

Ма Цзичун

Золотые рецепты цигун-терапии



Введение

История цигун насчитывает по крайней мере 2000 лет. На протяжении своего существования эта система носила десятки названий: даоинь, питание энергией ци (фуци, шици), внутреннее мастерство (нэйгун) и др.

Так что же такое цигун? Известный китайский специалист по цигун Линь Хоушэн пишет, что это «обобщение опыта саморегуляции, обладающий характерными особенностями эффективный метод самолечения и занятий, основанный на закалке семени – цзин, духа – шэнь и пневмы – ци». Другой крупный специалист Ли Чжижу говорит более обобщенно: «С точки зрения семантической, это достижение мастерства в упражнении ци. С точки зрения методологической и потенциальных возможностей, это характерное для Китая искусство оздоровления тела». Итак, цигун не простая дыхательная гимнастика и не обычный аутотренинг, но система, неотторжимая от основных понятий китайской натурфилософии и метафизики, которые и по сей день служат для объяснения основ цигун.

Глава 1

Лечебно-оздоровительное воздействие цигун

Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органичное единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах инь и ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ручных и три ножных ян-меридиана (табл. 1).

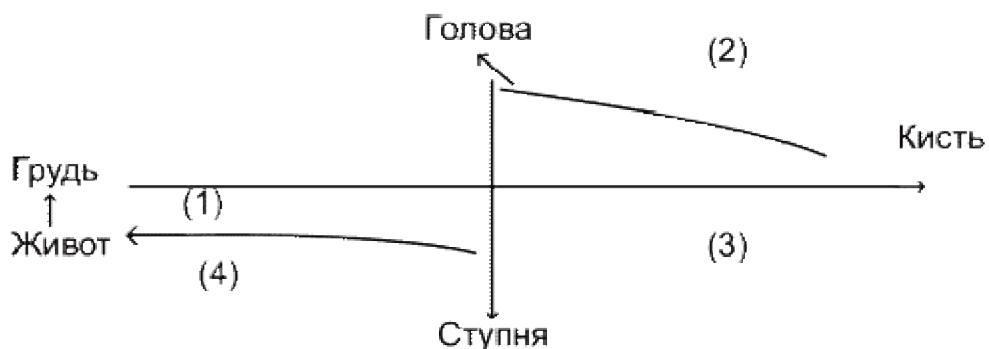
Таблица 1. Двенадцать меридианов

	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы	
Рука или нога	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних латералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних латералей)		
	Ручной (тай-инь) меридиан легких	Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки		Передняя линия
Рука	Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда	Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей	Верхние конечности	Средняя линия
	Ручной (шао-инь) меридиан сердца	Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки		Задняя линия
	Ножной (тай-инь) меридиан селезенки	Ножной (ян-мин) меридиан желудка		Передняя линия Средняя линия
Нога	Ножной (цзюе-инь) меридиан печени	Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря	Нижние конечности	Средняя линия Передняя линия
	Ножной (шао-инь) меридиан почек	Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря		Задняя линия

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

- три ручных инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными ян-меридианами;
- три ручных ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;
- три ножных ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными инь-меридианами; три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

Они показаны на следующей схеме:



Двенадцать

меридианов, связанных с твердыми и полыми органами

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы – с полыми органами. Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1–12). Они начинаются от меридиана легких на руке (тай-инь), проходят, в свою очередь, к каналу печени на ноге (цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (тай-инь). Два конца встречаются, подобно кольцу в замкнутой системе.

Связь между поверхностными и внутренними частями двенадцати меридианов и их последовательность показаны в табл. 2.

Таблица 2. Двенадцать меридианов

Поверхности трех ян (полые органы)		Внутренности трех инь (твердые органы)	
(2) Ручной (ян-мин)	Толстая кишка	← Легкие	(1) Ручной (тай-инь)
(3) Ножной (ян-мин)	Желудок	→ Селезенка	(4) Ножной (тай-инь)
(6) Ручной (тай-инь)	Тонкая кишка	← Сердце	(5) Ручной (шао-инь)
(7) Ножной (тай-инь)	Мочевой пузырь	← Почки	(8) Ножной (шао-инь)
(10) Ручной (шао-ян)	Три обогревателя	← Перикард	(9) Ручной (цзюе-инь)
(11) Ножной (шао-ян)	Желчный пузырь	→ Печень	(12) Ножной (цзюе-инь)

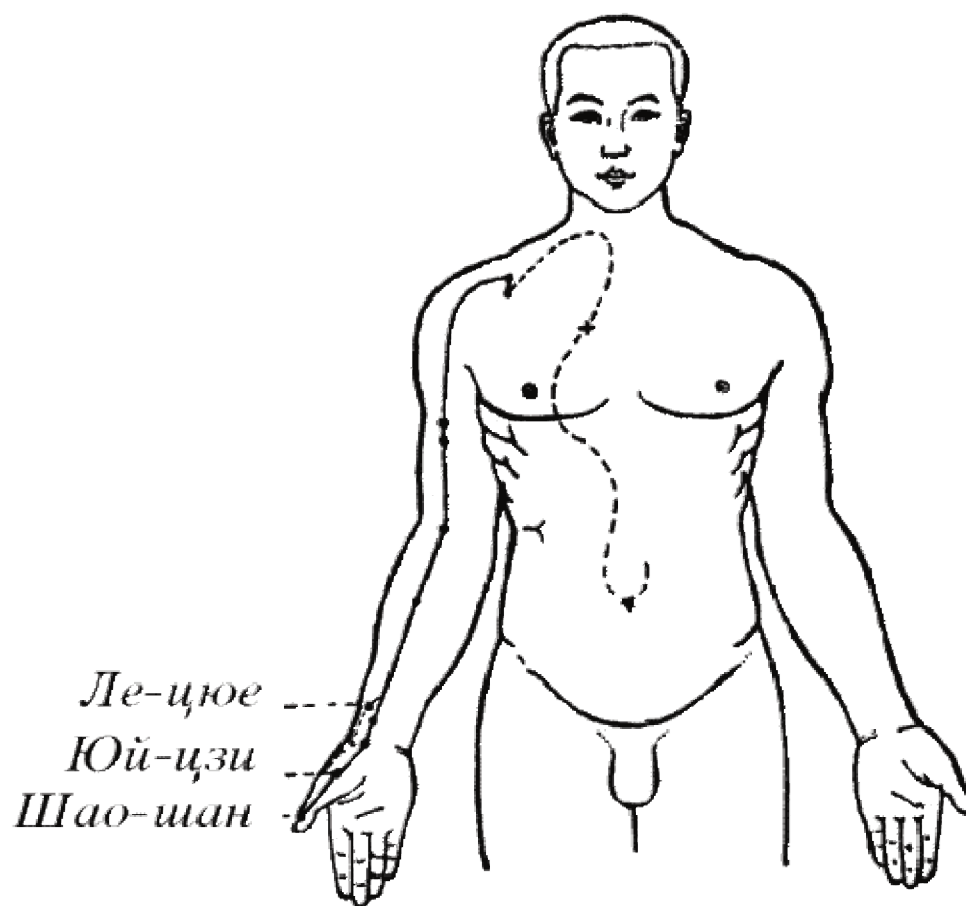
Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются

последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

Когда ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

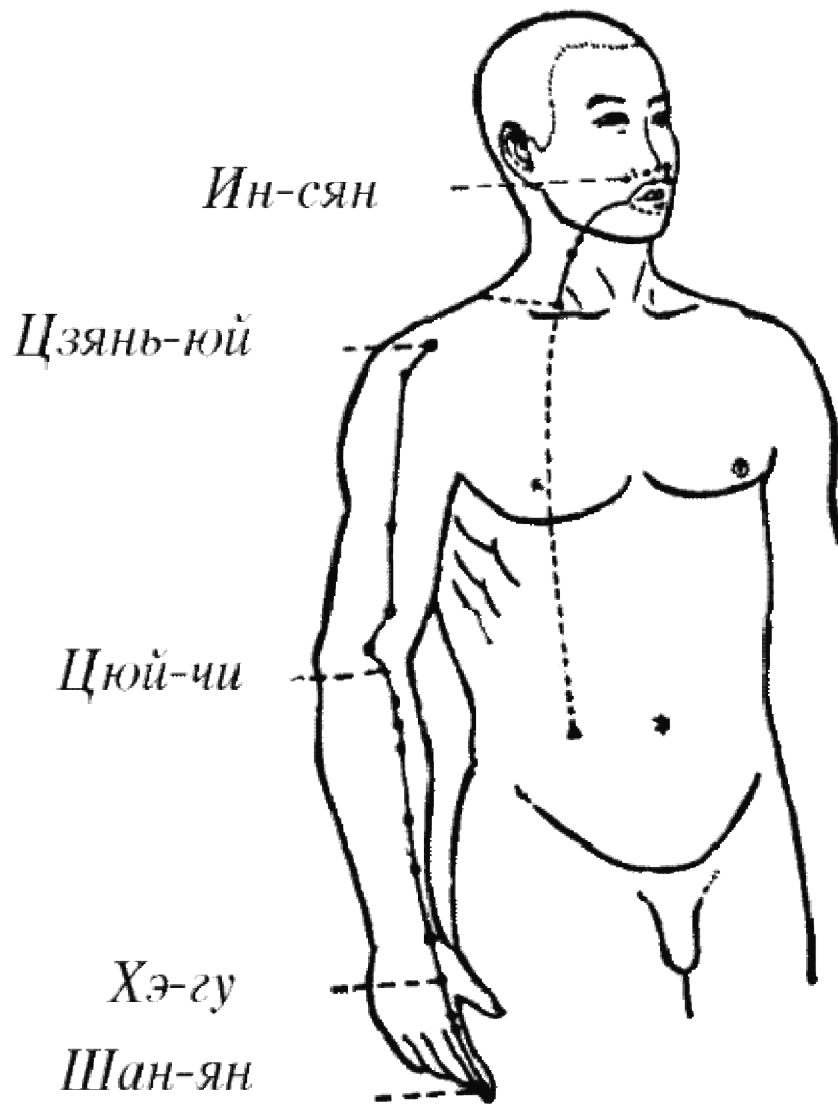
Когда внутренней ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать ци и чтобы внутренняя ци, запасенная в них, могла согреть органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».



