

Серия «Мастера боевых искусств»

Ван Лин

ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

*Ростов-на-Дону, «Феникс»
Экспериментальный колледж
Кубанской государственной академии
физической культуры*

2003

ББК 53.59

Л-59

Ван Лин

Л-59 Восемь упражнений цигун / Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 128 с.

Учебное пособие по цигун.

Пособие представляет собой обучающую программу, в которой очень подробно, включая самые мельчайшие нюансы выполнения движений, представлена технология обучения базовому комплексу «Бадуаньцзинь» — «Восемь отрезков парчи». Пособие предназначено для широкого круга читателей, желающих «с нуля», не имея предварительной подготовки, освоить систему упражнений, уходящую своими корнями в глубь традиционной китайской культуры.

ISBN 5-222-03675-8

ББК 53.59

© Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2003

© Издательство «Феникс», оформление, 2003

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. История возникновения и теоретические аспекты практики комплекса упражнений цигун «Восемь отрезков парчи»	11
<i>История возникновения</i>	<i>12</i>
<i>Основные особенности комплекса «бадуаньцинъ»</i>	<i>18</i>
Простота и эффективность.....	18
Оздоровительный эффект	19
Концепция ци и практика бадуаньцинъ	21
Для кого предназначен бадуаньцинъ.....	23
Методы изучения бадуаньцинъ.....	24
Как практиковать бадуаньцинъ.....	25
Важнейшие принципы занятий	26
Что необходимо соблюдать	26
Чего следует избегать.....	27
Где заниматься	28
Глава 2. Практическое изучение упражнений комплекса «Восемь отрезков парчи»	31
Начальное положение тела при выполнении упражнений комплекса бадуаньцинъ	32
«Нен до Шан». Разминка каналов.....	37

- Первый отрез парчи.*
«Обеими руками поддерживать небо и подогревать тройной обогреватель» 47
- Второй отрез парчи.*
«Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу» 59
- Третий отрез парчи.*
«Поднятием рук приводит к гармонии селезенку и желудок» 75
- Четвертый отрез парчи.*
«Опирается в колено, вращать поясницей» 85
- Пятый отрез парчи.*
«Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений» 95
- Шестой отрез парчи.*
«Омовение тела через большой небесный круг» 103
- Седьмой отрез парчи.*
«Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу» 115
- Восьмой отрез парчи.*
«Сбрасывание энергии ци» 121

ПРЕДИСЛОВИЕ



Цигун является наукой и искусством поддержания и укрепления здоровья. Практика цигун позволяет сделать жизнь более комфортной и приятной, не только излечить, но и предупредить появление многих заболеваний, поэтому цигун становится все более популярным во всем мире. Истоки цигун уходят корнями в глубь традиционной восточной культуры, он не отделим от древней восточной философии, медицины и религиозно-мистических практик. Широкое применение находит цигун и в практике спорта. Упражнения цигун выполняются после упражнений большой интенсивности: поединков, упражнений на снарядах, просто после большой физической или психологической нагрузки или в конце тренировочного занятия. Предлагаемые в данной книге упражнения цигун — простой, но очень эффективный способ укрепления здоровья, доступный каждому. Особенно рекомендую эти упражнения спортсменам, так как в их основе система, разработанная тысячу лет назад легендарным китайским воином и полководцем Юэ Фэем, для улучшения здоровья и повышения боевого духа своих солдат.

*Е.Ю. Ключников,
президент Союза тхэквондо России.*

ВВЕДЕНИЕ

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

В самом общем значении цигун — это система комплексной психофизической саморегуляции, основная цель которой — наладить правильную циркуляцию ци внутри организма. Однако конкретное содержание понятия цигун меняется в зависимости от контекста. В одном случае под цигун могут пониматься простейшие дыхательные упражнения, в другом — сложнейшие комплексы медитативных практик и особый тип духовного самовоспитания.

К основным методам цигун-тренинга можно отнести следующие:

1. Методы релаксации (фансун цзин гун).

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

2. Внутреннее вскармливание (нэйян гун).

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

* Слово ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, «пневма». Оно обозначает энергетическую субстанцию, из которой состоит наш организм и которая определяет все положительные или отрицательные изменения, происходящие в нем.

3. Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

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

В основе этих методов продвижение ци по каналам тела.

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

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

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

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

7. Динамические упражнения (дун гун).

