадык, подать к себе подбородок так, чтобы он приблизился к шее, вследствие чего шея естественным образом выпрямляется и голова становится в положение «подвешивания в воздухе».

Голова у человека – наиважнейшее, чистое и светлое место, где находится головной мозг. Китайская классическая медицина говорит: «Головной мозг – это море, образованное из всех костных мозгов. Если это море полноводное, то человек чувствует себя легким, здоровым и сильным, он способен на все; если море мозгов испытывает недостаток в питании, то человек бывает слабым: у него появляются головокружение, шум в ушах, слабость в конечностях, потемнение в глазах, бессилие и сонная апатия». Поэтому если голова держится прямо и находится в положении «подвешивания в воздухе», это не только является важным условием, чтобы все тело человека находилось в

прямом и ровном положении, но и приводит ци вверх, с тем чтобы эта ци питала мозг и шэнь (духовное начало, нервы), и усиливает тем самым функцию шэнь управлять движениями всего тела, благодаря чему человек становится бодрым и воодушевленным. Если голова наклоняется и теряет положение «подвешивания в воздухе», то у человека наступает упадок духа и его тело теряет равновесие. Поэтому, когда тело наклоняется, откидывается или качается вправо и влево, надо обращать внимание именно на положение головы, в чем и может быть заключена причина потери равновесия.

Глаза

Глаза должны быть такими, будто бы они закрылись занавеской, а сияние их должно быть скрытым. Это значит, что веки опускаются так, что сквозь них чуть-чуть пробивается луч света, глазные яблоки при этом смотрят ровно.

Оба глаза смотрят вперед, веки медленно, легко и равномерно опускаются: действие начинается с внешних уголков глаз. А сияние глаз по мере опускания век сдерживается и соединяется с движением воли воедино. Такое сияние глаз называется шэнь-гуань (волшебное, чудесное сияние). Когда воля сосредоточена на верхней части даньтянь, шэнь-гуань направляется вверх; когда воля сосредоточена на нижней части дань-тянь, шэньгуань направляется вниз. По-старому направление шэньгуань вверх называлось выражением: «Обращаясь к югу, смотреть на Медведицу». Это наилучший способ сдерживания сияния глаз и направления слуха внутрь. А направление шэньгуань вниз по-старому называлось выражением: «Шэньгуань сияет над Юань-хаем». (Юаньхай – море жизненных сил.) При этом глаза (даже закрытые) должны смотреть так: когда воля сосредоточена на верхней части даньтянь, глазные яблоки поворачиваются вверх и смотрят на темя; а когда воля сосредоточена на нижней части даньтянь, они поворачиваются вниз и смотрят на Юаньхай.

Мастера цигуна считают, что «глаза – это авангард сердца», «механизм сердца заключается в глазах». Поэтому закрытие глаз и опускание век являются важнейшим условием для успокоения и сосредоточения.

Кроме того, глаза – это место соединения канала Инь-цзяо-май с каналом Ян-цзяо-май. Поэтому все мастера цигуна уделяют большое внимание регулированию глаз.

Язык

Язык должен опираться на нёбо. Такое положение называется «опирание языка», а по-старому называлось «наведением моста».

Начинающие тренироваться должны слегка прикрыть губы и сомкнуть зубы, но так, чтобы зубы сомкнулись и не размыкались, чтобы коренные зубы обеих сторон будто зажали что-то, а кончик языка естественным образом при этом опирается на место между верхними передними зубами и десной, но только мысленно и слегка, никак нельзя сильно опираться, иначе язык может одеревенеть, и это может быть чревато нежелательными последствиями.

Канал Жэнь-май начинается от точки Хуэй-инь, поднимается вверх по средней линии живота и останавливается на точке Чэн-цзян, которая находится на нижней губе. Канал Ду-май начинается также от точки Хуэй-инь, поднимается вверх по задней срединной линии вдоль позвоночника и, доходя до точки Бай-хуэй, поворачивается на лицевую сторону, а проходя через середину между бровями и кончиком носа, останавливается на точке Инь-цзяо, которая находится на уздечке верхней губы. Язык опирается на нёбо – это

помогает каналам Жэнь-май и Ду-май связаться, и таким образом ци, которая поднимается по каналу Ду-май, превращается в слюну и течет вниз в рот. При циркуляции ци человек чувствует, будто слюна вытекает изо рта (но на самом деле этого не происходит). В такой момент никак нельзя открывать рот, а надо успокаиваться и ждать, когда слюна стечет по течению вниз.

Грудь и спина

Втягивать грудь и вытягивать спину. Втягивать грудь – это значит не выдвигать плечи вперед, а чуть-чуть вбирать грудь. Вытягивать спину – это значит естественным образом выпрямлять позвоночник.

Втягивание груди делается таким образом: сначала надо глубоко выдохнуть – так, чтобы треугольник в области между грудной костью и двумя сосками (подложечная ямка) чуть-чуть ввалился. Но следует иметь в виду, что оба плеча не выдвигаются вперед и не сгибаются, что грудь не сводится и не напрягается, а наоборот: грудь расслабляется. Поэтому необходимо сочетать втягивание груди и расправление груди вместе. Расправление груди означает, что грудь разводится в правую и левую стороны. Это делается таким образом: оба плеча (в суставах ключевых костей) расправляются в разные стороны, и вследствие взаимодействия расправления груди и вваливания груди получается ее расслабление. Что касается вытягивания спины, то это делается следующим образом: ци от точки Да-чжуй (на седьмом шейном позвонке) поднимается вверх прямо к точке Бай-хуэй, и тем самым выпрямляется позвоночник. Чтобы избежать сгибания спины и пожатия плечами, надо опускать плечи вниз, то есть обе лопатки естественным образом расслабляются и опускаются. Сочетание вытягивания спины с опусканием плеч делает спину и плечи гибкими и свободными.

В грудной полости находятся сердце и легкие. Основная функция сердца – обеспечение состояния духа и контроль кровеносных сосудов, а основная функция легких – контроль ци и дыхания. Сочетание втягивания груди с расправлением груди вызывает расширение грудной полости. В такой грудной полости циркуляции ци в крови свободна, беспрепятственна. Кроме того, расслабление груди и спины полезно для связи каналов Ду-май и Жэнь-май. Точка Да-чжуй по-старому называлась «Небесной лестницей». Такое название показывает, что ци поднимается вверх весьма трудно. Вытягивание спины во многом помогает циркуляции ци. Сверх того, грудь – это место, где скрещиваются все шесть основных меридианов, относящихся к группе Инь. Расслабление груди и спины обеспечивает свободную связь этих шести основных меридианов, относящихся к группе Инь, которые тесно связаны с внутренними органами – сердцем, легкими, печенью, селезенкой и почками (а также с перикардом), а следовательно, обеспечивает и нормальный механизм действия этих органов.

Плечи

Расслабление плеч, подвешивание подмышек на весу.

Расслаблять суставы лопаток и ключиц (место, где внешний кончик ключицы соединяется с клювовидным отростком лопатки), чтобы плечи естественным образом опускались. Вместе с тем подвешивать подмышки на весу так, как будто под ними несут пузыри. В это время расстояние между рукой и подмышкой – 2–3 см. Важно для подвешивания подмышек на весу расслаблять точки Цзянь-юй (эта точка находится в области впадинки на плече) и Цзянь-ляо (эта точка находится на задней стороне от точки

Цзянь-юй, во впадинке) и поднимать их вверх, выводя их одновременно во внешнюю сторону, – таким образом, естественно получается сочетание расслабления плеч и подвешивания подмышек на весу. Если внимание обращается только на расслабление плеч, если только опускать и расслаблять плечи, то получаются так называемые «косые плечи», что не только уродует человека, но и затрудняет циркуляцию ци и оказывает вредное влияние на движение верхних конечностей.

Локти

Опускание и подвешивание локтей на весу.

Расслаблять оба локтя, кончики локтей слегка опускаются вниз. Здесь важный момент заключается в том, что надо следить за положением точек Тянь-цзин (эти точки находятся на мышце локтевого сгиба).

При этом нельзя сильно опускать локти, иначе плечи и локти будут двигаться с затруднениями. При опускании локтей одновременно надо подвешивать их на весу. Здесь нужно обращать внимание на точки Цюй-чи (на внешней, боковой стороне локтя) и Чжоу-ляо – они должны быть открытыми. Для этого верхние конечности должны в некоторой степени сгибаться, но нельзя вытягивать их слишком прямо.

Запястья, ладони и пальцы

Запястья должны быть согнуты и опущены, ладони – собраны «лодочкой», а пальцы – растопырены.

Положение запястий таково: запястья сгибаются в области точки Шэнь-мэнь и чуть-чуть опускаются вниз, таким образом, получается естественное положение запястий. Ладони держать «лодочкой», как будто они сжимают воздушные шарики: стоит только раскрыть ладони – эти шарики тотчас выпадут. Если появляется такое ощущение, то ладони сжаты в самую меру. Пять пальцев растопыряются естественным образом, между пальцами сохраняются определенные промежутки.

По верхним конечностям проходят шесть меридианов: три ручных меридиана, относящихся к группе Инь, и три ручных меридиана, относящихся к группе Ян, а именно: ручной Тай-инь – меридиан легких, ручной Цзюе-инь – меридиан перикарда, ручной Шао-инь – меридиан сердца, ручной Ян-мин – меридиан толстой кишки, ручной Шао-ян – меридиан Сань-цзяо, трех частей туловища, ручной Тай-ян – меридиан тонкой кишки. Расслабление плеч, подвешивание подмышек на весу, сгибание и опускание запястий – все это способствует согласованию шести ручных меридианов и циркуляции ци по ним, благодаря чему верхние конечности обладают легкостью в движениях, а ощущение ци появляется прямо в пальцах. Надо заметить, что руки играют весьма важную роль в жизни человека, в частности, и для тренировки в цигуне. Китайские древние мудрецы говорили: «Вселенная в руках у человека». Это значит, что мастера цигуна посредством своих рук могут следить за разнообразными изменениями во Вселенной, потому что руки и мозг человека в своем развитии всегда положительно взаимодействуют и между ними давно установлена важная и тесная связь. Современная наука тоже доказывает, что сознание человека, его мысль оказывают явное действие на мощность биоэлектрической активности рук. Поэтому при тренировке важно обеспечение сохранности механизма работы рук, а соблюдение правильности положения плеч, локтей и запястий закладывает прочный фундамент для того, чтобы руки выполняли свои чудесные функции.

Поясница

Расслаблять поясницу, то есть надо расслаблять и поясничные позвонки с их связками, и поясничные мускулы. После этого постепенно изменять естественное согнутое положение поясницы и добиваться того, чтобы при стоянии на ногах поясница выпрямлялась и чуть-чуть сгибалась вперед. Однако надо выпрямлять поясницу без всякого нажима, так, чтобы все позвонки тянули друг друга, как будто все они слегка складывались друг с другом.

Расслаблять поясницу весьма трудно, здесь требуется особая тренировка. Начиная тренироваться можно сначала естественным образом выпрямлять поясницу, потом пожимать плечами и слегка опускать их (одновременно тренирующиеся должны мысленно расслаблять поясницу).

Поясница является внешней частью тела человека, она тесно связана с почками. В почках содержится и накапливается жизненная субстанция – юань-ци, которая впадает в «море ци» – Ци-хай и питает все тело человека. Кроме того, поясница является и важным стеновым столбом, который поддерживает тело человека. Вот почему мастера цигуна обращают особое внимание на поясницу.

Расслабление поясницы, с одной стороны, благотворно действует на усиление функций почек и тем самым способствует тому, чтобы у человека жизненная субстанция была в избытке; с другой стороны – усиливает и улучшает циркуляцию ци и крови и тем самым обеспечивает движение всего тела. Древние китайцы говорили: «Корень силы – в ступнях, развитие ее – в ногах, средоточие – в пояснице и выявление – в пальцах рук»; «Силы рождаются в позвоночнике». Но без расслабления поясницы этого нельзя добиться.

Бедра

Расслаблять бедра. Надо понимать расслабление бедер в двух отношениях: расслаблять суставы тазовой кости; расслаблять суставы крестцовых и подвздошных костей.

Человек чуть-чуть приседает, так, будто он сидит и не сидит. Между туловищем и ногами сохраняется определенный угол, и в области ляжек образуются воображаемые треугольники. Ягодица никак не выпячивается назад и поджимается вверх.

При расслаблении суставов тазовой кости нижние конечности двигаются свободно. Суставы крестцовых и подвздошных костей – это псевдосуставы, которые у обычных людей вообще не двигаются. Только у беременных женщин перед родами они могут расслабляться. Путем тренировки мастера цигуна могут расслаблять их и двигать их по своей воле, и это закладывает начало установлению связи между всеми суставами тела.

Живот

Сжимать нижнюю часть живота; грудь и живот находятся на одной вертикальной прямой линии.

Сжимать живот необходимо так: живот сжимается по направлению к области подвздошной кости (с маленького выступа в области ляжки) во внешнюю сторону к точке Яо-ян-гуань, которая находится на спине (в области крестцовой кости), притом поясница выпрямляется (вследствие чего начинающие тренироваться могут почувствовать ноющую боль в пояснице). Прделав такое упражнение, человек может добиться того, что живот будет сжат без напряжения брюшных мышц. В противном случае ци с трудом опускается вниз, и появляется застой в циркуляции ци.

Сжатие живота помогает сосредоточить жизненную субстанцию в Даньтянь и усилить внутреннее давление, тем самым способствуя циркуляции жизненных сил по

всему телу. Мастера цигуна всегда заботятся о «полноте в животе». Это значит, что путем тренировки всего тела необходимо добиваться того, чтобы живот был наполнен ци.