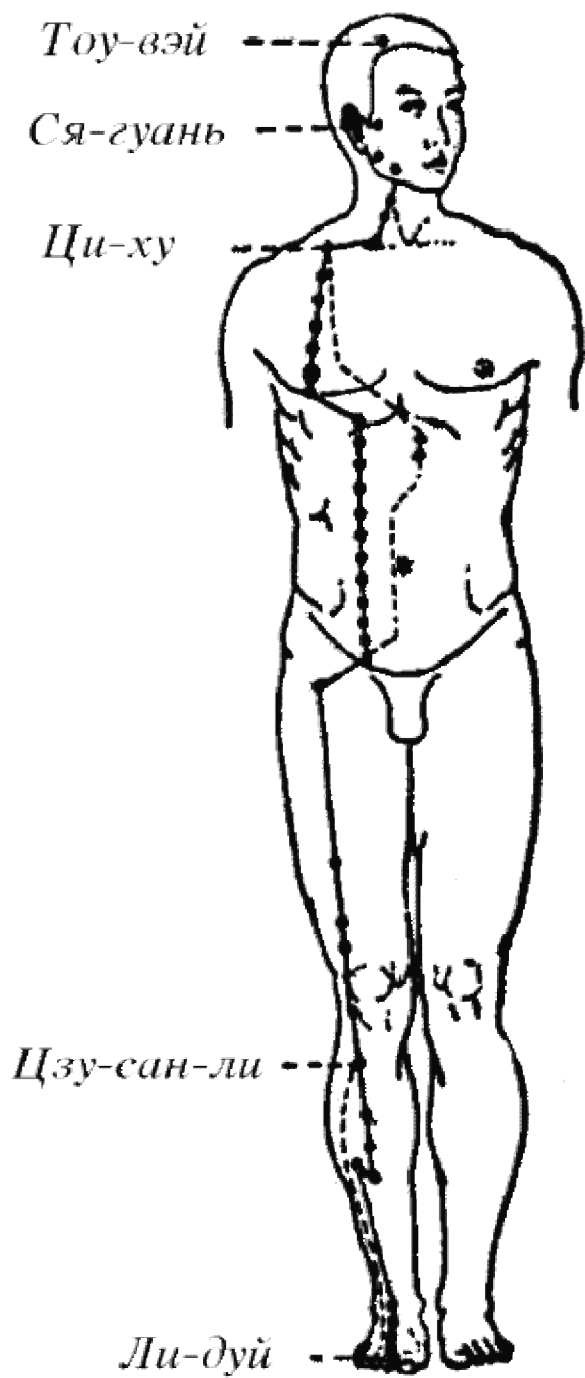
(тай-инь) меридиан легких

Рис. 1. Ручной



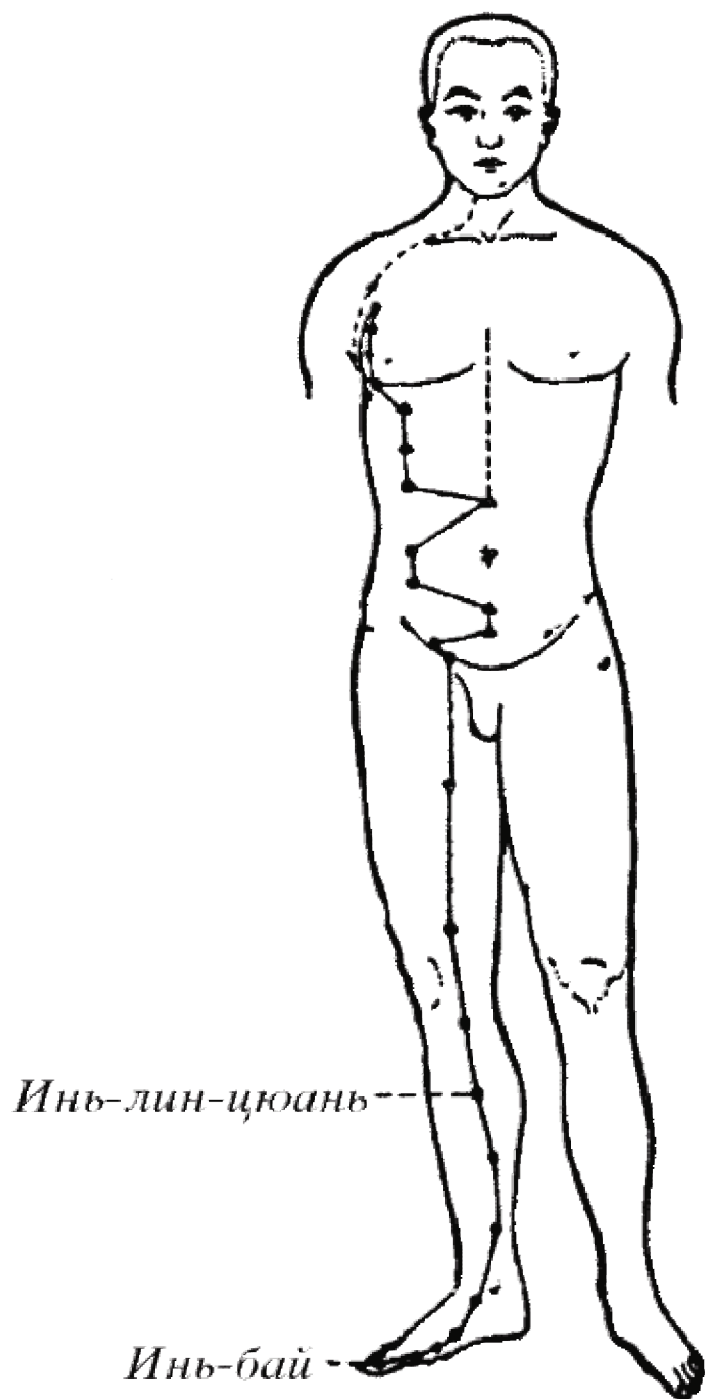
(тай-инь) меридиан толстой кишки

Рис. 2. Ручной



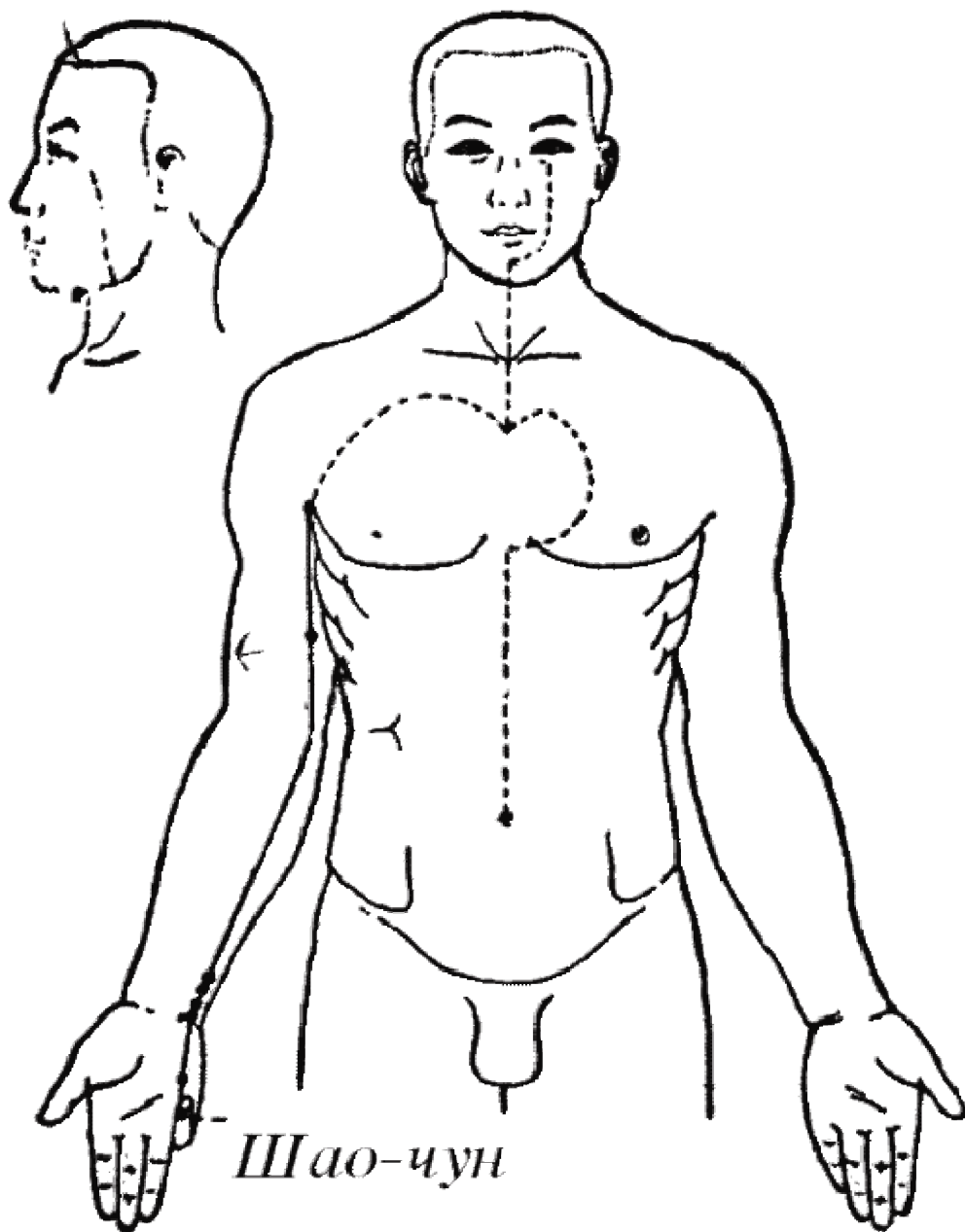
желудка

Рис. 3. Ножной (ян-мин) меридиан



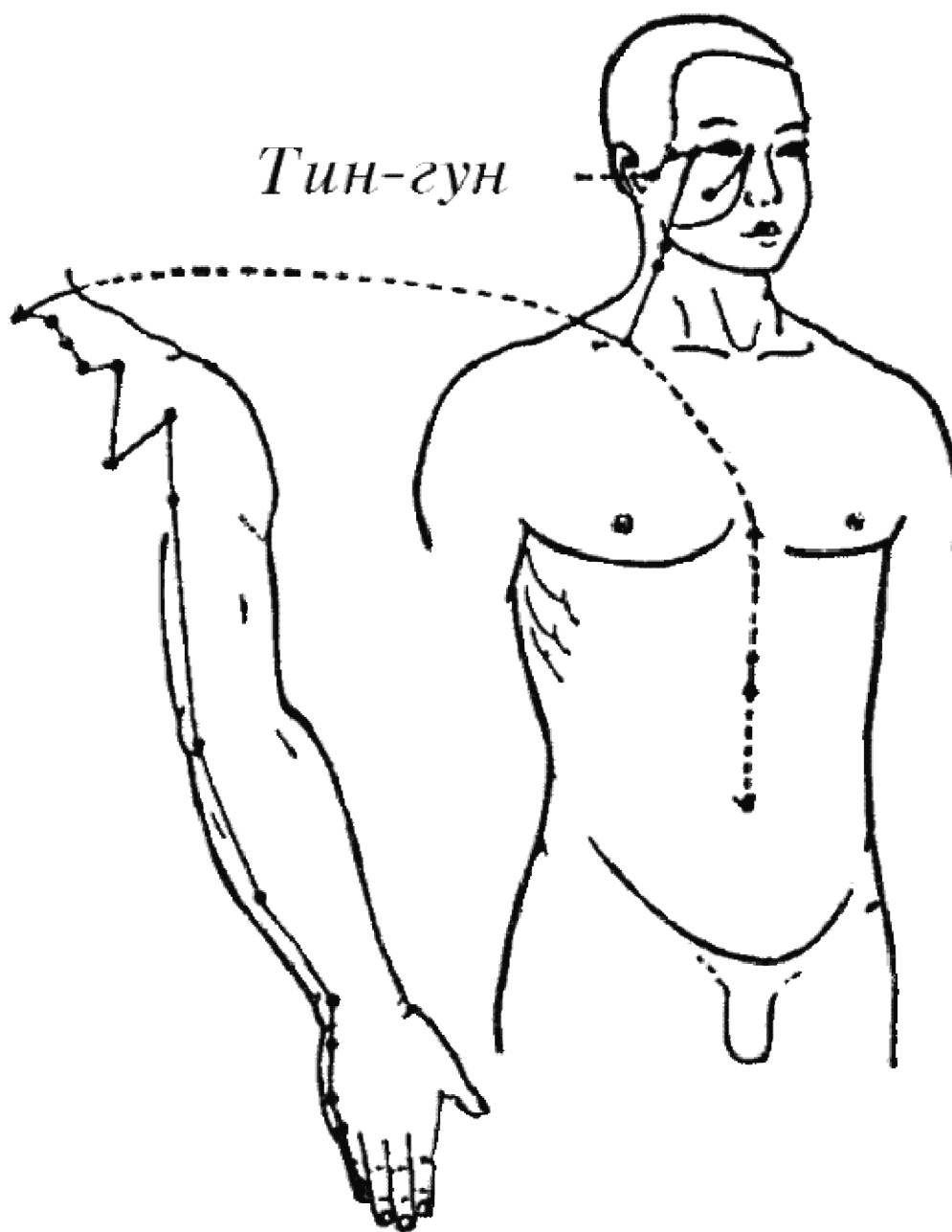
селезенки