Вместе с тем сжимание живота является одним из важных звеньев всего процесса тренировки.

Крестец

Во-первых, опускание крестца; во-вторых, выдвижение крестца вперед; в-третьих, повороты крестца. Здесь мы расскажем только о первом требовании.

После расслабления бедер и приседания тренирующийся должен мысленно вообразить, что к крестцу присоединена какая-то палка и он опирается именно на эту палку. При постоянном таком воображении крестец у человека естественно опускается вниз.

Крестец – это место, где берет свое начало канал Ду-май. Опускание крестца полезно для циркуляции в канале Ду-май и способствует подъему ци по этому каналу. Кроме того, расслабление крестца ведет за собой и расслабление точки яо-шу (она находится в области крестца), что, в свою очередь, является важным и при расслаблении поясницы.

«ДАН» – область промежности

Подвешивание дана, регулирование дана, округление дана. При этом мошонка никак не должна прикасаться к коже внутренней стороны бедер.

Округление дана состоит из 3-х стадий:

1. Подвешивание дана. Это действие совершается в трех областях. В области ануса: слегка сжимать внешнюю запирающую (круговую) мышцу, чуть-чуть приподнимать анус так, будто удерживая испражнение.

В области уретры: слегка сжимать мышцы уретры, как будто удерживая мочеиспускание.

В области промежности: слегка сжимать мышцы промежности, а также мышцы внутренней стороны бедер.

2. Регулирование дана. Урегулировать дан, чтобы он стал округленным. Это действие должно сочетаться с расслаблением бедер и опусканием крестца, т. е. округление дана осуществляется путем сжимания промежности. 3. Направление коленей внутрь. Это способствует округлению дана.

Колени

Расслабление и направление коленей внутрь. Колени чуть-чуть сгибать путем приседания, слегка направляя их внутрь. Колени сгибаются так, чтобы коленные чашечки выступали не дальше носков, т. е. коленные чашечки необходимо мысленно чуть-чуть приподнимать. Без этого появляется тяжесть в движении коленей.

Направление коленей внутрь должно сочетаться с направлением бедер вовне и подтягиванием ягодиц. Силы верхних конечностей извне направляются внутрь и винтом спускаются вниз до ног. Кроме того, направление коленей внутрь является и вспомогательным действием для округления дана. Поднятие коленных чашечек – главное условие для сохранения легкости действий нижних конечностей.

Ступни

Ступни пластом упираются в землю (пол). Вся тяжесть тела распределяется поровну на обе ноги.

Прежде всего держать тело прямо, потом большие пальцы ног мысленно слегка сгибаются, и тем самым ци спускается вниз. Вся тяжесть по плечам, бокам и внешним сторонам бедер падает на выемки на середине ступней. Одновременно с этим при поднятии коленей силы отправляются с пяток по ступням в пальцы. Сразу этого добиться трудно, надо сочетать указанные действия с расслаблением поясницы, бедер и коленей, после чего ступни постепенно пластом упираются в землю (пол). В цигуне этот прием напоминает «хватку пяти пальцев ног за землю» – известный прием в фехтовании.

При ног пластом в землю «силы сосредоточиваются в пальцах ног и точке юн-цюань». Это является главным признаком расслабления всего тела. Только в такой позе ци может по-настоящему спуститься в ноги и соединиться с земной ци, может свободно совершать циркуляцию по всему телу и добиваться того, что древние китайцы называли: «Силы идут от ног».

Разумеется, указанные состояния частей тела нельзя выработать сразу, требуется непрерывная и многократная тренировка. Надо заметить, что отдельные исправления той или иной позы не допускаются во время самой тренировки, иначе нарушается принцип «сосредоточиться мысленно на одном» («полная отрешенность»), что очень важно в цигуне.

Регулирование сознания

Термин «тяо синь», буквально означающий «упорядочение сердца», подразумевает регулирование психической активности во время выполнения упражнений. Аналогом этого понятия часто выступает словосочетание инянь даоинь – «даоинь сознания» или «сосредоточения». Слово «даоинь» («ведение и привлечение»), в даосской традиции обозначающее дыхательно-медитативные и физические упражнения, в широком смысле рассматривается как один из синонимов термина «цигун», в узком – как прием регулирования психосоматического состояния. Дао-инь – это и определенное состояние сознания, и «подсознательные» установки, и методы сосредоточения, дыхания, позы и движения.

Функции «даоинь сознания» заключаются в установлении таких связей между корой головного мозга и другими его отделами, которые исключили бы вмешательство десинхронизирующих механизмов «дневного» состояния сознания, обеспечили целенаправленную работу «подсознательных» установок. На этой основе становится возможным формирование устойчивой комбинации условно-рефлекторных связей, обуславливающих необходимый эффект от выполнения упражнений.

В цигун важным условием «регулирования сознания» является его «стабилизация», или «погружение в состояние покоя». Его достижению способствуют главным образом расслабление мышц, режим дыхания, сосредоточение на каком-либо внешнем или «внутреннем» объекте – части тела, органе, меридиане, точке и т. п., на звуках, сопровождающих вдох и выдох, на выполняемых движениях или счете «про себя». При выполнении упражнений с лечебной целью или на начальном этапе освоения любой методики рекомендуется сосредоточение на звуках дыхания, движениях или мысленный счет, которые позволяют избежать чрезмерной концентрации фокуса внимания, вредной для людей с подвижной психикой.

В начальной стадии «состояния покоя», как правило, возникает ощущение нечеткости, «смазанности» звуков, которые доносятся до нас. Обычно очень скоро начинают

одолевать посторонние мысли – иногда их беспорядочный поток, прерванный счетом «про себя», концентрацией внимания на дыхании, вновь возвращается, вызывая раздражение и желание прервать занятие. Поэтому для начинающих предпочтительнее динамические упражнения – сосредоточение на движениях облегчает «погружение в покой». Упорные попытки во что бы то ни стало освободиться от посторонних мыслей и образов, как правило, приводят к обратному результату и вызывают нервное перенапряжение. Лучше продолжите выполнение упражнения – даже его имитация при условии правильного положения туловища и конечностей, должного расслабления, соблюдения правил дыхания даст определенный положительный эффект.

Со временем вы перестаете «замечать» беспорядочные ассоциации и обрывки мыслей: наступает состояние некоторой отстраненности от собственных мыслей, рассеянный фокус внимания «лениво» и «незаинтересованно» скользит по ним, не останавливаясь. Иногда звуки окружающего мира начинают восприниматься необыкновенно отчетливо, но сознание уже не фиксируется на них, они не вызывают сколько-нибудь оформленных ассоциаций.

Однако в этом состоянии подчас даже легкое прикосновение, упавший на руку древесный лист или негромкий, но резкий звук могут спровоцировать неожиданно острую реакцию. Виной тому «парадоксальное» состояние некоторых клеток головного мозга, промежуточное между возбуждением и торможением. Клетки мозга начинают усиливать слабые сигналы и реагируют даже на те, которые лежат ниже обычного порога чувствительности и к которым мозг адаптирован. Такое нередко наблюдается во время сна. Например, снится, что вы со страшной силой ударились обо что-нибудь или придавлены бетонной плитой, а на самом деле вы укушены комаром или скомкали на груди одеяло. Упражнения могут быть специально нацелены на достижение парадоксального состояния определенных клеток мозга. Это является условием, например, ощущения внутренних процессов, проходящих в организме, или каталепсии – «застывания» тех или иных мышц. Но в начальный период занятий цигуном парадоксальной фазой часто охватываются и те клетки, которые связаны с функциями слуха и осязания: стабильные условнорефлекторные связи еще не налажены, клетки «не знают», как им себя вести. Чтобы избежать нервного потрясения, выбирайте такое место для занятий, где вы были бы гарантированы от неожиданностей.

Более глубокое и устойчивое «погружение в состояние покоя» не только повышает эффективность упражнений, но и сопряжено с возможными нежелательными последствиями для занимающегося. На этой стадии, особенно при выполнении упражнений с закрытыми глазами, иногда теряется внутреннее ощущение ориентированности в пространстве и временном потоке – вы как бы перестаете ощущать его течение. Потеря чувства времени делает особенно важной четкую предварительную установку на выполнение определенных действий в заданной последовательности. Очень важна такая же установка на контроль за сохранением собственного «я». Это делает возможным произвольный выход из глубокого «погружения в состояние покоя».

Так называемая «полная отрешенность» – это основной навык в цигуне, заключающийся в урегулировании духовного состояния человека. Эффект зависит здесь от степени отрешенности: чем глубже отрешенность, тем больше эффект, и наоборот: чем меньше отрешенность, тем и эффект меньше. Полная отрешенность – это стабильное, успокоенное состояние духа. В таком состоянии человек отвлечен от всяких посторонних дум, сосредоточивает свою волю, свои мысли только на одном, то есть воля сосредоточена на

даньтянь или на собственном дыхании. Человек при этом слабо чувствует различные внешние отвлекающие факторы (например, звуки, свет и др.), он не ощущает даже своего местонахождения и тяжести тела, вступает в такое состояние духа, будто бы спит и не спит, забывается и не забывается. Это значит, что у него кора больших полушарий головного мозга вступает в состояние охранительного торможения. У некоторых тренирующихся, способных войти в глубокое состояние отрешенности, иногда появляются зрительные, слуховые галлюцинации, фантом и пр. На это можно не обращать внимания, так как состояние такое со временем исчезнет естественным образом. Чтобы достичь состояния полной отрешенности, обычно применяются следующие пять способов.

1. Сосредоточение воли. Воля и мысль в высшей степени сосредоточивается на одном (например, на какой-нибудь части тела), обычно на даньтянь. При сосредоточении воли нужно устранить из головы всякие посторонние мысли, но без особых усилий и нажима. Надо делать это в меру, ненапряженно и естественно.

2. Следование за своим дыханием. Волевым усилием сосредоточиваются на своем дыхании, и внимание при дыхании животом обращается только на подъем и опускание живота. Не допускается волевое управление дыханием, необходимо, чтобы единство воли и ци образовалось естественно, и тогда появится полная отрешенность.

3. Подсчет выдохов и вдохов. Один выдох и один вдох составляют одно дыхание, или один дыхательный цикл. В цигуне тренирующиеся подсчитывают мысленно количество своих дыханий: от одного раза до десяти, от десяти до ста – до тех пор пока уши у них уже ничего не слышат, глаза ничего не видят, а голова ни о чем не думает. Тогда естественным образом они достигают полной отрешенности.

4. Повторение чего-нибудь про себя. Слова, которые тренирующиеся повторяют про себя, должны быть простыми, несложными. Цель этого приема заключается в том, чтобы одной хорошей мыслью устранить тысячи посторонних и тем самым помочь тренирующимся войти в состояние полной отрешенности. Так, например, если повторяются два слова – «покой» и «тишина», то при вдохе произносится «покой», а при выдохе – «тишина». Многие тренирующиеся таким образом быстро начинают чувствовать в душе спокойствие, наполняются бодрым духом и спокойно вступают в состояние полной отрешенности. 5. Слушание собственного дыхания. Слушать своими ушами собственное дыхание – выдох и вдох. Идеальным является такое состояние, когда человек слушает, но не слышит. В таком состоянии легче вступить в полную отрешенность. Из перечисленных пяти приемов тренирующиеся могут применять постоянно какой-нибудь один прием по своему усмотрению.

У человека, если только он не находится в состоянии сна, в мозгу обязательно происходит непрерывное движение, вызванное возбуждением. Древние китайцы говорили: «Мысль у человека – как обезьяна, а воля у него – как конь: их трудно обуздать и усмирить». Иными словами, мозг у человека – орган, который способен много работать. Если без всякого контроля и надзора мы заставляем клетки коры больших полушарий головного мозга постоянно находиться в возбуждении и все время работать в предельно напряженных условиях, то эти клетки рано или поздно переутомятся, даже испортятся от переутомления, а это принесет большой вред нервным клеткам. Всем известно, что целый ряд хронических заболеваний вызван именно чрезмерной нагрузкой и переутомлением коры больших полушарий головного мозга. Переутомление приводит организм человека в хаотический беспорядок, все внутренние органы, управляемые корой, вследствие этого

также не могут работать нормально и эффективно выполнять свои функции. Такие заболевания, как гипертония, атеросклероз, язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки, невроз и другие тесно связаны с переутомлением и чрезмерной напряженностью нервной системы. Вследствие переутомления и чрезмерной напряженности коры больших полушарий головного мозга все внутренние органы, управляемые и регулируемые нервным центром, начинают работать ненормально и не могут выполнять свои функции эффективно, а болезненные внутренние органы, в свою очередь, оказывают вредное влияние на деятельность коры: так и получается порочный круг, от которого нелегко отделаться. Но если путем тренировки человеку удастся войти в состояние полной отрешенности и искусственным образом усилить торможение так, чтобы кора больших полушарий мозга часто погружалась в состояние торможения и могла полностью отдохнуть, порочный круг будет разрушен.

Таким образом, кора больших полушарий головного мозга отрегулируется и постепенно возобновит свою нормальную деятельность, а сила сопротивления болезням у человека усилится и увеличится, и человек победит заболевания и выздоровеет.

Условия полной отрешенности

1. Самым важным условием для полной отрешенности является жизнерадостное настроение. Необходимо относиться ко всему жизнерадостно, оптимистично: не печалиться о своих заболеваниях, не стараться приобрести и не бояться потерять; всегда хранить спокойствие и равновесие духа.

2. Тренироваться надо в тихом и спокойном месте, воздух там должен быть свежим и чистым, температура – нормальной.

3. Нельзя стремиться к быстрому достижению успехов в тренировке. Если не удастся войти в состояние полной отрешенности, не надо волноваться и беспокоиться, нужно запастись терпением и продолжать тренировку.

4. Не рекомендуется заниматься тренировкой при чувстве голода, сытости или сильного раздражения и усталости.

Признаки полной отрешенности

1. Тело – неподвижно: если тело двигается, то мысли у человека разбегаются.

2. Мысль сосредоточивается: если мысль не может сосредоточиться, то душа не может успокоиться.

3. Надо забыть себя. Если при тренировке человек забывает себя, то он может вступить в такое состояние, как будто спит и не спит. Тогда он не чувствует в себе ни тела, ни сердца, а вне себя не знает и Вселенной. В таком состоянии он может устранить все посторонние думы и добиться полной отрешенности.

Периоды вступления в состояние полной отрешенности

Процесс, в котором тренирующиеся постепенно вступают в состояние полной отрешенности, разделяется на 4 периода:

– 1-й период. У начинающих тренироваться состояние отрешенности продолжается недолго, а посторонних дум у них еще сравнительно много. Этот период длится обычно 1–2 месяца.

– 2-й период. Период, когда человек во время занятия находится в отрешенности, равен времени, когда у него в голове возникают разные посторонние думы. Этот период

наступает обычно тогда, когда человек тренируется уже 3–4 месяца.

– 3-й период. Время, когда человек находится в состоянии отрешенности, больше времени, чем когда у него в голове возникают разные посторонние думы. Этот период наступает обычно тогда, когда человек тренируется уже больше полугода. – 4-й период. Человек уже в основном может войти в состояние полной отрешенности. Этот период наступает, когда человек тренируется больше года. Большинство тренирующихся проходит эти 4 периода, но они не обязательны: для некоторых этот процесс длится дольше, а для других – короче. Но стоит только настойчиво и постоянно начать тренироваться, и удастся в конце концов добиться полной отрешенности, как это требуется в цигуне.

Регулирование дыхания

Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью цигуна. Для регулирования дыхательных циклов (тяо си) применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В цигуне техника дыхания – «даоинь дыхания» – тесно связана с «даоинь сознания». Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания.

«Даоинь дыхания» может рассматриваться и как элемент «даоинь сознания» – набор приемов психорегуляции. В простейшем случае – как средство «успокоения сознания». Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, «созерцание» вдоха и выдоха – «следование за дыханием», или «вслушивание в дыхание», когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья.

Поэтому в массовой цигун-терапии применяется ограниченный набор приемов дыхания. Тем, на кого не действуют уговоры воздержаться от самостоятельных занятий или кто не имеет возможности прибегнуть к помощи опытного инструктора, можно с чистой совестью рекомендовать освоение только одного типа дыхания – так называемого нижнего, или диафрагмального. Тем более что, не овладев им, трудно ждать положительного эффекта от занятий любыми упражнениями цигуна, в том числе простейшими динамическими.

Диафрагмальное дыхание – «дыхание животом» – может быть «нормальным» и «обратным». «Нормальное» подразумевает выпячивание, «наполнение» живота на вдохе и втягивание на выдохе, при «обратном» все происходит наоборот. Второй тип дыхания предписывается некоторыми методиками, но самостоятельное его освоение нежелательно.

При выполнении большинства простейших статико-динамических упражнений цигуна дыхание должно быть «глубоким, длительным, ровным и тонким».

Буквальное понимание традиционных формулировок здесь, как и в других подобных случаях, приводит к нарушению базовых принципов цигуна. Глубокое дыхание мы привыкли понимать как максимальное наполнение легких и, старательно раздувая

грудную клетку до спазма в горле, поднимая грудь, воображаем, что «дышим глубоко». На деле в таких случаях у нетренированных людей имеет место поверхностное дыхание: воздух распирает верхушки легких, а их нижняя часть не всегда включается в работу. Гипервентиляция легких в этом случае приводит к чрезмерному возбуждению симпатического отдела нервной системы. Это вызывает, в частности, усиление сердцебиения и возбуждает кору головного мозга, что в терапевтических упражнениях цигуна вовсе ни к чему. Стремление обязательно добиться предписанных методикой «глубины, длительности и тонкости» вдоха и выдоха иногда приводит к нарушению ритма, перехватыванию дыхания, что само по себе малополезно, к тому же мешает достичь должного расслабления. Поэтому основным требованием к дыханию считается «естественность» – оно должно быть свободным. Глубокое дыхание подразумевает, во-первых, диафрагмальный его тип, способствующий заполнению воздухом нижних отделов легких; во-вторых, ассоциативную связь с таким «мысленным действием», как «опускание ци в дань-тянь» – постоянную установку на «опускание жизненной энергии», извлеченной из поступившей в легкие «внешней» ци. Длительность вдоха и выдоха, если она не оговорена специально, также должна быть естественной. Важнее представлять их себе длительными – это способствует ощущению приятной неспешности, время для вас замедляет свое течение, вы выходите из повседневной суеты в мир созерцательного спокойствия. «Тонкое» дыхание также подразумевает отсутствие напряженности, ощущение проникающего в вас ручейка свежести, «тонкого, как шелковая нить». Втекая через носовые ходы и трахею в бронхи и легкие – переднюю область даньтянь, он и растворяется в ее «пневме», и в то же время сохраняется как единый уверенный поток, плавно несущий «жизненную энергию» вниз, в «море ци» – среднюю область даньтянь. Упражнения на диафрагмальный тип дыхания можно выполнять в положении стоя или лежа на спине. В любом случае упражняйтесь не более нескольких минут в день, лучше рано утром. Упражнение состоит в следующем.

1. Полностью выдохните, несколько подберите нижнюю часть живота.

2. Сделайте неспешный вдох через нос, стараясь не расширять грудную клетку, мысленно проводя ци в живот и выпячивая, «раздувая» его несколько вверх. При этом нижняя часть живота – окологлобковая область – остается чуть поджатой.

3. Без напряжения втягивая живот, спокойно выдохните.

Упражняться в диафрагмальном дыхании можно параллельно с разучиванием упражнений цигуна, в первые недели занятий применяя естественное грудное дыхание.

Цель выработки дыхания в цигун

Выработка дыхания – важное звено в процессе тренировки в цигун. В результате можно менять грудное дыхание на брюшное, неглубокое дыхание на глубокое, полностью развить функции дыхательных мускулов и тем самым осуществить цель тренировки – закалить здоровье и лечить заболевания. Многие считают, что регулирование дыхания способствует массажу внутренних органов, находящихся в брюшной полости. И действительно, такое механическое действие сопровождается чередованием разной напряженности (высокой и низкой) брюшной полости, способствует активной циркуляции крови и лимфатической жидкости в ней. Это действие уменьшает застой крови и помогает крови возвращаться по брюшным полым венам в сердце и тем самым облегчает нагрузку сердца. Кроме того, это действие усиливает пищеварение и усвоение питательных веществ. Особенно важно то, что выработка дыхания оказывает полезное влияние на

взаимодействие всех центров нервной системы, в том числе нервного центра и вегетативной нервной системы. Дыхательные движения – это движения дыхательных мускулов, управляемых центром дыхания. Дыхательные движения при тренировке в цигун – это движения, управляемые сознанием. Когда дыхание выработано и навыки приобретены, то управлять ими не составляет трудности. Научившись правильно дышать, тренирующиеся чувствуют приятное ощущение, что способствует вступлению в состояние полной отрешенности.

Следует заметить, что выбор типа дыхания должен соответствовать заболеванию, конкретному состоянию вашего организма. Учитывать это условие очень важно. Так, например, мужчина и женщина заболели одной и той же болезнью и выбирают для лечения один и тот же тип дыхания. Применять этот тип дыхания они должны по-разному, потому что физиологические особенности у них неодинаковы. Женщина привыкает к грудному дыханию, поэтому она при выработке брюшного дыхания часто начинает с сосредоточения воли на точке Шань-чжун, потом медленно переносит волю с точки Шань-чжун на средний Даньтянь, после этого – на нижний Даньтянь. Во время менструаций женщина должна на время оставить сосредоточение воли на Даньтянь и перейти на точку Шань-чжун или на точку Юн-цюань, иначе ей угрожают нежелательные последствия. Или другой пример: удлинение дыхания хорошо действует на лечение язвы пищеварительной системы, но вредно для больных туберкулезом легких, так как это может вызвать сильное кровохаркание.

Таким образом, выработка дыхания имеет важное значение только при условии, когда выбирается нужный тип дыхания в соответствии с характерными чертами определенной болезни, с одной стороны, и объективными особенностями человеческого организма – с другой.

Типы дыхания

Как уже было сказано, выработанное дыхание является важным звеном в цигунотерапии. Путем тренировки грудное дыхание постепенно превращается в брюшное, неглубокое дыхание – в глубокое, и в конце концов вырабатывается дыхание «даньтяньское»; увеличивается объем легких, улучшаются метаболизм и циркуляция крови, «массируются» внутренние органы, совершенствуются пищеварение и усвоение питательных веществ – благодаря всему этому укрепляется здоровье и лечится болезнь. Различают следующие восемь типов дыхания.

1. Естественное (натуральное) дыхание. Это физиологическое врожденное дыхание, которое не подвергается волевому управлению. Его особенности в том, что человек дышит естественно, мягко, ровно; недостаток в том, что такое дыхание не глубокое и не протяженное (речь идет об одном дыхательном акте).

2. Обычное дыхание. При вдохе диафрагма опускается вниз, а живот становится выпуклым. При выдохе диафрагма поднимается вверх, а живот становится вогнутым. Амплитуда поднятия и опускания диафрагмы большая, количество движений брюшных мускулов вперед-назад большое. Таким образом, постепенно вырабатывается брюшное дыхание.

3. Обратное дыхание. Этот тип дыхания прямо противоположен типу обычного дыхания, то есть при вдохе диафрагма поднимается вверх, а живот становится вогнутым; при выдохе диафрагма опускается вниз, а живот становится выпуклым. В сравнении с обычным дыханием амплитуда и напряженность движения значительно больше.

4. Прерывистое дыхание. Этот тип дыхания, в свою очередь, подразделяется на два вида. Один из них – между вдохом и выдохом намеренно затягивается долгота выдоха, после которого делается задержка дыхания; другой – когда намеренно затягивается долгота вдоха, после которого делается задержка дыхания.

5. Вдох носом, а выдох ртом. При нормальном дыхании человек вдыхает и выдыхает через нос. Однако при заболеваниях дыхательного тракта, вследствие чего внутренняя полость дыхательного тракта суживается, а больному дышать трудно, рекомендуется вдыхать носом, а выдыхать ртом.

6. Проведение ци (воздух) по каналам Жэнь-май и Ду-май. В этом случае применяется обратное дыхание. Человек вдыхает через нос и на вдохе волей (мыслью) проводит ци в Даньтянь, оттуда ци спускается вниз, в промежность. Когда человек вдыхает, то он должен волей (мыслью) проводить ци из промежности вверх по позвоночнику прямо до точки Бай-хуэй (то есть до темени), а потом выпускает ци через нос. Поэтому этот тип дыхания имеет и другое название – «Малый круг циркуляции ци», или «Малый небесный круговорот ци».

7. Незаметное (тайное) дыхание. Этот тип дыхания естественно появляется после выработки обычного или обратного дыхания. Его особенности таковы: вдыхать протяжно и непрерывно, а выдыхать тихо и незаметно. Если в это время приставить руку к носу, то почти нельзя ощутить струю ци.

8. Подлинное дыхание. Древние мудрецы говорили: «Когда обыкновенное дыхание остановится, то самостоятельно начнется подлинное дыхание». Выражение «дыхание остановится» надо понимать так: это не насильное задержание дыхания, не выключение дыхания, а сохранение состояния духа в полной отрешенности. Когда человек в состоянии полной отрешенности, то у него и воля, и мысль сосредоточиваются на одном. Чем больше и глубже отрешенность, тем тише и незаметнее дыхание. В этот момент внешне кажется, что человек совсем перестал дышать, но на самом деле он продолжает дышать через пупок (ци в животе кружится и колышется), поэтому данный тип дыхания называют «утробным дыханием». Это уже признак более высокой стадии тренировки в цигуне.

Каждый из вышеназванных восьми типов дыхания выполняет определенную лечебную функцию. Так, например, обычное дыхание дает эффект в профилактике и лечении сердечнососудистых и мозго-сосудистых заболеваний. Прерывистое и обратное дыхание хорошо действуют при профилактике и лечении заболеваний пищеварительной системы. Тип дыхания «вдох носом, а выдох ртом» помогает в профилактике и лечении заболеваний дыхательной системы. Тип дыхания «проведение ци по каналам Жэнь-май и Ду-май» дает заметный эффект в профилактике и лечении заболеваний нервной системы. Однако начинающие тренировку должны обходиться с этими типами дыхания весьма осторожно: какой бы тип они ни применяли, необходимо через каждые 10–20 минут тренировки возвращаться к естественному дыханию, чтобы не переутомить дыхательные мускулы, иначе это может привести к остолбенению и судорогам, вызвать удушье или другие опасные последствия. Древние китайцы называли такое явление выражением «воспылать порочной страстью и вступить на порочный путь». Поэтому при тренировке в цигун вырабатывать дыхание нужно последовательно и постепенно, нельзя стремиться к успеху за короткое время.