Рис. 4. Ножной (тай-инь) меридиан



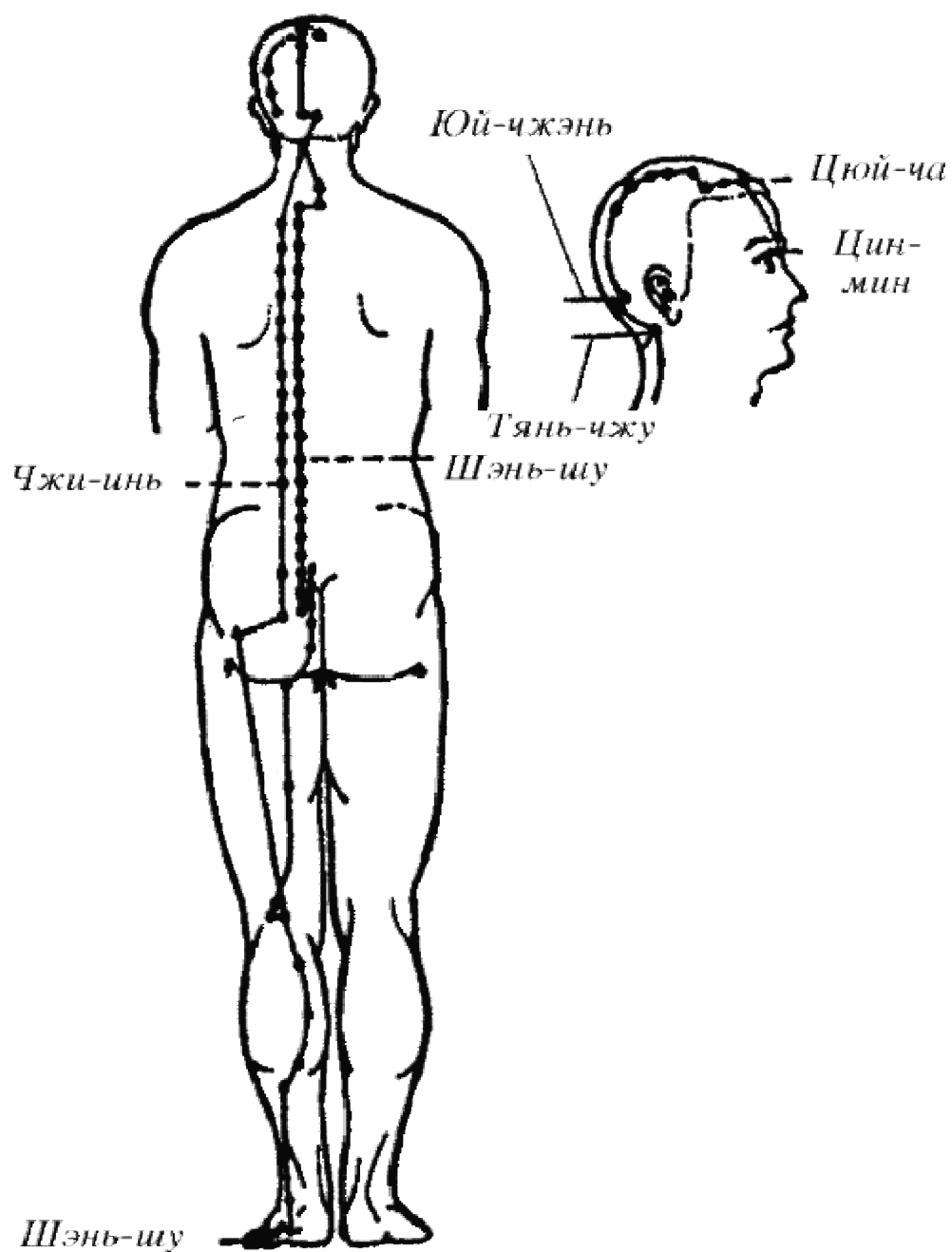
(шао-инь) меридиан сердца

Рис. 5. Ручной



(тай-ян) меридиан тонкой кишки

Рис. 6. Ручной



(тай-ян) меридиан мочевого пузыря

Рис. 7. Ножной

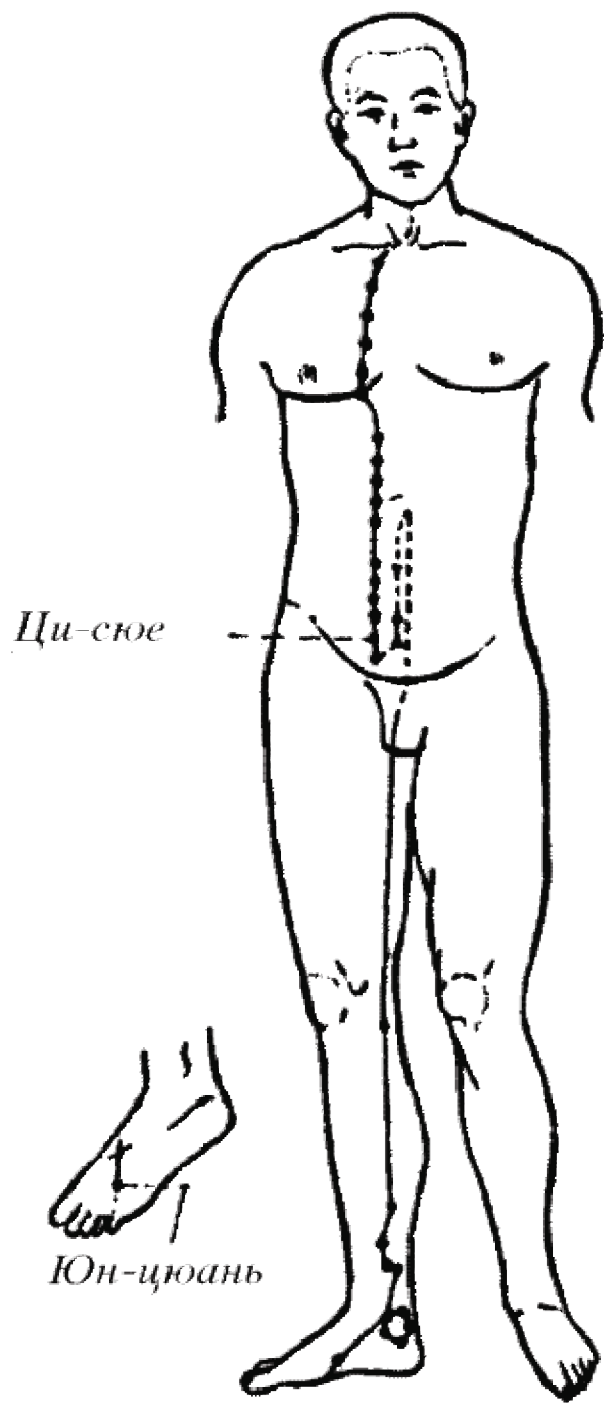
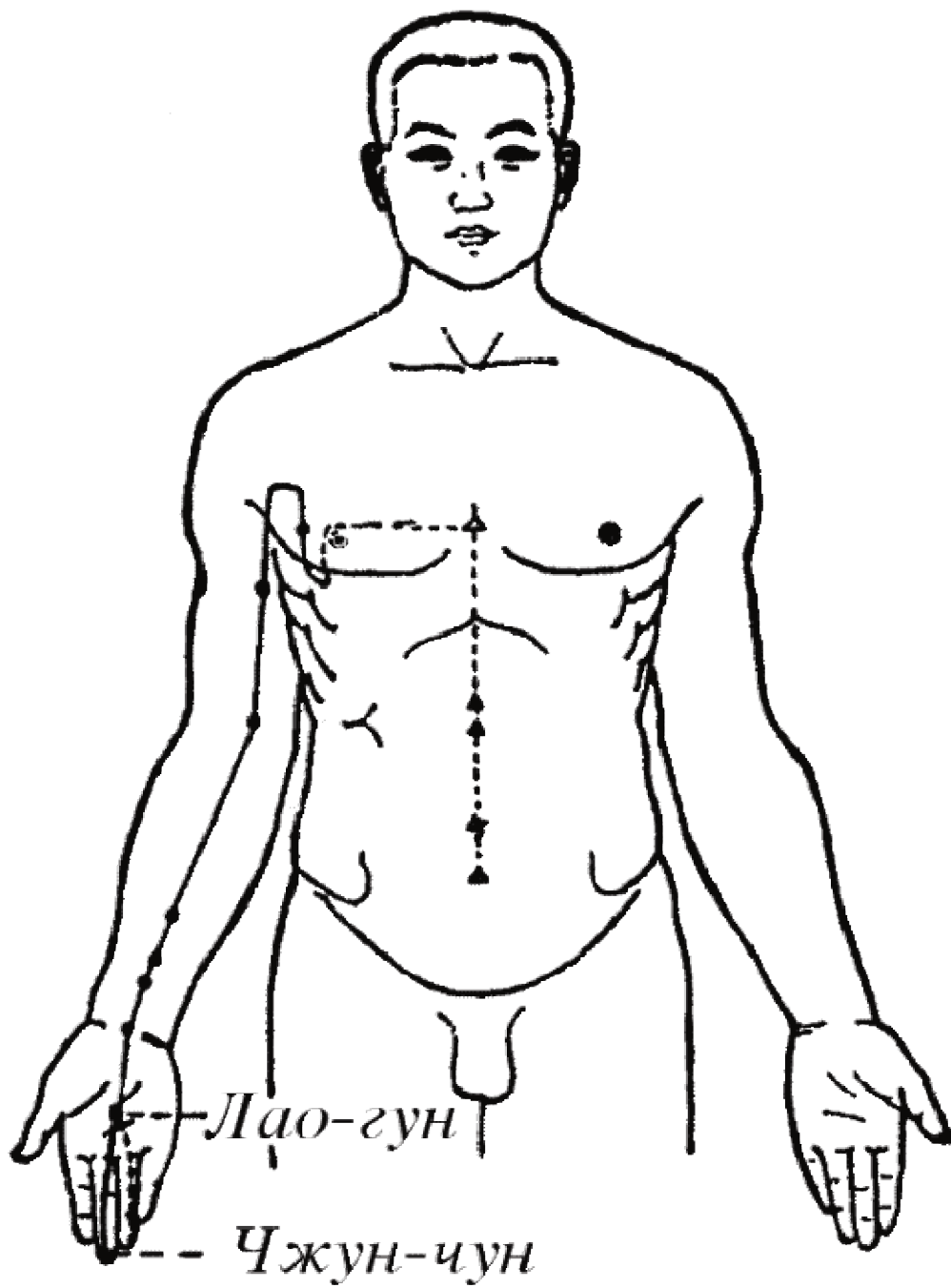
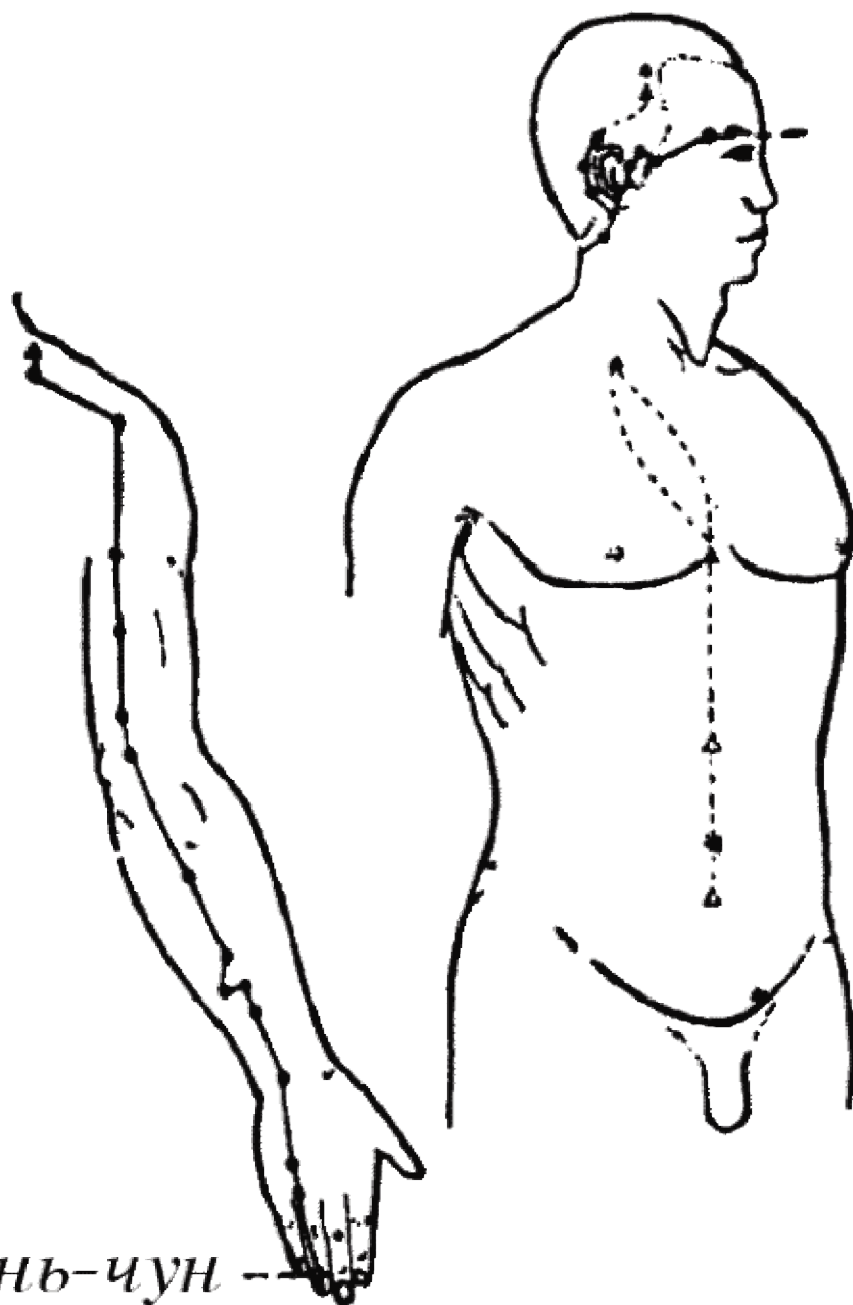