Этапы выработки дыхания

Первый этап. Тренирующиеся начинают с превращения грудного дыхания в брюшное,

неглубокого дыхания в глубокое, невольного дыхания в управляемое волей. Таким образом, они постепенно научатся дышать глубоко и протяженно. На этом этапе, несмотря на то, что нужно все время обращать внимание на мягкость, естественность и непринужденность, тренирующиеся все-таки в большей или меньшей степени дышат неровно и неравномерно. Хотя у них сердце бьется сильнее, но количество сердцебиений не увеличивается. Этот этап продолжается приблизительно 3–5 минут.

Второй этап. Благодаря урегулированию дыхание становится естественным, свободным, ровным и равномерным. Количество вдохов и выдохов уменьшается. Сердцебиение ощущается слабо. Тренирующиеся чувствуют себя хорошо, уютно. Такой этап наступает приблизительно через 10–20 минут после начала тренировки.

Третий этап. Тренирующиеся вдыхают плавно и без пауз, а выдыхают тонко и незаметно. Они делают вдох и выдох очень свободно и чувствуют удовольствие. Количество вдохов и выдохов еще более уменьшается. Тренирующиеся почти не чувствуют биения сердца. На душе у них радостно и просторно. Этот этап наступает приблизительно через 30–40 минут после начала тренировки.

Четвертый этап. Появляется синхронизация дыхания и биения сердца. Тренирующиеся уже не замечают свои вдохи и выдохи. Этот этап наступает приблизительно через 50–60 минут после начала тренировки.

Все эти этапы относительные: у одних они наступают раньше, а у других – позже. По мере тренировки и повышения мастерства третий и четвертый этапы наступают все раньше и раньше.

После полугода-года тренировки при выработке дыхания дыхательные мышцы становятся еще более активными и естественными. При вдохе диафрагма опускается до средней части живота и давит на внутренние органы, находящиеся в брюшной полости. Давление в животе повышается. При выдохе внутренние органы, находящиеся в брюшной полости, возвращаются на прежнее место и заставляют диафрагму подниматься. Давление в животе понижается. В этот период главное место занимает движение диафрагмы, а движение межреберных мышц – вспомогательное. Движение брюшных мускулов особенно заметно в области ниже пупка.

После 1–2 лет тренировки при выработке дыхания или даже во время отдыха движение в животе у тренирующихся начинается само собой. Диафрагма и брюшные мышцы двигаются вперед и назад или кружатся вправо и влево, иногда двигаются вперед и назад, вверх и вниз, притом очень часто, как веретено. В этот период главное место занимает движение диафрагмы, а движение брюшных мышц – вспомогательное (это явный признак усиленной перистальтики желудка и кишок).

Признаки выработанного брюшного дыхания

Благодаря длительной тренировке (в течение 1–2 лет) грудное дыхание уже превращается в брюшное, неглубокое дыхание – в глубокое. Диафрагма заметно перемещается из верхней части живота вниз. Поэтому при дыхании брюшные мускулы под пупком заметно поднимаются и опускаются. При обратном дыхании во время вдоха брюшные мускулы втягиваются, причем так сильно, что даже касаются задней брюшной стенки.

Вследствие сильного сужения мускулов нижней части живота внутренние органы отодвигаются вверх, так что верхняя часть живота заметно выпучивается. Во время выдоха брюшные мускулы расслабляются, так что нижняя часть живота заметно

выпучивается, а верхняя часть живота возвращается в прежнее положение. Все это является результатом длительной тренировки и закалки дыхательных мускулов в цигун: ткани диафрагмы, брюшных мышц, желудка и кишок становятся крепкими и здоровыми, упругость их усиливается, и они легко и беспрепятственно выполняют свои функции. Человек уже может по своей воле изменять давление в животе.

ВОСЕМНАДЦАТЬ СПОСОБОВ ТРЕНИРОВКИ ТЕЛА И ДУХА ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ (ЛИАНГУН ШИ БА ФА)

ВОСЕМНАДЦАТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Этот удивительный по своей эффективности комплекс упражнений, который по-китайски называется «Лиангун ши ба фа», чрезвычайно популярен как в Китае, так и за его пределами. Хотя каждое из упражнений, входящих в комплекс, имеет очень почтенный возраст, исчисляемый даже не сотнями, а тысячами лет, доступны широкой общественности эти упражнения стали только в начале 70-х годов XX века. Именно в это время китайские специалисты цигун и традиционной медицины при поддержке правительства КНР начали предпринимать активные усилия по массовой популяризации этого драгоценного наследия китайской культуры с целью оздоровления нации и профилактики заболеваний. Став чрезвычайно популярными в КНР, эти упражнения перешагнули границы Китая и получили распространение во многих странах мира. Многие иностранцы специально приезжали в Китай только для того, чтобы выучить этот комплекс упражнений. Например, в Японии центр «Ханъя Сайа» создал комитеты по популяризации этих упражнений в Токио, Иокагаме, Осаке и ряде других городов. В результате этих усилий комплекс «Лиангун ши ба фа» стал очень популярен в медицинских и спортивных кругах Японии, а затем и среди самых широких масс населения.

В чем же причина такой невероятной популярности этих упражнений? Ведь Китай славится большим разнообразием гимнастик, лечебных и оздоровительных упражнений, медитативно-дыхательных упражнений, не говоря уже о сотнях стилей ушу и цигун.

Секрет этой невероятной популярности комплекса «Восемнадцать способов тренировки...» кроется в простоте и доступности этих упражнений, их можно освоить даже самостоятельно, без инструктора, по книге или видеокассете (в 80-х годах XX века был снят учебно-популярный фильм, который распространялся на многих языках, в том числе и на русском). При этом эффект, получаемый от занятий, сопоставим с эффектом от практики очень сложных систем цигун или гимнастики тайцзицюань, которые невозможно освоить без помощи опытного наставника, а время, затрачиваемое на их освоение, исчисляется (в лучшем случае) месяцами. Кроме того, каждое упражнение комплекса является не только прекрасным общеукрепляющим и профилактическим средством, но и несет определенную лечебно-оздоровительную функцию.

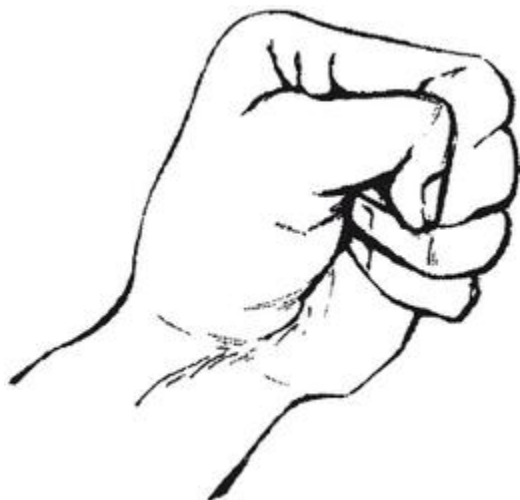
Вобрав в себя все лучшее из наследия древней китайской медицины, классических систем цигун и боевых искусств ушу, пройдя апробацию на основе многолетних

исследований в клинических условиях в ряде больниц г. Шанхая, комплекс «Лиангун ши ба фа» – «Восемнадцать способов тренировки тела и духа» – является сегодня в современном мире одной из тех жемчужин, которые могут помочь человечеству в деле сохранения и укрепления здоровья, сделать жизнь людей более наполненной и счастливой.

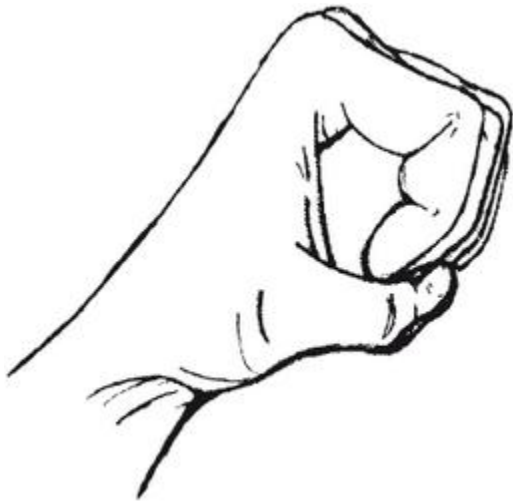
ПОЛОЖЕНИЯ КИСТЕЙ РУК, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ Лиангун ши ба фа



1. Ладонь. Четыре пальца прижаты друг к другу и направлены вверх, ребро ладони – вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони.



2. Кулак. Пальцы плотно прижаты друг к другу и собраны вовнутрь. Большой палец лежит поверх указательного и среднего.



3. «Пустой» кулак. Пальцы прижаты друг к другу.

Первые и вторые фаланги пальцев немного согнуты, пальцы подобраны вовнутрь, образуя форму цилиндра. Большой палец накрывает указательный и средний пальцы в области ногтей.

Упражнение 1

ЭНЕРГИЧНЫЕ ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 [2 - Выберите такое расстояние, чтобы чувствовать себя комфортно.] ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад. Корпус естественно выпрямлен, но ненапряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно повернуть голову влево, взгляд направлен влево (рис 2).
2. Вернуться в исходное положение.
3. Медленно повернуть голову вправо, взгляд направлен вправо (рис. 3).
4. Вернуться в исходное положение.
5. Выполнить медленный наклон головы назад, взгляд направлен вверх (рис. 4).
6. Вернуться в исходное положение.
7. Выполнить медленный наклон головы вперед, взгляд направлен вниз (рис. 5).
8. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

(При желании можно выполнять упражнение большее количество раз, суммарное количество должно быть кратно: 8, 16, 24, 32.)

Упражнение тренирует мышцы шеи и развивает суставы шейного отдела позвоночника. При повороте головы влево, вправо, вверх, вниз старайтесь амплитуду каждого движения доводить до максимально возможной для вас в данное время. Стандартная норма поворота головы влево и вправо составляет 60°, при наклоне головы назад – 45°, при наклоне головы вперед подбородок должен доставать до груди на уровне ключиц. Очень важно следить за тем, чтобы туловище во время выполнения упражнения находилось в вертикальном положении, не допускать прогиба в спине при движении головы назад, сгибания спины при движении головы вперед, поворотов туловища при повороте головы вправо и влево. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать тепло и легкую ломоту в мышцах шеи, это так называемое чувство Ци.



Рис. 1



Рис. 2



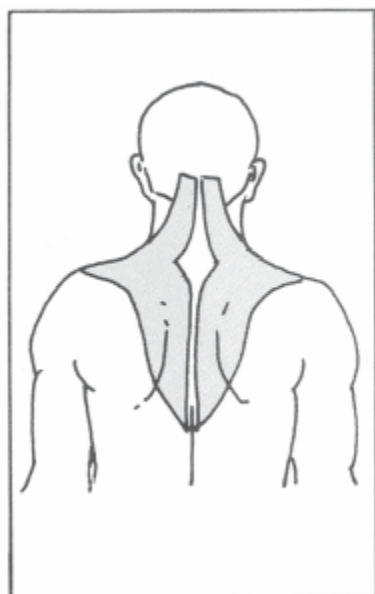
Рис. 3



Рис. 4 (вид сбоку)



Рис. 5 (вид сбоку)



Упражнение 2

ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ РУК В ОБЕ СТОРОНЫ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч, ладони обеих рук обращены друг к другу под углом 45° на расстоянии 20–30 см от груди, взгляд направлен вперед (рис. 1, 1а).

1. Медленно развести руки в стороны. Кисти обеих рук собрать в «пустой» кулак. Голову повернуть влево. Взгляд направлен влево. Движения рук и поворот головы выполняются с одинаковой скоростью (рис. 2, 2а).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Медленно развести руки в стороны. Кисти обеих рук собрать в «пустой» кулак. Голову повернуть вправо. Взгляд направлен вправо. Движения рук и поворот головы выполняются с одинаковой скоростью (рис. 3).

4. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы шеи, плеч, спины и развивает двигательные функции плечевого пояса. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы предплечья были расположены перпендикулярно полу, локти направлены вниз, в фазе 1 и 3 лопатки сведены.

При правильном выполнении упражнения должно появиться так называемое чувство Ци в области шеи, плеч и верхней части спины.



Рис. 1



Рис. 1а (вид сбоку)



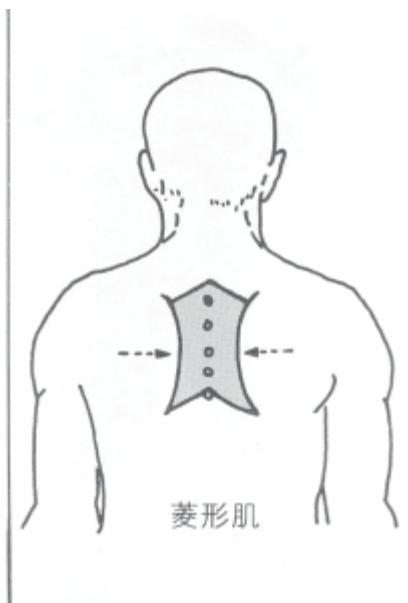
Рис. 2



Рис. 2 (вид сбоку)



Рис. 3



Упражнение 3

ПОДНЯТИЕ ОБЕИХ РУК ВВЕРХ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук собраны в «пустой» кулак на уровне линии плеч, ладони обеих рук направлены вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки вверх, одновременно с движением рук разжать кулаки, пальцы обеих рук направлены вверх. Голова поднята, взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 2, 3, 4).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Медленно поднять руки вверх, одновременно с движением рук разжать кулаки, пальцы обеих рук направлены вверх. Голова поднята, взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 5, 6).

4. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы плеч и спины. Во время выполнения упражнения старайтесь вытянуть руки вертикально вверх так высоко, насколько это возможно. Грудь

развернута, живот подобран. Стопы не отрывать от пола во всех фазах движения. При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в области шеи и спины.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



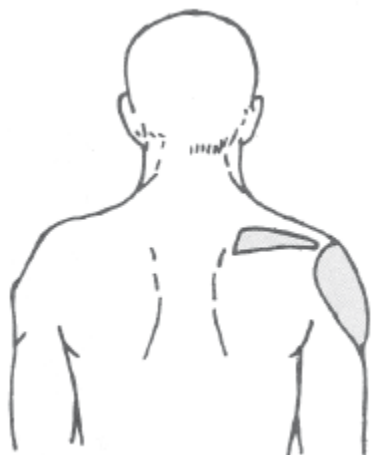
Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Упражнение 4

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ С ПОДНЯТИЕМ РУК ВВЕРХ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч. Руки скрещены перед животом ладонями внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук (рис. 2, 3, 4).

2. Опустить руки через стороны вниз, одновременно развернуть ладони тыльной стороной вниз. Голову повернуть влево. Взгляд направлен на ладонь левой руки (рис. 5).

3. Вернуться в исходное положение.

4. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук (рис. 2, 3, 4).

5. Опустить руки через стороны вниз, одновременно развернуть ладони тыльной стороной вниз. Голову повернуть вправо. Взгляд направлен на ладонь правой руки

(рис. 6).

6. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует двигательные функции мышц рук и увеличивает двигательные возможности плечевых суставов. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы руки не сгибались в локтях во всех фазах движения. Грудь развернута, живот подобран. При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в области шеи, плеч и поясницы.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3 (вид сбоку)



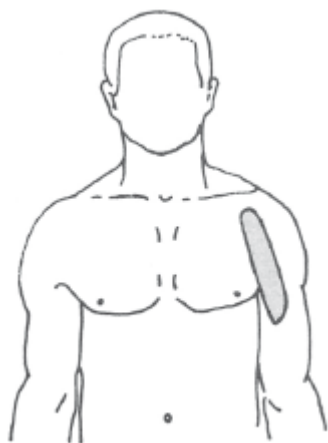
Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Упражнение 5

ПОЛЕТ РУК, КАК КРЫЛЬЕВ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч. Плечи расслаблены, руки естественно опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Согнуть руки в локтях и отвести их назад – вверх. Взгляд направлен на левый локоть (рис. 2, 3).

2. Не останавливая движение, вывести руки вперед, локти направлены вверх, кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами. Взгляд направлен вперед (рис. 4).

3. Выполнить движение обеих рук вниз. Взгляд направлен вперед (рис. 5, 6).

4. Вернуться в исходное положение.

5. Согнуть руки в локтях и отвести их назад – вверх. Взгляд направлен на правый локоть.

6. Не останавливая движение, вывести руки вперед, локти направлены вверх, кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами. Взгляд направлен вперед.

7. Выполнить движение обеих рук вниз. Взгляд направлен вперед.

8. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение улучшает двигательные возможности плечевых суставов. Во время выполнения упражнения следите, чтобы плечи и локти были отведены до упора при движении назад и вверх. В фазе, когда локти находятся на уровне бровей, плечи отводятся вперед. При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в плечах.



Рис. 1



Рис. 2 (вид сбоку)



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Упражнение 6

ПОДЪЕМ РУК ВВЕРХ ПОПЕРЕМЕННО

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены вдоль тела. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Поднять левую руку через сторону вверх. Взгляд направлен на ладонь левой руки. Одновременно правую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони (рис. 2, 3, 3а).

2. Опустить левую руку через сторону вниз. Взгляд направлен на левую ладонь. Согнуть руку в локте, отвести назад и прижать тыльной стороной ладони к спине на уровне выше правой ладони (рис. 4).

3. Вернуться в исходное положение.

4. Поднять правую руку через сторону вверх. Взгляд направлен на ладонь правой руки. Одновременно левую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони.

5. Опустить правую руку через сторону вниз. Взгляд направлен на правую ладонь. Согнуть руку в локте, отвести назад и прижать тыльной стороной ладони к спине на уровне выше левой ладони.

6. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение развивает двигательные функции плечевых суставов и мышц спины, развивает вращательную функцию плеч.

При выполнении упражнения необходимо контролировать, чтобы руки не сгибались в локтях при движении рук вверх и вниз, а положение туловища было строго вертикальным на протяжении всех фаз выполнения упражнения.

При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в боковых мышцах шеи и плечах.



Рис. 1

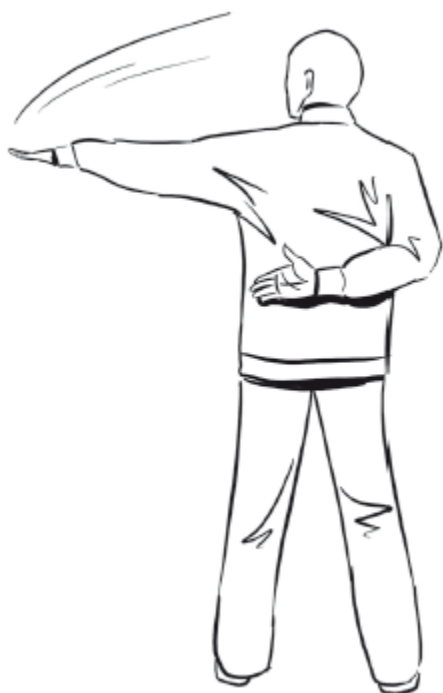


Рис. 2 (вид сзади)



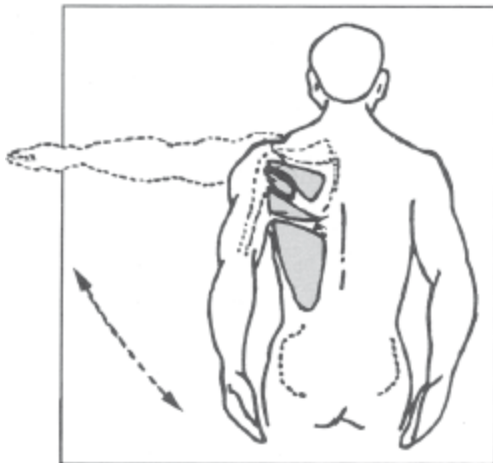
Рис. 3



Рис. 3а (вид сзади)



Рис. 4 (вид сзади)



Упражнение 7

НАКЛОНЫ КОРПУСА СО СКРЕЩЕННЫМИ НАД ГОЛОВОЙ РУКАМИ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп — 1–1,5 ширины плеч. Руки сцеплены на уровне живота. Ладони направлены вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки до уровня подбородка (рис. 2).
2. Не прекращая движения, ладони развернуть на 360° и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук (рис. 3).
3. Выполнить наклон туловища влево (рис. 4).
4. Вернуться в положение «руки над головой» (рис. 3).
5. Выполнить наклон туловища влево (рис. 4).
6. Опустить руки через стороны вниз (рис. 5).
7. Вернуться в исходное положение.
8. Медленно поднять руки до уровня подбородка.
9. Не прекращая движения, ладони развернуть на 360° и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук.
10. Выполнить наклон туловища вправо (рис. 6).

11. Вернуться в положение «руки над головой» (рис. 3).
12. Выполнить наклон туловища вправо (рис. 6).
13. Опустить руки через стороны вниз.
14. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы спины и разрабатывает подвижность позвоночника. При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы поясничные мышцы были расслаблены в фазе, когда руки вытянуты вверх. Наклоны в стороны должны выполняться на максимально возможной амплитуде движения, туловище строго вертикально во всех фазах выполнения упражнения, плечевые и тазобедренные суставы необходимо держать в зафиксированном положении, ноги – прямыми. При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в области шеи, поясницы, плеч и рук.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



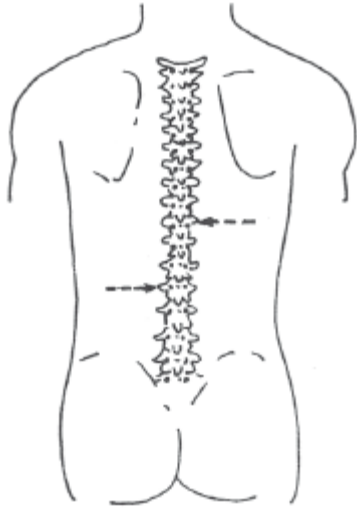
Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Упражнение 8

ПОВОРОТЫ КОРПУСА С ВЫТЯНУТОЙ РУКОЙ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч.

Руки сжаты в кулаки у пояса. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить движение правой рукой вперед. Во время выполнения движения кулак раскрыть, в конечной фазе движения центр ладони направлен вперед, пальцы – вверх. Одновременно голову и туловище повернуть назад, взгляд направлен влево-назад. Левый локоть отвести назад, правая рука и локоть левой руки должны располагаться на одной линии (рис. 2).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Выполнить движение левой рукой вперед. Во время выполнения движения кулак раскрыть, в конечной фазе движения центр ладони направлен вперед, пальцы – вверх. Одновременно голову и туловище повернуть назад, взгляд направлен вправо-назад. Правый локоть отвести назад, левая рука и локоть правой руки должны располагаться на одной линии (рис. 3).

4. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует поясничные мышцы и стимулирует их двигательные возможности, укрепляет поясничный связочно-мышечный аппарат и способствует выправлению искривленного позвоночника.

Во время выполнения упражнения следите, чтобы корпус был прямым, центр тяжести тела не смещался вправо или влево.

При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в области поясницы, плеч и шеи.



Рис. 1



Рис. 2 (вид сбоку)

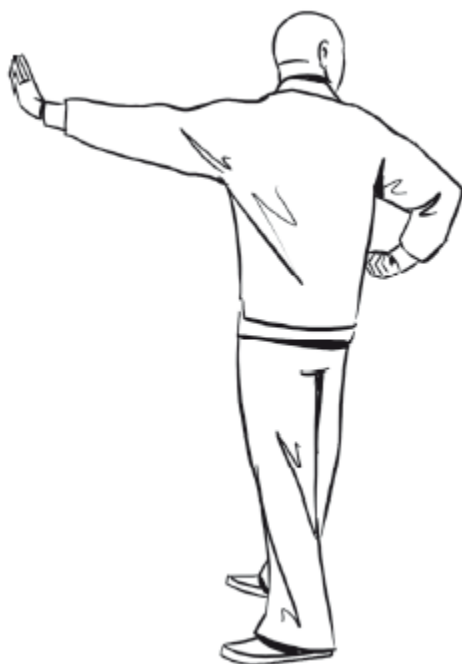
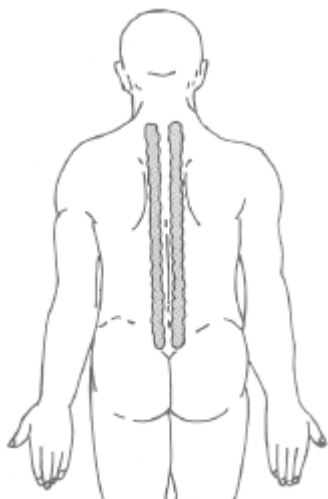


Рис. 3 (вид сбоку)



Упражнение 9

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЯСНИЦЕ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы обеих рук направлены назад. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить полный оборот тазом, направление вращения по часовой стрелке (рис. 2, 3).

2. Выполнить полный оборот тазом, направление вращения – против часовой стрелки. Давлением рук на область поясницы помогайте себе выполнять упражнение по максимальной амплитуде (рис. 4).

Выполните упражнение 8 раз по направлению часовой стрелки, затем 8 раз против направления часовой стрелки.

Упражнение разрабатывает суставы поясничных позвонков и тренирует крестцовую мышцу. Эффективно для выправления физиологического дугового градуса поясничных позвонков.

При выполнении упражнения амплитуда вращения таза должна быть максимальной. Амплитуда движения головы и верхнего плечевого пояса должна быть минимальной. На протяжении всей фазы выполнения упражнения характер движений должен оставаться медленным и плавным. Прямые ноги натянуты, но не напряжены.

При правильном выполнении упражнения должно появиться чувство Ци в области поясницы.



Рис. 1



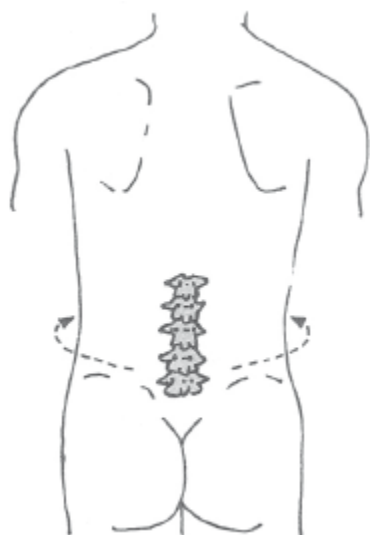
Рис. 2



Рис. 3 (вид сбоку)



Рис. 4



Упражнение 10

РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ И ВЫПОЛНИТЬ СГИБАНИЕ В ПОЯСНИЦЕ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1–1,5 ширины плеч. Руки скрещены перед животом, ладони направлены внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук, грудь развернута, живот подобран (рис. 2).

2. Опустить руки через стороны до горизонтального уровня, ладони направлены вверх (рис. 3).