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек



(цзюэ-инь) меридиан перикарда

Рис. 9. Ручной



Гуань-чун —
(шао-ян) меридиан тройного обогревателя

Рис. 10. Ручной

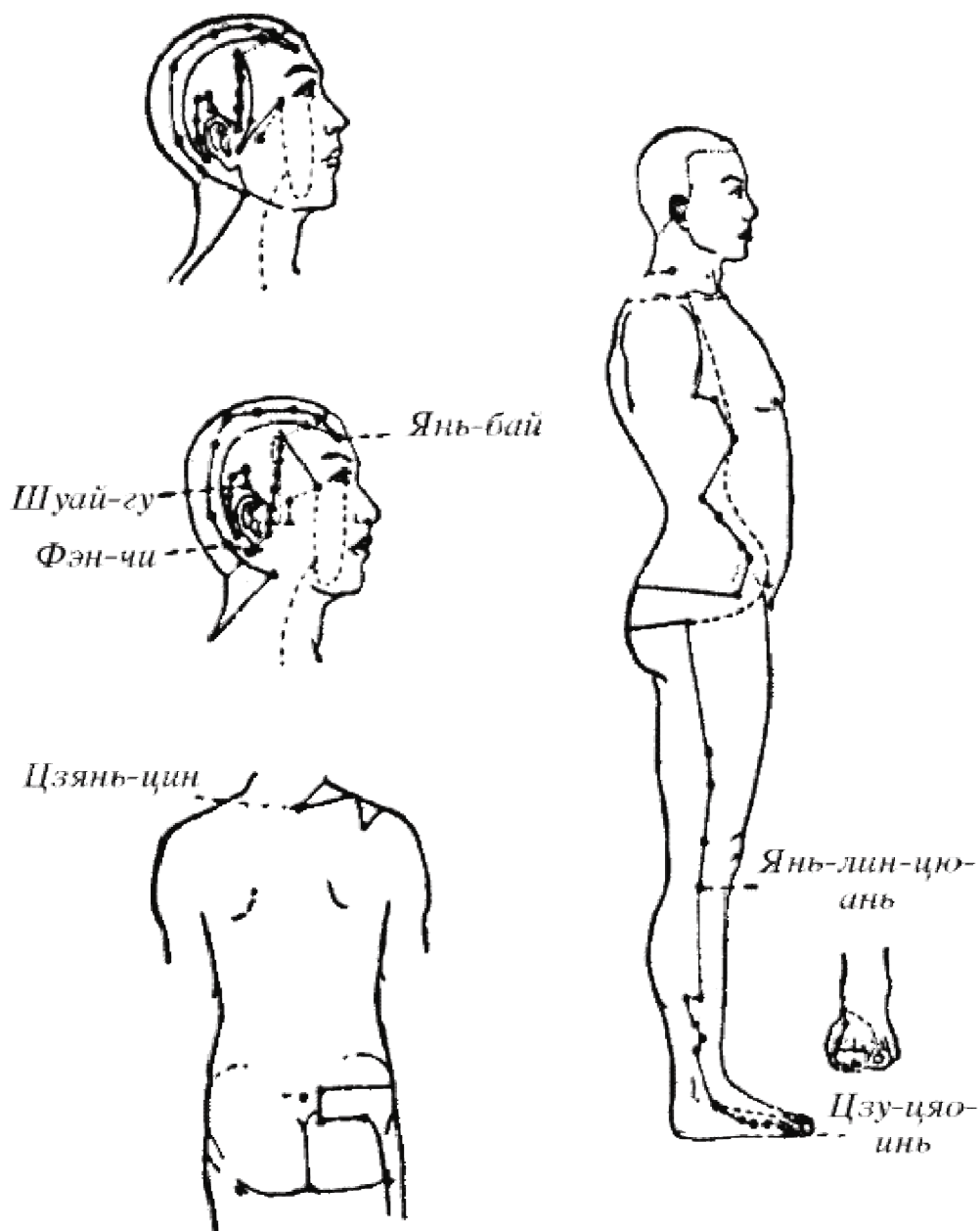
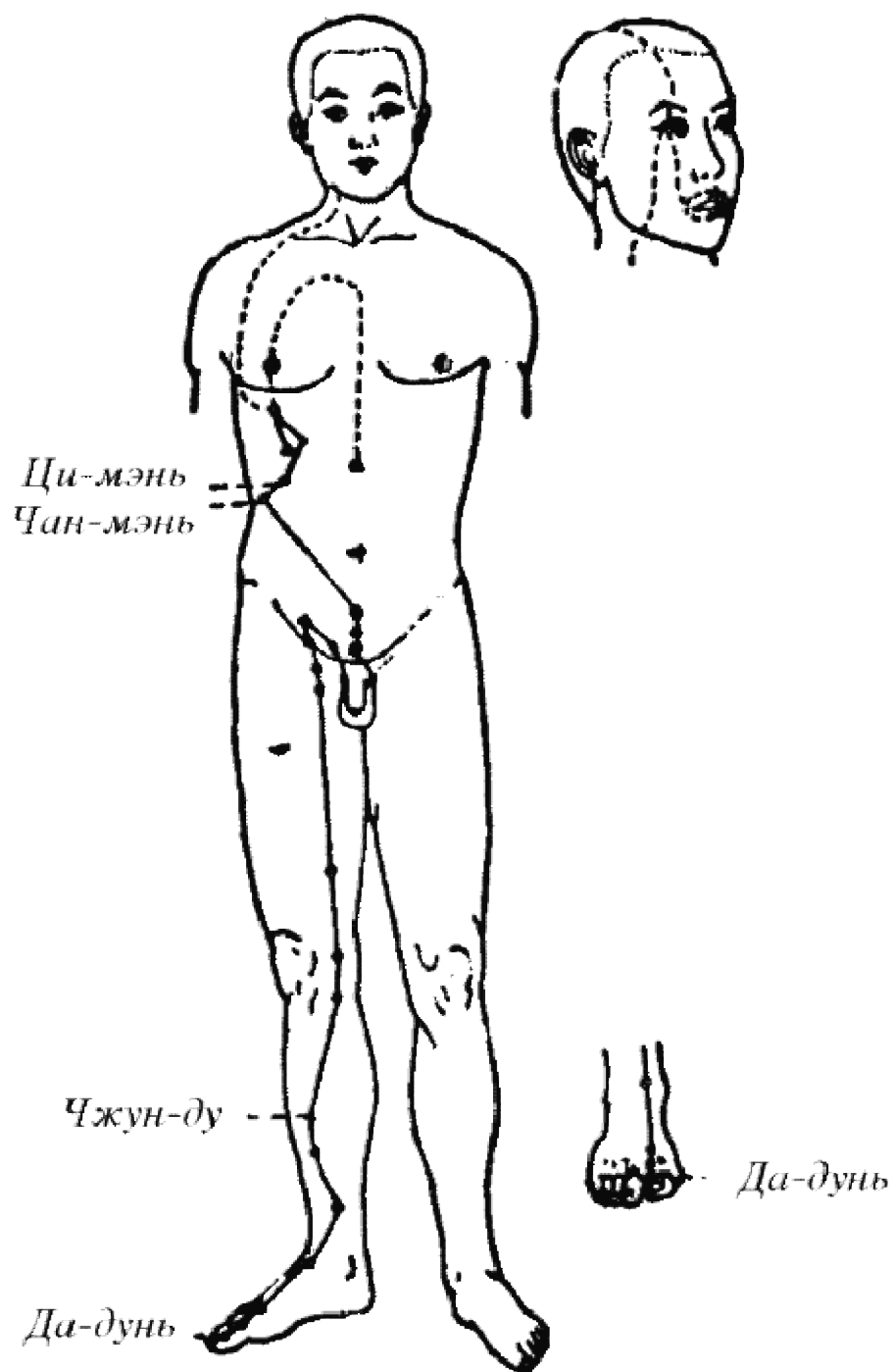


Рис. 11.

Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря



(цзюе-инь) меридиан печени

Рис. 12. Ножной

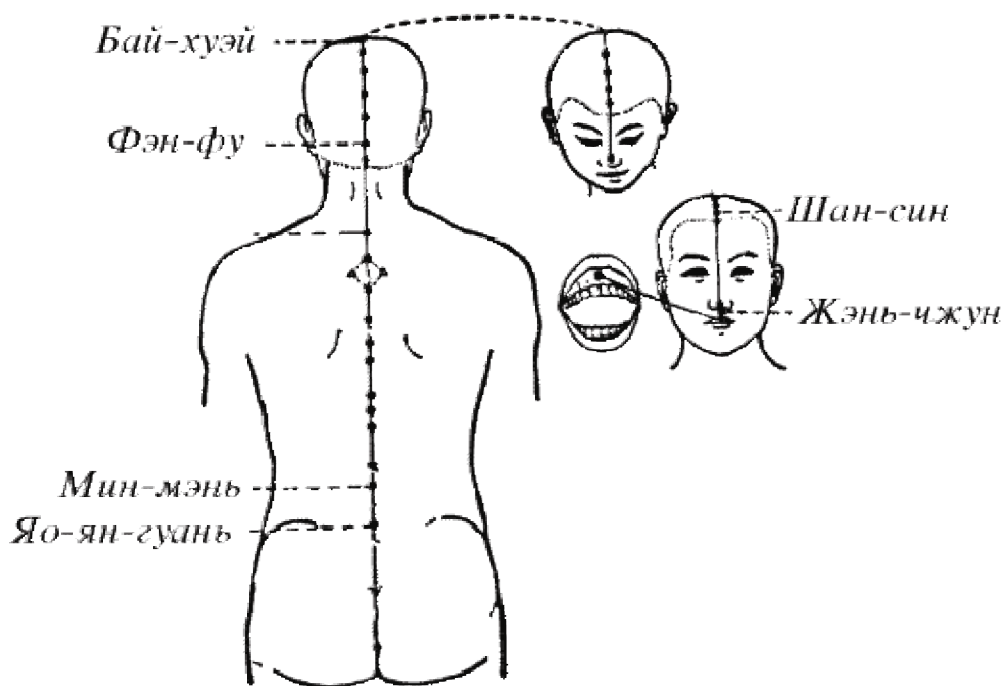


Рис. 13.

Меридиан ду-май (заднесрединный)

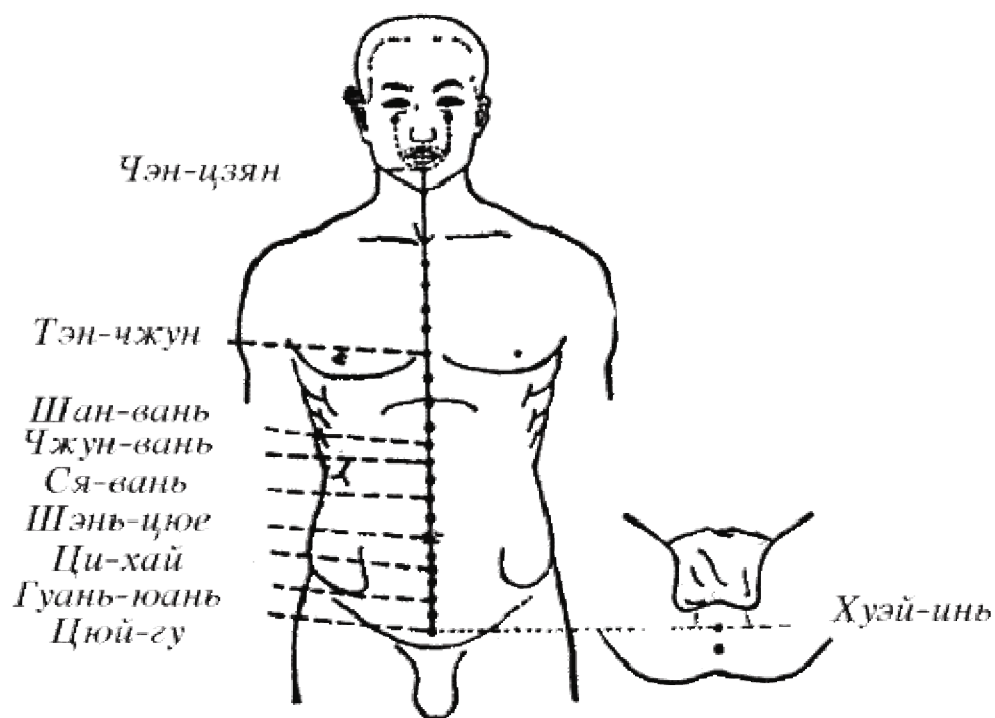
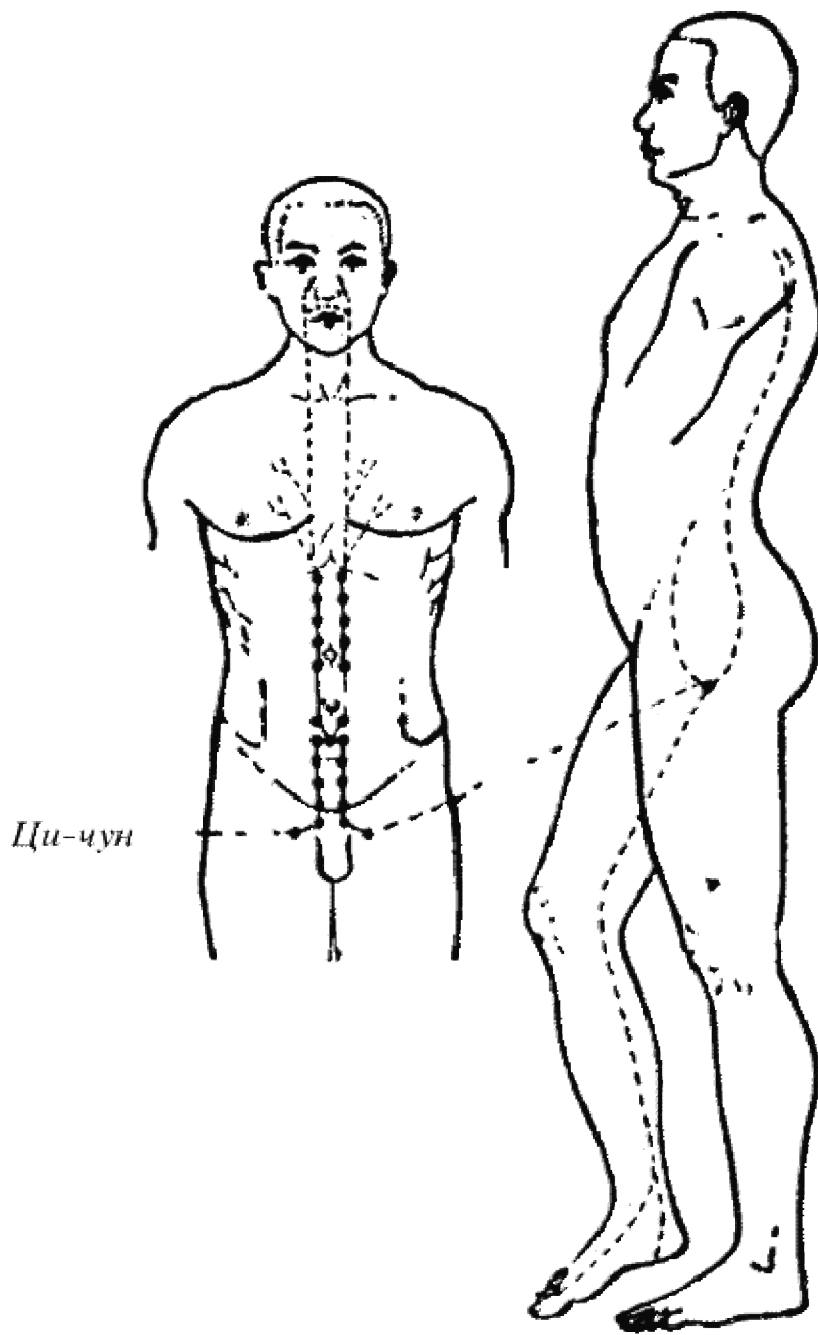


Рис. 14.