3. Развернуть ладони на 180 и выполнить наклон вперед с прогибом в пояснице (рис. 4).

4. Скрестить руки и попытаться достать кончиками пальцев до пола. Коснуться руками стоп (рис. 5, 6).

5. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы спины и стимулирует двигательные функции межпозвоночных суставов. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на положение плеч и рук на одной линии. Во время выполнения наклонов голова должна быть поднята, ноги натянуты, но не напряжены. При подъеме рук вверх они должны находиться на одной вертикальной линии с туловищем.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области поясницы и в ногах.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

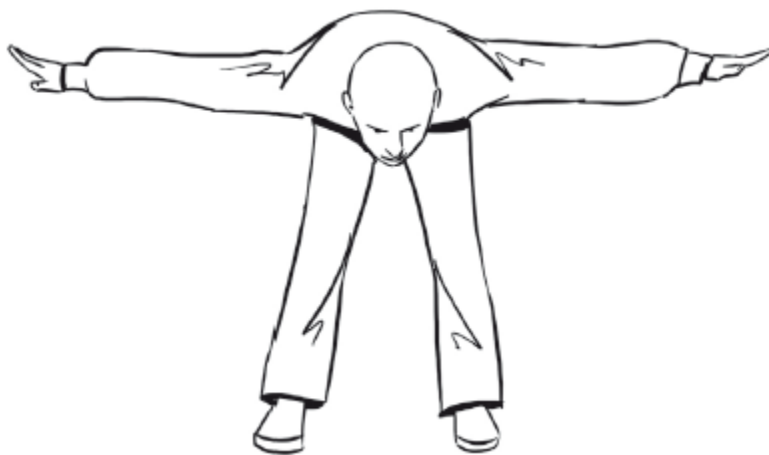


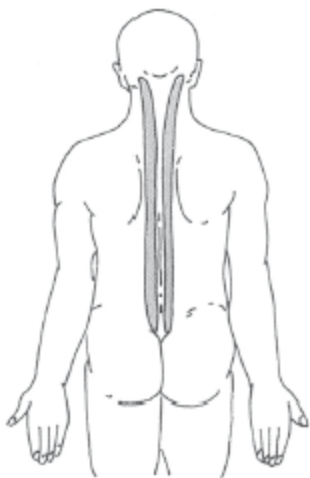
Рис. 4



Рис. 5 (вид сбоку)



Рис. 6



Упражнение 11

НОГА СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ПОВОРОТ КОРПУСА С ВЫТЯНУТОЙ РУКОЙ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки сжаты в кулаки у пояса. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Повернуть корпус влево, вес тела перенести на левую ногу, стопу левой ноги развернуть на 90°. Одновременно выполнить движение вперед правой рукой, кулак во время движения разжимается. В конечном положении пальцы правой руки направлены вперед, ребро ладони – вниз. Левая рука согнута в локте и отведена назад до упора (рис. 2).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Повернуть корпус вправо, вес тела перенести на правую ногу, стопу правой ноги развернуть на 90°. Одновременно выполнить движение вперед левой рукой, кулак во время движения разжимается. В конечном положении пальцы левой руки направлены вперед, ребро ладони – вниз.

Правая рука согнута в локте и отведена назад до упора (рис. 3). 4. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы поясницы, ягодиц и ног, развивает вращательную способность позвоночника. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы спина была ровной, руки и ноги – прямыми в конечных фазах упражнения. Сзади стоящая

нога не должна быть согнутой. На переднюю ногу приходится 60–70 % веса тела.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области поясницы и в ногах.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Упражнение 12

НАКЛОНЫ В ПОЯСНИЦЕ, РУКАМИ КОСНУТЬСЯ НОСКОВ

Исходное положение

Ноги вместе, руки естественно опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед. Плечи расслаблены. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен (рис. 1).

1. Сцепить руки между собой на уровне верхней области живота. Ладони направлены вверх. Поднять руки перед собой вверх, но во время выполнения движения ладони развернуть на 360°. Голова поднята, взгляд направлен на тыльную сторону кистей рук (рис. 2, 3).

2. Выполнить наклон вперед. Руки вытянуты вперед. Спина прямая. Взгляд направлен на кисти рук (рис. 4).

3. Выполнить наклон вниз и коснуться ладонями ступней ног (рис. 5).

4. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение растягивает связки в области поясничных позвонков, укрепляет мышцы спины и ног. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы движения были медленными и плавными во всех фазах упражнения, ноги – прямыми, движения рук

и корпуса синхронны.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в шее, пояснице и ногах.



Рис. 1



Рис. 2



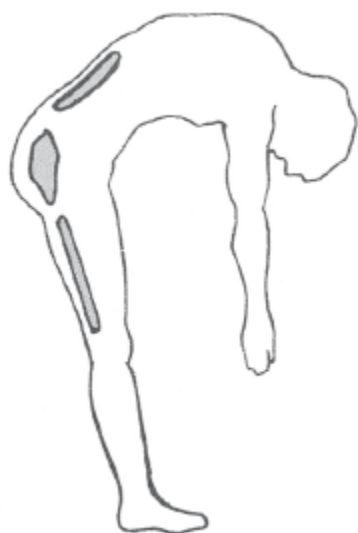
Рис. 3



Рис. 4 (вид сбоку)



Рис. 5



Упражнение 13

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Исходное положение

Ноги вместе, туловище наклонено вперед, кисти обеих рук находятся на коленях, голова поднята, взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями по часовой стрелке (рис. 2, 3).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями против часовой стрелки (рис. 4).

4. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение разрабатывает основные суставы ног, повышает гибкость связок коленных суставов и увеличивает их прочность.

При выполнении упражнения следите, чтобы вращения в коленных суставах были равномерными и плавными, амплитуда движений – максимальной, когда колени отведены назад, ноги должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в коленных и голеностопных суставах.



Рис. 1



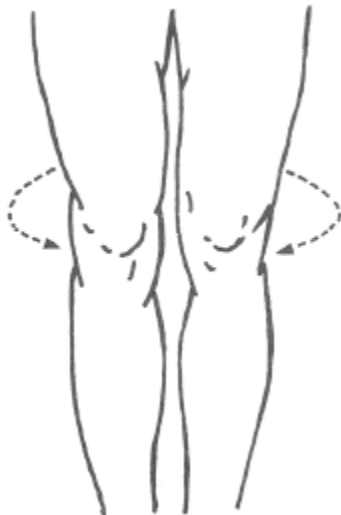
Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Упражнение 14

ПОВОРОТЫ ТЕЛА С ПЕРЕНОСОМ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 2 ширины плеч, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Плечи расслаблены. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Перенести вес тела на правую ногу, одновременно разворачивая корпус влево на 45° (рис. 2).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Перенести вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая корпус вправо на 45° (рис. 3).

4. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы бедер и повышает прочность тазобедренных суставов. При выполнении упражнения следите, чтобы в фазе переноса центра тяжести тела колено

и носок ступни находились на одной вертикальной линии, стопы ног были направлены вперед параллельно друг другу, корпус – прямой.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области бедер.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Упражнение 15

ПРИСЕДАНИЯ С ПОСТЕПЕННЫМ ВСТАВАНИЕМ

Исходное положение

Ноги вместе, плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен, взгляд направлен вперед.

1. Выполнить наклон вперед, кисти обеих рук на коленях, ноги прямые, голова поднята, взгляд направлен вперед. Руками выполнить давящие движения на колени (рис. 1).

2. Согнуть ноги в коленях и выполнить приседание, кисти обеих рук на коленях, пальцы рук обращены друг к другу. Взгляд направлен вперед (рис. 2).

3. Ладони обеих рук прижать к стопам и выпрямить ноги (рис. 3, 4).

4. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз. Упражнение тренирует мышцы ног, укрепляет коленные суставы.

При выполнении упражнения следите, чтобы во время приседания пятки не отрывались от пола, корпус был прямой, мышцы ягодиц и ног – расслаблены.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области мышц ног и коленных суставов.



Рис. 1



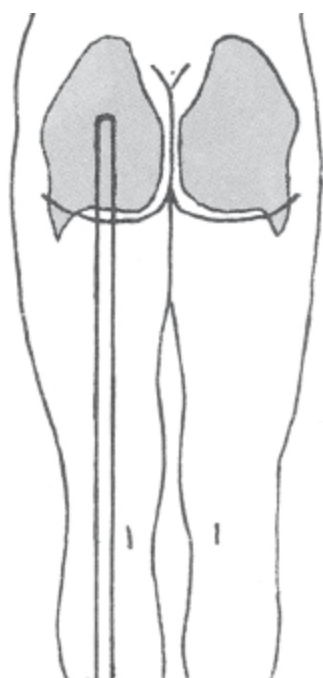
Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Упражнение 16

НОГА СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ПРАВОЙ РУКОЙ ДОСТАТЬ ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ЛЕВАЯ РУКА ПОДНЯТА

Исходное положение

Ноги врозь, расстояние между стоп – 2 ширины плеч. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить наклон вперед, правой рукой коснуться левого колена (рис. 2).
2. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, левую руку поднять вверх, ладонь левой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх (рис. 3, 4).
3. Выполнить наклон вперед, одновременно выпрямить ноги, левой рукой коснуться правого колена.
4. Вернуться в исходное положение.
5. Выполнить наклон вперед, левой рукой коснуться правого колена (рис. 5).
6. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, правую руку поднять вверх, ладонь правой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх (рис. 6).

7. Выполнить наклон вперед, одновременно выпрямить ноги, правой рукой коснуться левого колена.

8. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз. Упражнение тренирует мышцы ног и повышает прочность суставов ног, а также оказывает благотворное воздействие на мышцы шеи и плеч. При выполнении упражнения следите, чтобы корпус был прямым, при приседании не допускайте прогиба в пояснице, руки в локтях не сгибать. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в области шеи, плеч, поясницы и ногах.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Упражнение 17

ДЕРЖАТЬ РУКАМИ НОГУ, СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ ПЕРЕД ГРУДЬЮ

Исходное положение

Ноги вместе, плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Сделать шаг вперед левой ногой, центр тяжести тела перенести на левую ногу, пятку правой ноги оторвать от пола; одновременно поднять руки перед собой вверх, ладони обращены друг к другу, голова поднята, взгляд направлен вперед (рис. 2).

2. Опустить руки через стороны вниз (рис. 3).

3. Одновременно поднять вверх правое колено и, плотно обхватив его руками, прижать к груди. Левая нога выпрямлена (рис. 4).

4. Вернуться в исходное положение.

5. Сделать шаг вперед правой ногой, центр тяжести тела перенести на правую ногу, пятку левой ноги оторвать от пола; одновременно поднять руки перед собой вверх, ладони обращены друг к другу, голова поднята, взгляд направлен вперед.

6. Опустить руки через стороны вниз.

7. Одновременно поднять вверх левое колено и, плотно обхватив его руками, прижать к груди. Правая нога выпрямлена.

8. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует ягодичные мышцы и мышцы ног, улучшает подвижность тазобедренных суставов, развивает способность удерживать равновесие.

При выполнении упражнения следите, чтобы при обхвате колена опорная нога не сгибалась в колене, одновременно с подъемом рук должна подниматься вверх и голова.

При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в задних мышцах ног и в области коленей.



Рис. 1



Рис. 2 (вид сбоку)



Рис. 3



Рис. 4



Упражнение 18

РУКИ НА ПОЯСЕ, ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Исходное положение

Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Сделать шаг вперед левой ногой. В момент, когда стопа левой ноги коснется пола, пятку правой ноги оторвать от пола. Центр тяжести переместить на левую ногу (рис. 2).

2. Опустить пятку правой ноги на пол, согнуть правое колено, центр тяжести тела переместить на правую ногу. Левую ногу поставить на пятку, носок левой ноги оттянуть на себя (рис. 3, 4).

3. Сделать шаг вперед правой ногой. В момент, когда стопа правой ноги коснется пола, пятку левой ноги оторвать от пола. Центр тяжести переместить на правую ногу (рис. 5).

4. Опустить пятку левой ноги на пол, согнуть левое колено, центр тяжести тела переместить на левую ногу. Правую ногу поставить на пятку, носок правой ноги оттянуть на себя (рис. 6).

5. Переместить центр тяжести на правую ногу, приподнять пятку левой ноги.

6. Переместить центр тяжести на левую ногу, согнуть левое колено, правая нога стоит на

пятке.

7. Выпрямить левую ногу, правой ногой сделать шаг назад, согнуть ее в колене и переместить центр тяжести на правую ногу.

8. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение тренирует мышцы ног и координацию движений.

При выполнении упражнения следите, чтобы корпус был прямым во всех фазах выполнения упражнения, перемещение центра тяжести должно происходить синхронно с шагом вперед или назад. При правильном выполнении упражнения вы должны ощущать чувство Ци в задних мышцах ног и в области ног.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Ниже представлены два упражнения, которые назначаются при проблемах в области шеи. Основной особенностью предлагаемых упражнений является акцент, который делается на вытягивание шеи назад. Это важно, так как в повседневной жизни у большинства людей голова немного наклонена вперед. Выполнение этих упражнений позволяет устранить существующую диспропорцию и нормализовать движения в шейном отделе.

Упражнение 1

1 Исходное положение: стоя, руки на поясе, корпус держим прямо.

2 Делая глубокий вдох, тянем голову как можно дальше назад. Затем растягиваем мышцы гортани. Возвращаемся в исходное положение и делаем выдох (рис. 1).

3 С закрытым ртом наклоняем голову вперед до касания подбородком груди и, выдыхая, напрягаем мышцы задней поверхности шеи. Расслабляемся и делаем вдох (рис. 2).

Повторяем упражнение 10–20 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис. 2

Упражнение 2

1 Исходное положение: стоя, руки на поясе; либо сидя на стуле с прямой спинкой.

2 Расслабляем мышцы шеи и описываем круговые движения головой по часовой стрелке, затем меняем направление вращения (рис. 1). Выполните упражнение 10 раз в каждую сторону.



Рис. 1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ОБЛАСТИ СПИНЫ

Ниже представлены два упражнения, которые назначаются при проблемах в верхней области спины. Так как движения в этой части тела характеризуются относительно небольшой амплитудой, при выполнении упражнений необходимо внимательно следить за координацией движений и не допускать ненужных движений в области шеи или таза.

Упражнение 1

- 1 Исходное положение: стоя, кисти сплетены в замок и расположены на пояснице.
- 2 Поворачиваем кисти ладонями назад и вниз. Отводим руки назад и одновременно с вдохом выталкиваем грудь вперед (рис. 1). Выдыхаем и расслабляемся. Повторяем 10 раз.



Упражнение 2

- 1 Исходное положение: стоя, кисти сжаты в кулаки на поясе.
- 2 Распрямляем пальцы кистей рук и выталкиваем одну руку над головой ладонью вверх, а другую – опускаем ладонью вниз (рис. 1). Повторяем 10–20 раз в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Ниже представлены пять упражнений для одной из самых уязвимых частей нашего тела – поясничной области.

Эти упражнения назначают при проблемах в поясничной области: растяжении мышц, деформации суставов, выпадении межпозвоночных дисков, а также при любых болях в спине.

Упражнение 1

1 Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.

2 Выпрямляем колени и наклоняемся в поясе вперед, опуская руки. Поворачиваем спину и голову влево; при этом левая рука вытягивается вверх и назад, а правая касается пальцев левой стопы (рис. 1). Сохраняем туловище в положении равновесия 1–2 секунду и повторяем движение в другую сторону. Выполняем по 20 наклонов к каждой стопе.

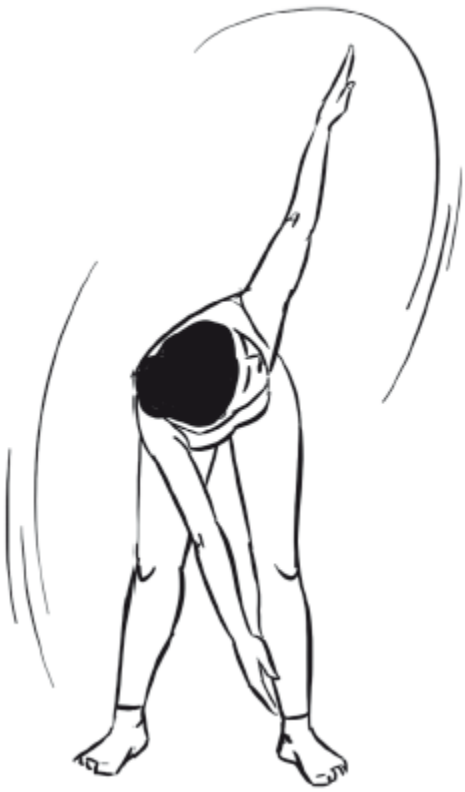


Рис. 1

Упражнение 2

1 Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки на бедрах.

2 Стараясь сохранить фиксированное положение ног, выполняем наклоны туловища вправо и влево (рис. 1), вперед (рис. 2), назад (рис. 3), имитируя качание лепестков на ветру. Выполнить по 20 наклонов.

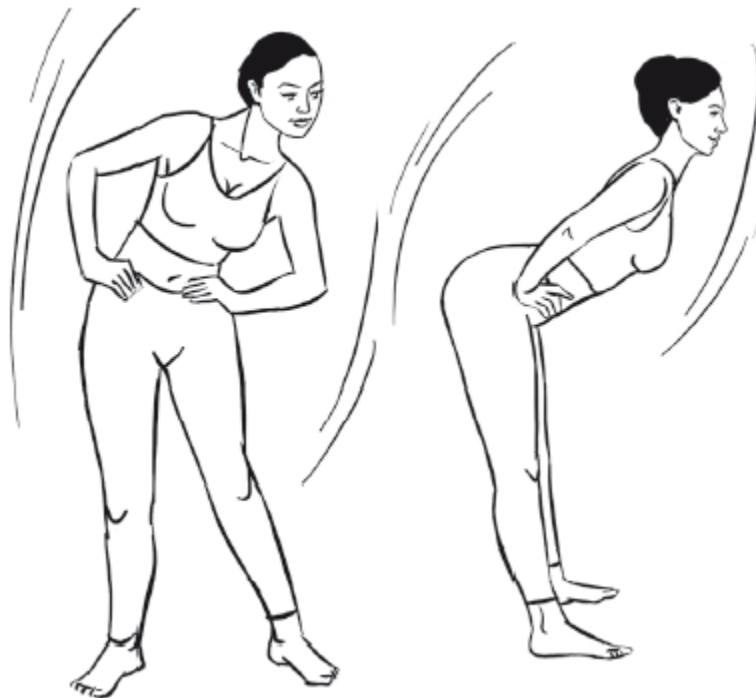


Рис. 1

Рис. 2

Упражнение 3

1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах.

2 Сохраняя относительную устойчивость ног и туловища, выполняем вращение тазом по часовой стрелке, затем – в обратном направлении (рис. 1). Выполняем по 20 вращений в каждую сторону.



Рис. 1

Рис. 2

Упражнение 4

1 Исходное положение: сидя, ноги вместе, корпус выпрямлен, руки свободно опущены.

2 Поднимаем прямые руки ладонями вперед, делаем вдох и наклоняемся вперед, стремясь коснуться руками ступней. Находимся в этом положении позы 30 секунд (рис. 1). Расслабляемся, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох. Повторить 10 раз.



Рис. 1

Упражнение 5

1 Исходное положение: лежа на спине, обхватив согнутые колени сплетенными пальцами рук.

2 Голову наклоняем вперед так, чтобы позвоночник был изогнут. Перекатываемся наподобие кресла-качалки (рис. 1). Выполнить до 20 раз.



Рис. 1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Ниже приводятся три упражнения, которые назначаются при проблемах в области плечевого сустава. Так как движения в области плечевого сустава характеризуются большой амплитудой, то при выполнении упражнений необходимо учитывать компенсационное распределение нагрузки между суставами, чтобы не уменьшать нагрузку на пораженный сустав за счет включения в работу при выполнении упражнения других групп мышц или сочленений.

Упражнение 1

1 Исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, пальцы сцеплены за головой у основания черепа.

2 Медленно, напрягая мышцы, вытягиваем плечи вперед так, чтобы локти коснулись друг друга (рис. 1), затем разводим локти в стороны (рис. 2).

Повторить 10–15 раз.



Рис. 1

Упражнение 2

1 Исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, руки на уровне пояса, кисти сжаты в кулаки и повернуты ладонными поверхностями вверх.

2 Приводим левую руку к груди, раскрываем ладонь и выталкиваем руку вперед (рис. 1). Возвращаем руку в исходное положение и выполняем упражнение правой рукой. Повторить 10–20 раз на каждую руку.



Рис. 1

Упражнение 3

1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

2 Сгибая локтевые суставы, поднимаем руки и кладем кончики пальцев на плечи.

Выполняем вращения плечами вперед (рис. 1). Затемжимаем плечами и вращаем ими в обратную сторону. Выполняем по 10 вращений в каждую сторону.



Рис. 1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Ниже представлены два упражнения, которые назначают при проблемах в области локтевого сустава. Так как локтевые суставы относительно неустойчивы в силу особенностей анатомического строения, при выполнении упражнений старайтесь избегать резких движений и тщательно дозируйте нагрузку.

Упражнение 1

1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, сжатые кулаки на поясе.

2 Медленно сгибаем правую руку в локте настолько возможно (рис. 1). С силой выпрямляем предплечье, нанося удар вниз правым кулаком (рис. 2). Затем возвращаем кулак вверх. Повторяем каждой рукой по 30 раз.



Рис. 1



Рис. 2

Упражнение 2

1 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, сжатые кулаки на поясе.

2 Быстрым движением сгибаем локти и приводим кулаки к голове (рис. 1); прогибаем

туловище назад. Выбрасываем руки за спину и выпрямляем туловище (рис. 2). Повторяем упражнение 10 раз, выбрасывая руки то вверх, то вниз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Ниже приводится пять упражнений, которые назначаются при проблемах в области тазобедренного сустава.

Упражнение 1

1 Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени согнуты, кисти упереть в колени, туловище наклонено вперед, спина прямая.

2 Развернуть таз влево (рис. 1). Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–20 раз в каждую сторону.



Рис. 1

Упражнение 2

1 Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и разведены.

2 Правая нога остается неподвижной; левую ногу медленно приподнимаем и заносим над правой ногой (рис. 1), затем возвращаем в исходное положение.

3 Повторяем движения правой ногой (рис. 2).

Выполнить по 20 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис. 2

Упражнение 3

1 Исходное положение: стоя прямо, руки на поясе.

2 Левую ногу выставляем влево и, сохраняя корпус прямым, медленно приседаем (рис. 1). Затем возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение по 20 раз в каждую сторону.



Упражнение 4

1 Исходное положение: стоя прямо, ноги немного шире плеч, руки в кулаках на поясе.

2 В положении полуприсед разжимаем кулаки и поднимаем руки на уровень плеч. Затем разворачиваем кисти ладонями вниз, пальцы при этом обращены друг к другу. Давим кистями вниз и одновременно приседаем, сгибая ноги в коленях под углом 90° . Кисти нависают над коленями, спина и голова выпрямлены (рис. 1). Затем разводим колени и разворачиваем ступни в стороны. Находимся в этой позе некоторое время, после чего подтягиваем руки к груди, как бы поднимая тяжелый предмет, и в это же время выпрямляем колени. Упражнение можно повторять от 10 до 20 раз.



Рис. 1

Упражнение 5

1 Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, стопы соединены.

2 На вдохе подтягиваем плечи друг к другу, при этом кисти сплетены за головой (рис. 1). Медленно поднимаемся за счет сокращения брюшных мышц; ноги при этом должны быть неподвижны (рис. 2). Из положения сидя наклоняемся вперед и делаем выдох. Повторить несколько раз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Ниже приводится упражнение, которое назначают при проблемах в коленном суставе.

Упражнение 1

1 Исходное положение: стоя, колени вместе, корпус наклонен вперед под углом 45° , руки упираются в колени.

2 Выполняем круговые движения в коленях по часовой стрелке, затем меняем

направление вращения (рис. 1). Ягодицы должны сохранять центральное положение. Голеностопные суставы двигаются вместе с коленями. Выполните по 15 раз в каждую сторону.



Рис. 1

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

Ниже приводится упражнение, которое назначают при проблемах в области голеностопных суставов.

Упражнение 1

1 Исходное положение: сидя, под подошвой стопы валик диаметром 4–5 сантиметров.

2 Валик придавливают стопой и катают его вперед и назад, равномерно распределяя силу давления (рис. 1). Меняют ноги и повторяют выполнение упражнения.



Рис. 1

ШАРЫ ЗДОРОВЬЯ

ШАРЫ ЗДОРОВЬЯ – ДРЕВНЕЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Шары здоровья

Всем известные китайские шарики, с тихим постукиванием перекатывающиеся в ладонях, являются на самом деле одним из мощных инструментов цигун-тренинга. История «Шаров здоровья» насчитывает многие века. Первое упоминание о них относится к началу правления императорской династии Мин, когда в городе Баодин стали производиться стальные шары с колокольчиками внутри. Благодаря различиям в звучании один из них называли «Ревущим Драконом», а другой – «Поющим Фениксом». Однако самые многочисленные и полезные в применении каменные шары. Чаще всего используются шары из нефрита, ведь нефрит издревле считается в Китае символом совершенства и минералом, приносящим здоровье. Первоначально шары использовались узким кругом изучающих боевые искусства.

С их помощью бойцы тренировали руки, восстанавливали суставы и связки после травм. «Шары здоровья» служили средством развития концентрации и внимания, регуляции энергетической базы человека.

Со временем шары стали очень популярны в Китае (а теперь и во всем мире). Выяснилось, что они улучшают кровообращение, память и нормализуют кровяное давление. Согласно современной медицине, оздоровительный эффект от упражнений с шарами объясняется теснейшей связью, существующей между кистью руки и центральной нервной системой. По мнению китайской традиционной медицины, шары воздействуют на меридианные точки, расположенные на пальцах и ладонях, благодаря чему улучшается работа всех органов и систем тела. При занятиях с «Шарами здоровья» вам необходимо помнить следующее:

- Для получения оздоровительного эффекта не обязательно выполнять виртуозные вращения. Пользу принесут и самые простые упражнения: растирание шара между ладонями, вращение двух шаров на ладони.
- Соблюдайте регулярность занятий, постепенно увеличивая нагрузки.
- Чередуйте упражнения на сжатие с упражнениями на вращение. Не допускайте напряжения не задействованных в упражнении групп мышц (предплечья, плеча, шеи, спины) и лишних движений.
- Начиная занятия, подбирайте шары среднего размера.

После того как вы освоите основные упражнения, приобретите несколько пар шаров разных размеров для варьирования нагрузок и выполнения упражнений с 3–4 шарами.