Меридиан жэнь-май (переднесрединный)



май

Рис. 15. Меридиан чун-

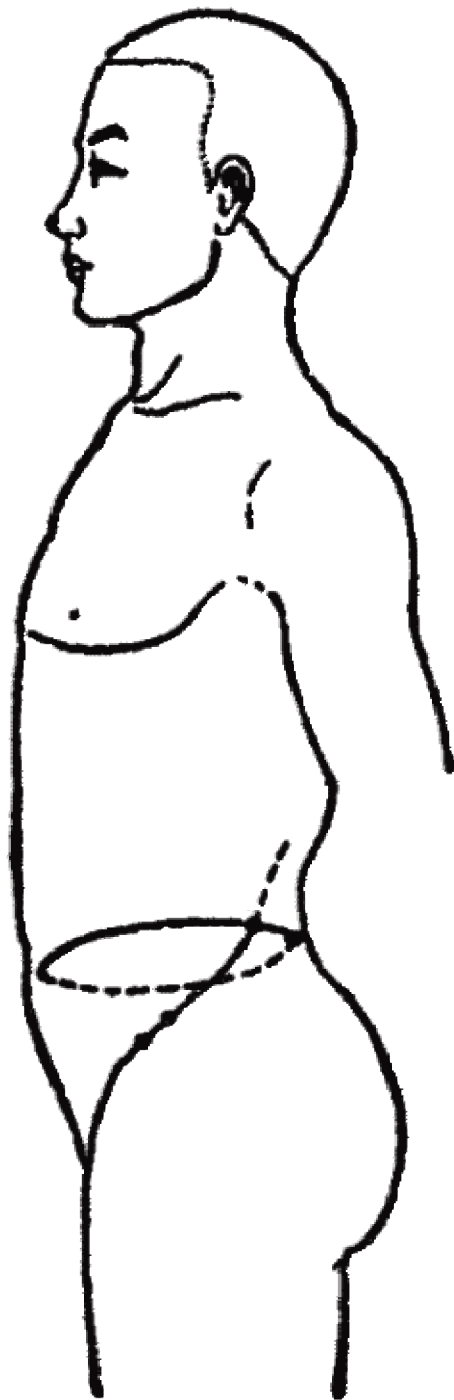
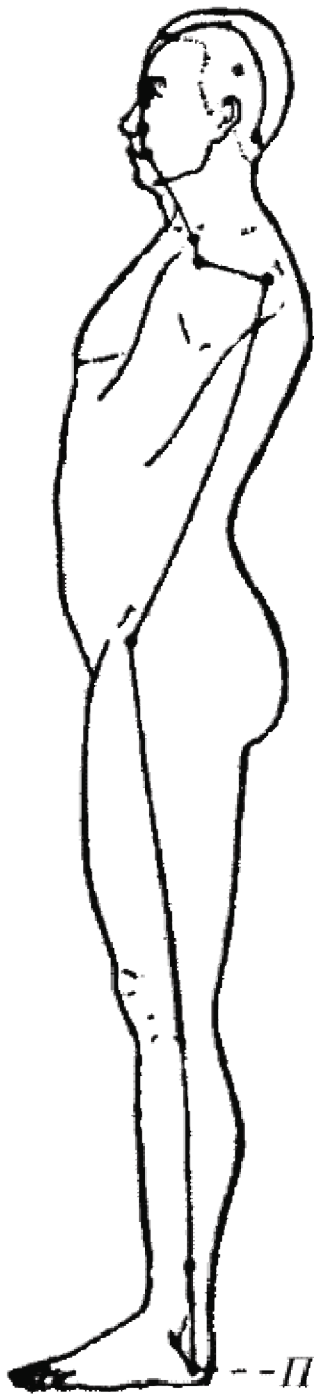


Рис. 16. Меридиан дай-май



-- Пу-шэнь

Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май

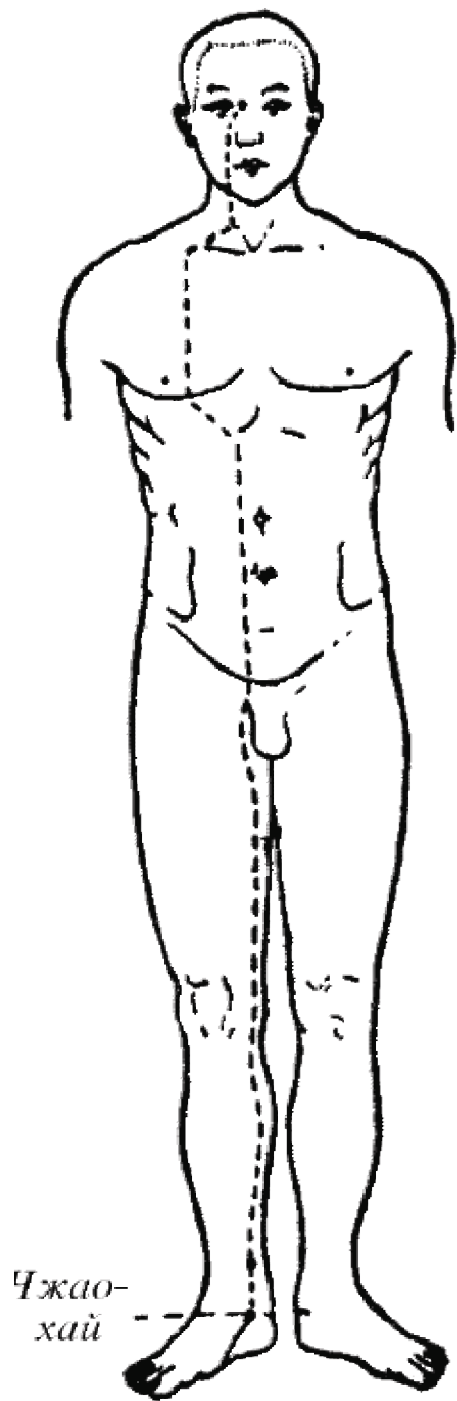


Рис. 18. Меридиан инь-цяо-май

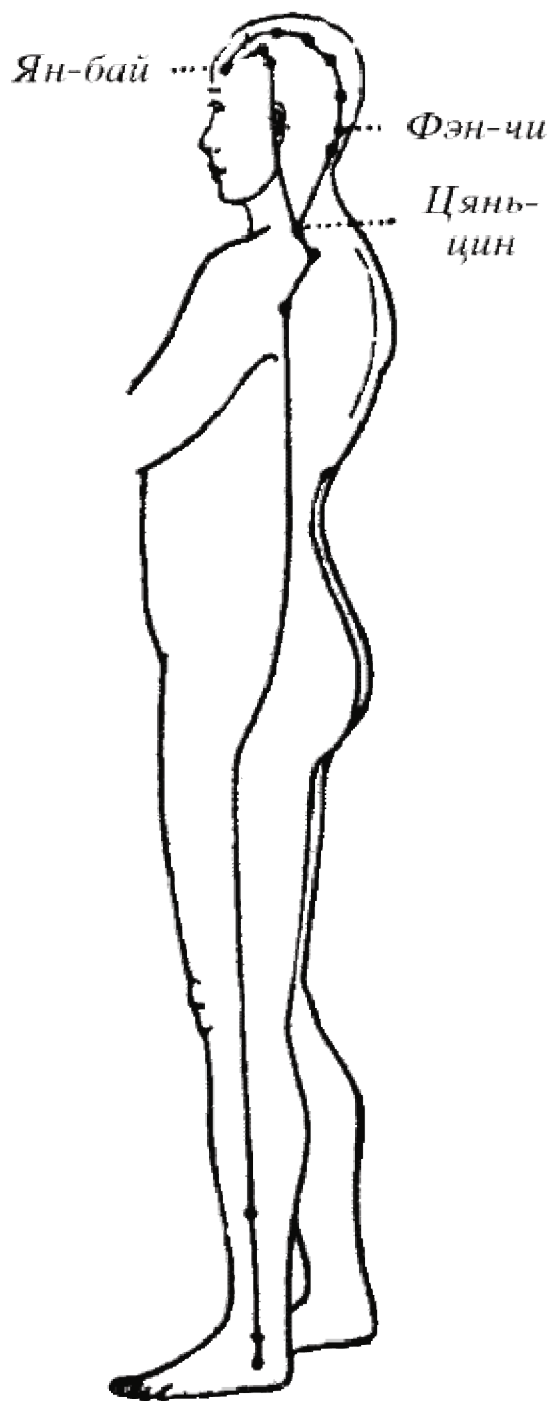


Рис. 19. Меридиан ян-вэй-май

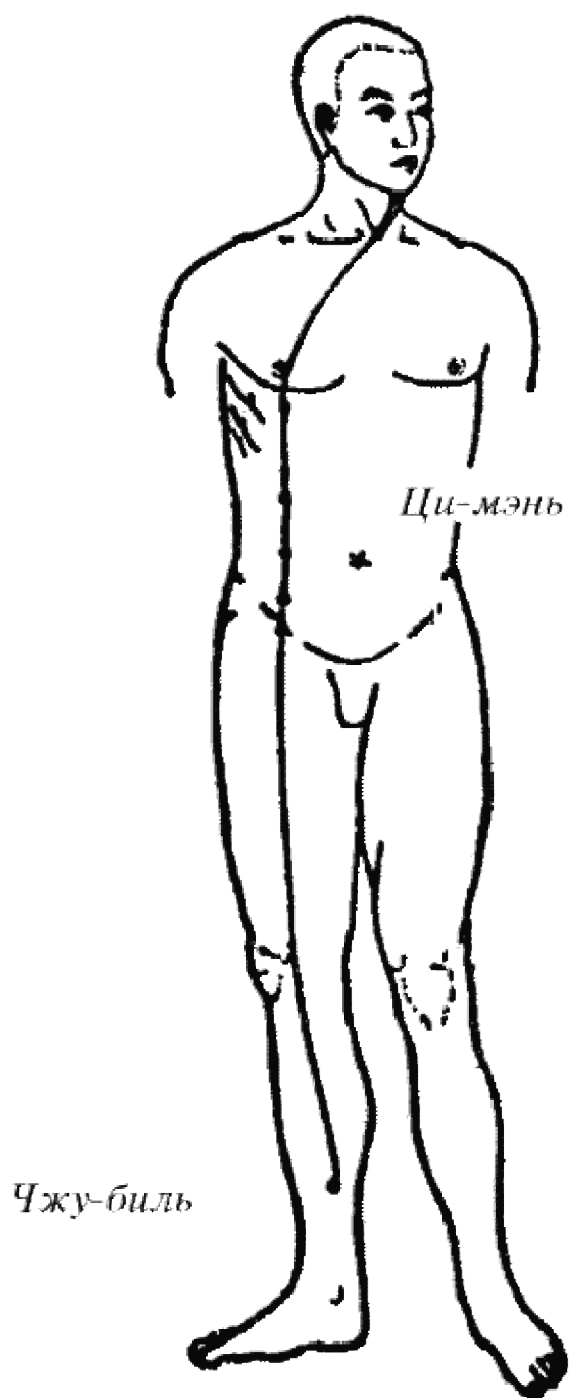


Рис. 20. Меридиан инь-вэй-май

Циркуляция текущей внутренней ци (внутренней энергии) и очищение меридианов и коллатералей

Именно нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая цигун-терапия используется

для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В главе «Дружеский разговор» из книги «Нэй-Цзин» – Внутреннего Канона медицины Желтого императора – говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые, по терминологии цигун, означают «быть расслабленным, спокойным и естественным». С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем, чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

Таким образом, можно видеть, что спокойный ум является неперенным условием в циркуляции внутренней ци.

В той же главе говорится: «Если вы принимаете весь мир в свое сердце, хорошо управляете инь и ян, дышите основной ци и поддерживаете ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля». Гладкое функционирование мускулов означает восстановление здоровья и возвращение первоначальной жизненности.

«Поддерживать ум здоровым» означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю ци означает вдыхать основную ци и свежий воздух, т. е. обогащать послеродовую ци и прибавлять к дородовой ци небесную ци. Когда истинной ци во внутриутробной ци будет достаточно, проходы будут свободны от засорений.