Старайтесь не смотреть на шары, а внимательно прислушивайтесь к ощущениям в кистях рук.

В начале тренировок шары будут часто падать, поэтому используйте неземлированные шары и выполняйте упражнения над мягкой поверхностью.

После занятий шары следует протереть сухой тряпочкой и хранить в сухом месте.

Во время выполнения упражнений движения не должны быть слишком быстрыми, чтобы избежать падения шаров.

В идеале шары не должны касаться друг друга, когда вы перекатываете их в ладони. Со временем можно к паре шаров добавить третий и даже четвертый.

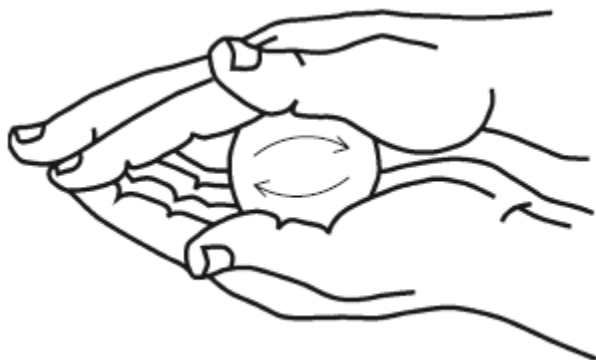
- Катая свои шары, чаще меняйте руки! Во время упражнений не забывайте чередовать

нагрузку на левую и правую руки либо делайте упражнения двумя руками сразу. При этом правшам рекомендуется давать больше нагрузки на левую руку, а левшам, соответственно, – на правую. Таким образом улучшается баланс полушарий головного мозга и стимулируется работа *corpus colossum*, отвечающего за связь между полушариями.

Подготовительные упражнения с шарами здоровья

Двумя руками растирать шар

Взять шар, зажать его между ладонями и катать сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Скорость вращения постепенно увеличивать.



Сжимать шар в центре ладони

Поместить шар в центр ладони, затем всеми пальцами свободно накрыть его и сжимать до появления сильного онемения. Упражнение повторить, чередуя напряжение и расслабление.



Пятью пальцами брать шар в щепоть

Свободно раскрытыми пальцами рук нужно захватить шар и усиленно его сжимать. Усилие следует наращивать постепенно, пока в пальцах не появится ощущение сильного онемения. После этого следует расслабить ладонь. Упражнение повторить, чередуя напряжение и расслабление.



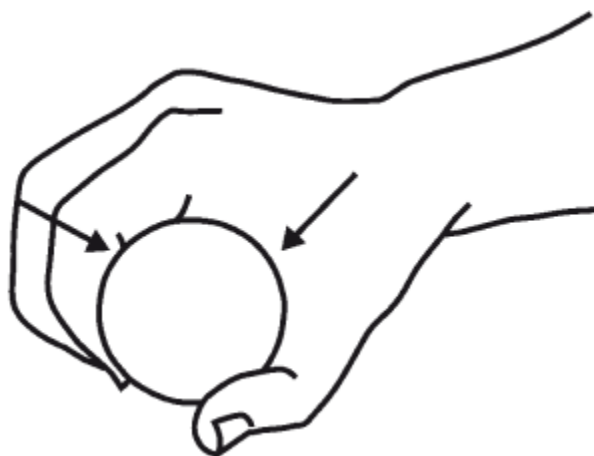
Пятью пальцами вращать шар

Взять шар, зажать в руке и вращать всеми пальцами. Сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Скорость вращения постепенно увеличивать.



ЗаЖимать шар в пасти тигра [3 - «Пасть тигра» – в различных китайских гимнастике этим термином обозначают область между большими и указательным пальцами. (Прим. редактора)]

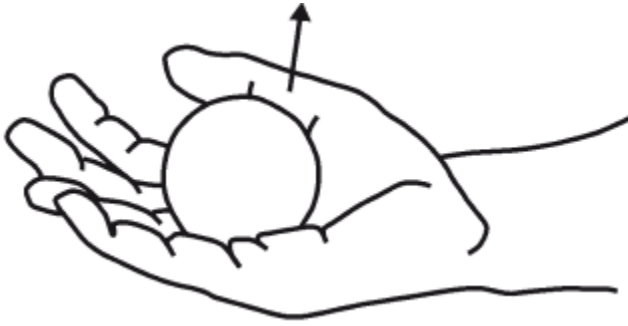
Четыре пальца собраны и соединены, большой палец отставлен в сторону. Шар нужно крепко сжимать в «пасти тигра». Напряжение и расслабление должны быть ритмичными. В «пасти тигра» (область между большим и указательным пальцами) должно быть ощущение сильного натяжения.



Одной рукой непрерывно подбрасывать шар

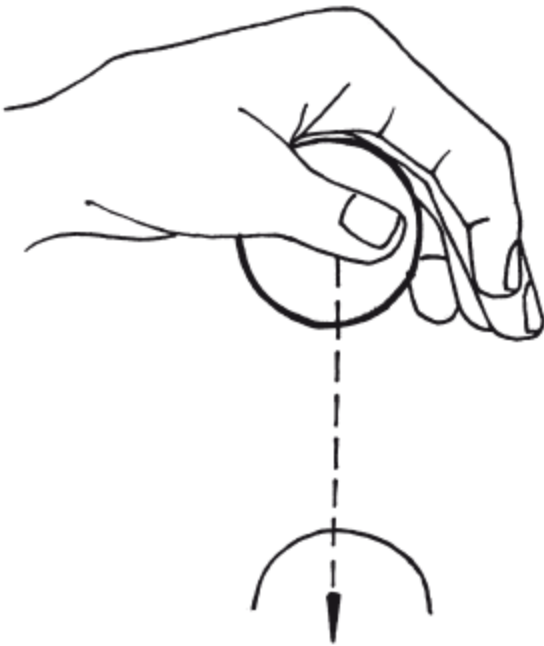
Шар нужно подбрасывать с небольшим вращением, и каждый раз, когда шар падает на ладонь, его нужно сразу же сжимать всеми пальцами. При падении шара на ладонь хорошо стимулируется точка лао гун.

В дальнейшем можно начать концентрироваться на ощущении воздушной прослойки между шаром и ладонью в момент, когда шар подлетает вверх.



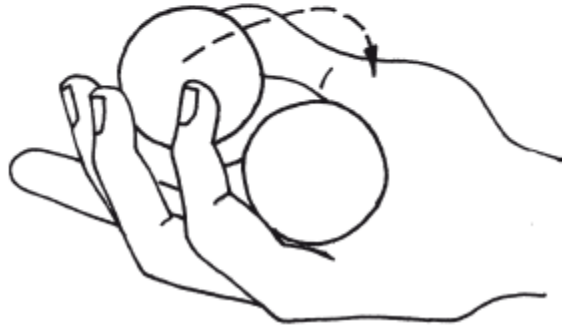
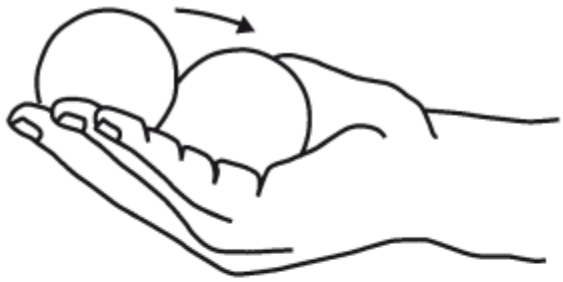
Ловить шар

Возьмите шар в руку, развернув кисть ладонью вниз. Раскройте кисть, чтобы шар начал падать, и тут же поймайте его.



Перебрасывать два шара

Оба шара – в одной ладони. Один шар – на четырёх пальцах, другой – в основании ладони. Четырьмя пальцами один шар перебрасывается через другой так, чтобы задний продвигался вперед и шары менялись местами.



Вращать один шар

Выполните вращательные движения одним шаром, передавая ему импульс от вращательного движения запястья своей руки. Большим пальцем и мизинцем регулируйте движение шара так, чтобы он не скатился с ладони.



Держать два шара, вращать один шар

Возьмите шары в правую руку. Безымянным, средним и указательными пальцами удерживайте один из шаров в неподвижном положении. Большим пальцем и мизинцем перемещайте другой шар от мизинца к большому пальцу и обратно.

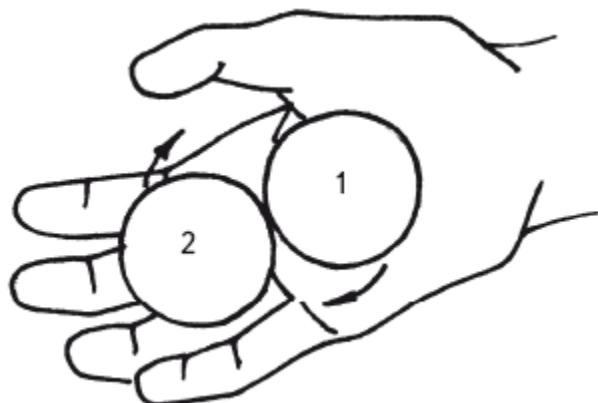


Основные упражнения с шарами здоровья

Вращать два шара

Шаг 1. Возьмите шары в правую руку. Расположите шары так, как показано на рисунке:

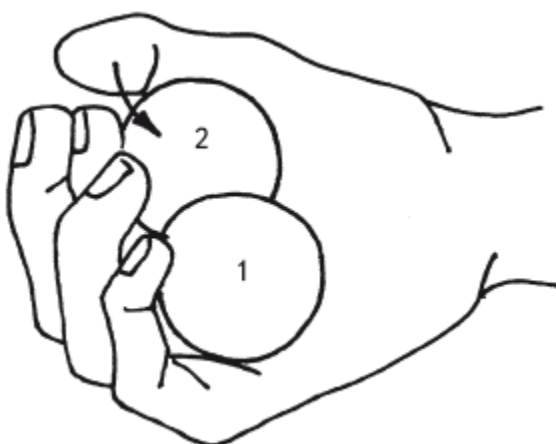
один шар находится в центре ладони, второй – в области пальцев. Пальцы слегка согнуты, ладонь расслаблена.



Шаг 2. Средним и указательными пальцами переместите шар 2 ближе к большому пальцу, а импульсом от вращательного движения в запястье шар 1 сдвиньте ближе к мизинцу.



Шаг 3. Небольшим надавливанием большого пальца на шар 2 прижмите шар 1 к мизинцу.



Шаг 4. Последовательным движением мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев переместите шар 2 к большому пальцу. Одновременно движением большого пальца и небольшим движением в области запястья переместите шар 1 к мизинцу.



Шаг 5. Мягким и последовательным движением мизинца и указательного пальца верните шары в исходное положение.

Примечание. Для начинающих оптимальным направлением вращения шаров является движение по часовой стрелке, если шары в правой руке, и против часовой стрелки, если шары в левой руке.



Вращение двух шаров без соприкосновения их друг с другом

Возьмите шары в руку. Шар 1 расположен между большим и указательным пальцами. Шар 2 расположен у оснований мизинца и безымянного пальца.

В этом исходном положении расстояние между шарами максимальное.

Шаг 1. Распрямите мизинец и безымянный палец, чтобы шар 2 скатился к основанию пальцев.

Шаг 2. Движением указательного пальца направьте шар 1 к основанию большого пальца.

Шаг 3. Последовательным движением мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев направьте шар 2 по направлению к указательному пальцу.

Одновременно движением большого пальца направьте шар 1 к центру ладони.

Шаг 4. Переместите шар 1 к основанию мизинца и безымянного пальцев, а шар 2 – к большому и указательному пальцам.

Шаг 5. Мягким движением мизинца и указательного пальцев верните шары в исходное положение.



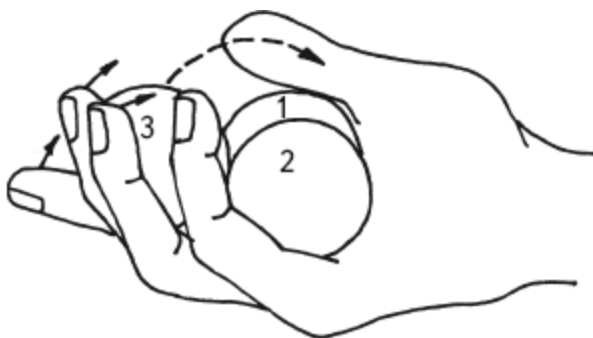
Вращение трех шаров

Возьмите три шара. Движением большого пальца направьте шар 1 по направлению к мизинцу. Движением мизинца направьте шар 2 по направлению к безымянному пальцу. Под давлением двух других шаров шар 3 автоматически сдвинется по направлению к большому пальцу.



Одновременным движением указательного, среднего и безымянного пальцев перекатив один шар над двумя другими по направлению к основанию ладони, вы можете поменять направление вращения шаров.

Примечание: упражнение с тремя шарами лучше осваивать с шарами небольшого размера, увеличивая размер шаров по мере приобретения устойчивого двигательного навыка.



Шары здоровья и самомассаж

Шары здоровья можно эффективно использовать для самомассажа шеи и спины. Положите шары на любую мягкую поверхность (кровать, мягкое покрытие на полу и т. д.) и лягте на них спиной так, чтобы шары оказывали давление на ту область, которую вы собираетесь массировать. Согните ноги в коленях и выполняйте медленные движения в нужном вам направлении (вверх-вниз и т. д.), массируя при помощи шаров здоровья проблемную зону в области спины или шеи.

Автор: Ма Гуаньда

Издательство: Феникс

ISBN: 5-222-10157-6

Год: 2006

Страниц: 224