Один из наиболее важных принципов традиционной китайской медицины состоит в том, чтобы начать с организма как целого, регулировать главные системы, ставить диагноз и проводить лечение на основе полного анализа болезни и состояния пациента; негибкое симптоматическое лечение не рекомендуется. Этот принцип также подходит и к цигун. В случае лечения болезней с помощью цигун общий метод начинается с обзора всех меридианов и коллатералей твердых и полых органов и внутренней ци. Этот метод предназначен для осуществления долговременного лечения. Тем не менее существуют также другие системы упражнений, используемые для симптоматического лечения болезней. Они включают в себя усиление связей между меридианами и коллатералами в курсе проведения долговременного лечения в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, диагностирование и лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Начинать не следует слишком заботиться об изучении этих симптоматических методов. Вместо этого они должны следовать обычной практике. А когда общее состояние улучшится и истинная ци будет в достаточном количестве, тогда появится польза от изучения некоторых симптоматических методов для предохранения здоровья и ликвидации болезней.

Причины возникновения болезней

Традиционная китайская медицина кратко сводит причины болезней человека к двум: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас.

Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление – к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока ци, в результате чего возникают расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию ци, которое ведет к нарушению работы почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству ци и вызвать волнение ума и эмоций, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности ци, а застой может стать причиной «огня», называемого «огненным синдромом, обусловленным расстройством пяти эмоций». «Огненный синдром» может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь). Современная медицина считает, что 50–80% болезней вызываются нервозностью, например, рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шести видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее, если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются «шестью вредными факторами». Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые «злыми естественными факторами», тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, шесть «вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению «злых естественных факторов».

Научное обоснование методов цигун

Современная наука провела огромное количество исследований медицинской теории цигун, которые подтверждают ее приблизительно в трех аспектах:

Слабая реакция. В соответствии со своим исследованием американский эксперт д-р Бенсон полагает, что цигун-упражнения могут приводить функции человеческого организма в состояние «слабой реакции». Эпидемиологическая теория гипертонии предполагает, что напряженное состояние может влиять на некоторые физиологические параметры. Давление окружающей среды заставляет организм непрерывно приспосабливаться, и поэтому возникают так называемые «ответные напряжения» (неожиданно появляющиеся реакции). В результате увеличивается выделение катехоламина: кровь в мышцах циркулирует более интенсивно; кровяное давление поднимается, сопровождаясь частыми сердцебиением и дыханием. Однако действие «слабой реакции» прямо противоположно. Она ослабляет активность соматической нервной системы. Содержание молочной кислоты в артериях уменьшается, и интенсивность обмена веществ падает, действие ДВН в плазме ослабевает, и действие ренина уменьшается.

«Систематизация мозговых клеток». В соответствии со своими электроэнцефалографическими исследованиями Волас объясняет, что энцефалограмма обычного человека показывает много высокочастотных слабо отрицательных волн со слабой синхронизацией. Но электроэнцефалограмма хорошего цигун-практика показывает много низкочастотных положительных волн с синхронизацией в 3 раза выше, чем у обычного человека. Это свидетельствует о том, что цигун-упражнения могут помочь систематизировать электрическую активность клеток коры головного мозга, в результате чего увеличиваются функциональные возможности мозга.

Предупреждение заболеваний и продление жизни. Цигун-упражнения могут вызвать изменения центральных медиаторов и эндокринных выделений. После упражнений плотность пролактина в плазме увеличивается, а это означает, что активность дофамина как центрального медиатора уменьшается, таким образом, возникает ощущение расслабления и покоя. Кроме того, после занятий выделение кортина падает примерно на 50%, что означает тренировку и усиление иммунной системы. Таким образом, цигун-терапия имеет эффект продления жизни и предупреждения заболеваний.

//-- Теория --//

- Релаксационные (расслабляющие) и неподвижные (успокаивающие) упражнения могут привести кору головного мозга «в специальное защитное, заторможенное состояние» и обусловить действие функций коры головного мозга по регулировке и восстановлению внутренних органов.

- Посредством регулирования дыхания регулируются функции вегетативной нервной системы. Таким образом, болезни, вызванные нарушениями вегетативной нервной системы, такие, как гипертония, гастрит, язва, неврастения, излечиваются и контролируются. При помощи системы дыхательных упражнений, подъема, опускания, открытия и закрытия можно также уменьшить внутреннюю секрецию, снизить количество холестерина, с тем чтобы лечить сердечно-сосудистые болезни.

- При помощи регулирования ума и дыхания можно снять очаг, вызванный патологическим рефлексом, с тем чтобы излечивать различные хронические болезни, такие, как болезни сердца, печени, легких, селезенки, невроты и рак.

- При помощи двойственной природы двигательной силы и покоя цигун-упражнения могут увеличивать выделение желчи, с тем чтобы усилить способность к пищеварению.

Главный принцип оздоровления состоит в усилении потока внутренней ци (жизненной энергии) при помощи цигун-упражнений. Когда у человека достаточно врожденной ци, он

будет защищен от внешних вредных факторов. Соответствующее количество ци и свободное кровообращение могут регулировать инь и ян человеческого организма и усиливать и очищать поток основной ци.

Глава 2

Основные правила и характерные особенности цигун-тренинга

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 спортсменами после соревнований, так и людьми, 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.

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 этот комплекс 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 такому 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

Существует несколько способов практики цигун:

Как отдельный комплекс

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.

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

Упражнения цигун могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения цигун должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз: в самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей) и в конце тренировки (для восстановления организма).

Упражнения цигун следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т. д. В этом случае для практики достаточно двух–трех упражнений.

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.

Глава 3

Практические 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 цзыши дао-инь – «даоинь позы», подразумевает технику принятия определенных поз и выполнения движений.

Статические позы в цигун 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 движения. «Соединенные с мыслью», то есть психическим усилием, они служат для управления «пневменными потоками». Элементом «регулирования тела» являются также самомассаж и «бесконтактный массаж».

В цигун 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 цигун 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 цигун 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.

//-- 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 растопыриваются 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 (тренирующиеся одновременно 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.

//-- 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, то есть 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 нужно 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 упирании 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 иньянь 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. Да-оинь – 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 цигун, 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 сосредоточиваются 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 – 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 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 отдыхать, 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.

Регулирование дыхания

Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью цигун. 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 цигун 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 цигун, 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 цигун дыхание должно быть «глубоким, длительным, ровным и тонким».

Буквальное понимание традиционных формулировок здесь, как и в других подобных случаях, приводит к нарушению базовых принципов цигун. 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 цигун 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 даньтянь» – 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 цигун, в первые недели занятий применяя естественное грудное дыхание.

Основные принципы цигун

1. Расслабление, успокоение и естественность.

Важным условием на занятиях цигун являются расслабление, успокоение и естественность, то есть нельзя принуждать себя при упражнениях в дыхании, позе и сосредоточении мыслей – все это делается естественно. Во всех положениях, будь то сидячее, лежачее или стоячее, необходимо держать себя естественно и свободно.

Расслабление и успокоение тесно связаны между собой. Полное расслабление помогает успокаиваться, а успокоившись, почувствовать расслабление во всем теле. Расслабление и успокоение можно понимать в двух смыслах. Во-первых, расслабление означает расслабление мышц во всем теле (но не расхлябанность). Легче всего расслабляться в лежачем положении, причем, приняв позу, надо слегка покачаться, чтобы лежать было как можно удобнее (в стоячем или сидячем положении мышцы всегда напрягаются). Во-вторых, расслабление – это расслабление мыслей, то есть должно наступить чувство легкости и свободы после расслабления мышц во всем теле. Надо преодолеть напряженное состояние, добиваясь появления чувства легкости, свободы и комфорта, что является залогом успешных занятий цигун.

Успокоение означает относительное спокойствие, когда дышат беззвучно и испытывают блаженство на душе. Необходимо обратить особое внимание на

успокоение мыслей.

2. Закалять ци и мысли и слить их в единое.

Ци, с которой имеет дело цигун, – это чжэнь-ци, природная ци. Перед тем как начать закалять ци, необходимо научиться выполнять упражнения в дыхании. Упражнения эти различаются в зависимости от используемых приемов цигун. Но в любом случае нужно дышать медленно, протяжно и равномерно. У мастеров цигуна гораздо меньше дыхательных циклов «вдох-выдох» в минуту, чем у обычных людей, так как у них сформировалось медленное брюшное дыхание.

Любой прием дыхания усваивают постепенно, то есть идут от мелкого, поверхностного дыхания к глубокому, от быстрого к медленному. За короткий срок усвоить глубокое дыхание нельзя. В начале занятий необходимо научиться вести ци мыслью, и через некоторое время само собой образуется естественное и регулярное дыхание.

Закалять мысли – это значит, во-первых, успокоиться, убрав всякие мысли, а во-вторых, сосредоточить мысли на даньтянь, что приведет к глубоким изменениям в организме человека. Начинаящим очень трудно осуществить это сразу, и только с течением времени человек входит в состояние успокоения. Сосредоточить мысли на даньтянь – самое важное и трудное в обучении цигуну, но в этом и заключается его секрет. Скорое усвоение его дает большой эффект, но добиться его можно только настойчивостью. Иными словами, необходимо сосредоточить мысли на даньтянь и избавиться от всяких других мыслей, заполнить себя чжэнь-ци. В этом и заключается закалка ци и мыслей.

Каким образом можно сочетать ци с мыслями? Когда приступишь к упражнениям в дыхании, начинай сосредоточивать на нем внимание, чтобы быстро усвоить методику. Когда образуется глубокое и ровное дыхание, обрати внимание на подъем и опущение живота. Когда усвоишь методику дыхания, то есть можешь естественно опускать ци в даньтянь без особого усилия, можешь сосредоточить внимание на даньтянь и, таким образом, можешь сочетать ци с мыслями и слить их в единое, заполнить себя чжэнь-ци и добиться цели своих занятий цигуном – укрепить здоровье и лечить болезни.

3. Держать верхнюю часть туловища в пустоте, а нижнюю – в полноте.

С точки зрения китайской медицины, если описать нормальное положение человека образно, то можно сказать, что в верхней части у него пустота, а в нижней – полнота, что и является необходимым условием для поддержки его жизни. Если у человека появляется полнота в верхней части и пустота в нижней, это уже синдром болезни. Пустота в верхней части – значит не только удержание верхней части (выше пупа) в легкости и расслаблении, но и ослабление деятельности мысли. Полнота в нижней части – значит наполнение ее духом и ци, с одной стороны, и для устойчивости центра тяжести тела ниже пояса – с другой.

Есть популярные выражения в цигун: «опустить грудь и заполнить живот», «мысли поднимаются не выше груди», которые говорят именно об опущении ци в даньтянь или сосредоточении мыслей на даньтянь, так как опущение ци в даньтянь помогает вернуть ци на свое место (в цихай) и таким образом заполнить ци нижнюю часть туловища и укрепить жизненность организма.

Движение мыслей на занятиях цигуном тоже должно быть устремлено вниз, чтобы заполнить нижнюю часть туловища, так как сосредоточение мыслей на даньтянь дает

больший эффект заполнения, чем регулировка позы или дыхания. Опыты показали, что у человека, занимающегося цигун и усвоившего его приемы, скорость кровообращения повышается на 30%, повышается и температура кожи. Это и служит признаком заполнения чжэнь-ци всего тела. Чжэнь-ци, наполнив нижнюю часть тела, поднимается с помощью ци из почек и начинает вращаться по всему телу, питая органы и конечности.

«Мысли поднимаются не выше груди» – это правило обязательно для многих упражнений, но бывают и исключения. Так, например, на занятиях большим и малым круговоротами необходимо повести ци мыслью по каналам Жэнь и Ду или цзинпо во всем теле. В таком случае ци поднимается не только выше груди, но и выше головы. При умелой тренировке можно избежать ошибок, при этом необходимо учитывать особенности каждого человека.

Причины ошибок на занятиях цигун разные, но главная из них в том, что начинающие спешат поскорее усвоить приемы и методы, неумело или с чрезмерным усилием сосредоточивают мысли на какой-нибудь точке, в результате чего у них появляются одышка, удушье, головная боль, чувство усталости и т. п. Поэтому начинающим, особенно на первых занятиях, необходимо преодолевать поспешность, правильно относиться к некоторым явлениям, неизбежным на занятиях, придерживаться правил расслабления и успокоения и постепенно повышать свое мастерство. Для этого надо серьезно анализировать то, что и как ты делаешь, находить свои недочеты и вовремя исправлять их, обобщая свой опыт и извлекая уроки, в случае необходимости обращаться за советами к опытным мастерам, чтобы избегать ошибок. Если сам не можешь найти и исправить ошибку, не надо волноваться и разумнее всего показаться врачу или обратиться к учителю за советом.

4. Заниматься цигун в меру сил и в благоприятное время.

Без достаточной отработанности методики нельзя добиться желаемого эффекта, а чрезмерная нагрузка вызывает головокружение и затрудненное дыхание. Что значит «заниматься в меру»? Прежде всего необходимо освоить правильную позу, то есть расслабленную и свободную. Нельзя чересчур напрягать мышцы или принуждать себя усвоить какой-либо прием, но нельзя также быть и рассеянным на занятиях. Нужно постепенно и последовательно усваивать прием дыхания, чтобы добиться медленного, ровного и глубокого вдоха. Чрезмерный вдох и переусердствование в регулировке дыхания мыслью приведет к плохим последствиям.

Труднее всего определить степень отработанности мысли. Практика доказала, что при слабом сосредоточении мыслей их остается много, тогда очень трудно успокоиться; чрезмерное сосредоточение мыслей уменьшает их число, но вызывает головную боль или нервозность. В чем заключается мера регулировки мысли? Чрезмерное усилие приведет к ошибкам, а невнимательная регулировка не дает никакого результата. Обычно в начале занятий необходимо сделать над собой усилие, чтобы собраться с мыслями. Усиленная регулировка помогает рассеивать их. Но делать это нужно в меру, иначе возникает головокружение или боль в глазах.

Необходимо выбрать и благоприятное время для занятий с учетом характера и болезни человека, условий, в которых происходит тренировка. У кого недостаточность инь и избыточность ян, полезно заниматься по утрам и ночам. Наоборот, у кого недостаточность ян и избыточность инь, тем полезно заниматься днем или в полдень. Таким образом достигается равновесие между инь и ян.

Глава 4

Комплекс «Лиангун ши ба фа» («18 оздоровительных упражнений»)



Восемнадцать способов тренировки тела и духа для идеального здоровья и долголетия

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 «Ханья Сайа» создал комитеты по

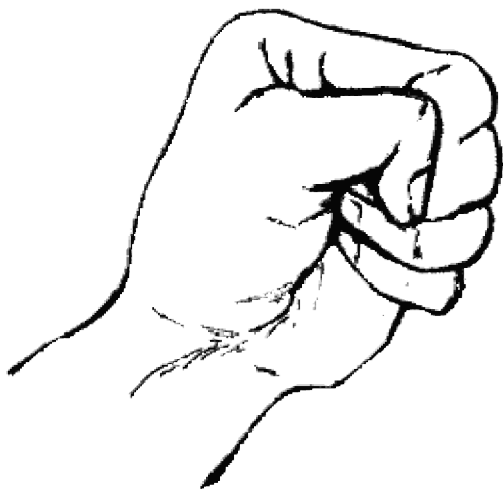
популяризации этих упражнений в Токио, Иокагаме, Осаке и ряде других городов. В результате этих усилий комплекс «Лиангун ши ба фа» стал очень популярен в медицинских и спортивных кругах Японии, а затем и среди самых широких масс населения.

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

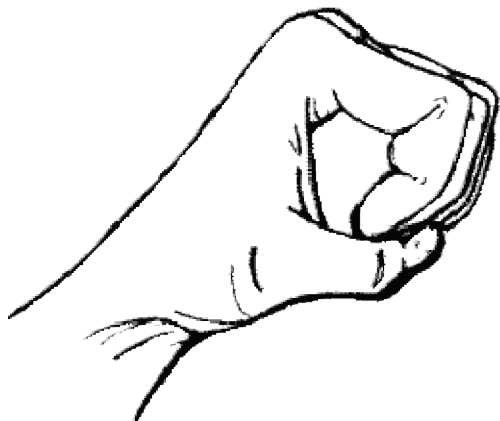
Кулак



Пальцы плотно прижаты друг к другу и собраны

вовнутрь. Большой палец лежит поверх указательного и среднего.

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.

«Энергичное движение шеи»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



влево, взгляд направлен влево.

1. Медленно повернуть голову



2. Вернуться в исходное положение.



вправо, взгляд направлен вправо.

3. Медленно повернуть голову



4. Вернуться в исходное положение.



головой назад, взгляд направлен вверх.

5. Выполнить медленный наклон



6. Вернуться в исходное положение.



головой вперед, взгляд направлен вниз.

7. Выполнить медленный наклон



8. Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз. (При желании 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.

«Отведение и приведение рук в обе стороны»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч, ладони обеих рук обращены друг к другу под углом 45° на расстоянии 20–30 см от груди, взгляд направлен вперед.



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.



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.



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 2 и 4 лопатки сведены.

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

«Поднятие обеих рук вверх»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 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.



1. Медленно поднять руки вверх, одновременно с движением рук разжать кулаки, пальцы обеих рук направлены вверх. Голова поднята, взгляд направлен на кисть левой руки.



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.



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.

«Круговое движение с поднятием рук вверх»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки скрещены перед животом ладонями внутрь. Взгляд направлен вперед.



1. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук.



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



3. Вернуться в исходное положение.



4. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук.



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



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.

«Полет рук как крыльев»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Плечи расслаблены, руки естественно опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед.



назад-вверх. Взгляд направлен на левый локоть.

1. Согнуть руки в локтях и отвести их



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



Взгляд направлен вперед.

3. Выполнить движение обеих рук вниз.



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.



Взгляд направлен вперед.

7. Выполнить движение обеих рук вниз.



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.

«Подъем рук вверх попеременно»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены вдоль тела. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



вверх. Взгляд направлен на ладонь левой руки.

1. Поднять левую руку через сторону



Одновременно правую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони.



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.



3. Вернуться в исходное положение.



вверх. Взгляд направлен на ладонь правой руки.

4. Поднять правую руку через сторону



5. Одновременно левую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони. 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 разрабатывает 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.

«Наклоны корпуса со скрещенными над головой руками»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки сцеплены на уровне живота. Ладони направлены вверх. Взгляд направлен вперед.



подбородка.

1. Медленно поднять руки до уровня



2. Не прекращая движения, ладони развернуть на 360° и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук.



3. Выполнить наклон туловища влево.



ГОЛОВОЙ».

4. Вернуться в положение «руки над



5. Выполнить наклон туловища влево.



через стороны вниз.

6. Опустить руки



7. Вернуться в исходное положение.



подбородка.

8. Медленно поднять руки до уровня



9. Не прекращая движения, ладони развернуть на 360° и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук.



вправо.

10. Выполнить наклон туловища



ГОЛОВОЙ».

11. Вернуться в положение «руки над



вправо.

12. Выполнить наклон туловища



руки через стороны вниз.

13. Опустить



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.

«Повороты корпуса с вытянутой рукой»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки сжаты в кулаки у пояса. Взгляд направлен вперед.



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.



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.



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.

«Круговые движения в пояснице»

1.



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки на поясе, большие пальцы обеих рук направлены назад. Взгляд направлен вперед.



1. Выполнить полный оборот тазом, направление вращения – по часовой стрелке. Давлением рук на область поясницы помогайте себе выполнять упражнение по максимальной амплитуде.



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

Выполните упражнение 8 раз по часовой стрелке, затем 8 раз – против 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.

«Руки развести в стороны и выполнить сгибание в пояснице»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 1,5 ширины плеч. Руки скрещены перед животом, ладони направлены внутрь. Взгляд направлен вперед.



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



2. Опустить
руки через стороны до горизонтального уровня, ладони направлены вверх.



3.
Развернуть ладони на 180° и выполнить наклон вперед с прогибом в пояснице.



кончиками пальцев до пола.

4. Скрестить руки и попытаться достать



Коснуться руками стоп.



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.

«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.



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.



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.



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 впереди стоящую ногу приходится 60–70% веса тела.

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

«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.



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°.



тыльную сторону кистей рук.

Голова поднята, взгляд направлен на



2. Выполнить наклон вперед. Руки вытянуты вперед. Спина прямая. Взгляд направлен на кисти рук.



ладонями ступней ног.

3. Выполнить наклон вниз и коснуться



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.

«Круговые движения в коленных суставах»



Исходное положение: ноги вместе, туловище наклонено вперед, кисти обеих рук находятся на коленях, голова поднята, взгляд направлен вперед.



1. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями по часовой стрелке.



2. Вернуться в исходное положение.



3. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями против часовой стрелки.



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 давления в коленных и голеностопных суставах.

«Повороты тела с переносом центра тяжести с одной ноги на другую»



Исходное положение: ноги врозь, расстояние между стоп – 2,5 ширины плеч, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Плечи расслаблены. Взгляд направлен вперед.



1. Перенести вес тела на правую ногу, одновременно разворачивая корпус влево на 45°.



2. Вернуться в исходное положение.



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



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.

«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.



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



и выпрямить ноги.

3. Ладони обеих рук прижать к стопам



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 отрывали 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.

«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.



рукой коснуться левого колена.

1. Выполнить наклон вперед, правой



2. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, левую руку поднять вверх, ладонь левой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх.



3. Выполнить наклон вперед, одновременно выпрямить ноги, левой рукой коснуться правого колена.



4. Коснуться ладонями стоп.



5. Вернуться в исходное положение.



рукой коснуться правого колена.

6. Выполнить наклон вперед, левой



7. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, правую руку поднять вверх, ладонь правой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх.



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



9. Коснуться ладонями стоп.



10. 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.

«Держать руками согнутую в колене ногу перед грудью»



Исходное положение: ноги вместе, плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



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.



руки через стороны вниз.

2. Опустить



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



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.



руки через стороны вниз.

6. Опустить



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.

«Руки на поясе. Ходьба на месте»

1.



Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.



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.



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.



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.



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.



правую ногу, приподнять пятку левой ноги.

5. Переместить центр тяжести на



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.



положение.

8. Вернуться в исходное

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.

Автор: Ма Цзичун

Издательство: Феникс

ISBN: 978-5-222-12040-8

Год: 2007

Страниц: 224