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

8. Мысленные упражнения (и гун).

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

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

Различные комбинации дыхательных упражнений.

10. Укрепляющий массаж (баоцзянь аньмо).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическое усилие, связанное с сосредоточением на какой-либо точке или области, расположенной выше пупка, должно быть легким и кратковременным. В нижней же части тела должно формироваться ощущение силы и «энергетической наполненности».

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

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

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

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

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

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

В данной книге представлен комплекс, состоящий из восьми упражнений цигун. Он называется «Бадуаньцзинь» — восемь отрезков парчи. В первой главе вы познакомитесь с историей возникновения этого комплекса цигун и основными принципами, которые нужно знать, прежде чем приступить к практическим занятиям. Вторая глава посвящена практическому аспекту этих упражнений. В ней очень подробно, учитывая самые мелкие нюансы, изложена техника выполнения этих упражнений и проведены методические рекомендации по их освоению. Каждое упражнение сопровождается очень подробными фотографиями, чтобы облегчить процесс начального изучения движений. Кажущаяся простота этих упражнений не должна смущать вас. При регулярной практике они способны оказать такое мощное гармонизирующее воздействие на ваше тело и психику, о котором вы не могли бы подумать даже в самых смелых своих мечтах.

ГЛАВА 1.
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ
КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН
«ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

В переводе с китайского языка «Бадуаньцзинь» означает «Восемь отрезов парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцзинь» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Первые описания комплекса истории относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями в глубь веков. Само название — «Восемь отрезов парчи», имеет две трактовки. По одной из них парча — высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.

Создание «Бадуаньцзинь» приписывают многим. По одной версии он зародился в даосской среде, его еще называют «Даосскими энергетическими упражнениями». Даосы практиковали упражнения для очищения внутренних каналов своего организма, чтобы открыть каналы для свободной циркуляции духовной энергии. Но мы остановимся на более официальной версии, по которой считается, что один из самых почитаемых и поныне героев китайской истории, маршал Юэ Фэй, создал несколько внутренних упражнений цигун для улучшения здоровья своих солдат. По преданиям изначально существовало «Двенадцать отрезов парчи», но после того как они в течение более чем восьми столетий передавались из поколения в поколение, их число сократилось до восьми.

Юэ Фэй в Китае считается создателем не только «восьми отрезов парчи», но и двух боевых стилей: так, мастера

стиля Ораа называют его основоположником своего направления, он также известен как автор внутреннего боевого стиля сыгги-цзоань.

Маршал Юэ Фэй, который для многих поколений китайцев был образцом абсолютной добродетели, служил в период Южной династии Сун — 1127-1279 гг. Период правления династии Сун был для Китая периодом смуты, раздора и войн. Войны с варварами, упадок торговли, разложение нравов правящих кругов и постоянная угроза голода, были для низших слоев населения тяжелым испытанием.

И именно в этот период появился человек, демонстрирующий чистоту духа и идеалов и доказавший, что еще существуют честность, верность и справедливость. В мирное время Юэ Фэй изучал китайскую классику, в военное время показал себя мудрым и бесстрашным полководцем, умело боровшимся с врагами своей страны. Маршал Юэ Фэй родился в 1103 году в провинции Хэнань, округ Таньинь. Легенды рассказывают, что во время его рождения произошло знамение: с неба на крышу села огромная птица и подняла страшный шум. Отец Юэ Фэя счел это великим знаком, предвещающим его новорожденному сыну необычную судьбу. Поэтому и дал сыну имя Фэй, что в переводе с китайского означает «летать». Отец верил, что когда-нибудь его сын как птица взлетит к небывалым карьерным высотам и станет великим и благородным человеком.

Когда Юэ Фэю исполнился месяц, Желтая река бурно вышла из берегов. Чтобы спасти сына, его мать воспользовалась гигантской урной, которая сыграла роль небольшой лодки, и тем самым спасла жизнь себе и Юэ Фэю. Но когда они вернулись назад, оказалось, что дом и все имущество унесла река. Так они остались в нищете и разорении. Мать

Юэ, будучи женщиной образованной, постаралась вырастить и воспитать сына в благородных идеалах.

Она оказала огромное влияние на жизнь будущего маршала. Каждый день она учила его читать и писать, рисуя иероглифы на песке. И хотя у них не было денег платить за образование, Юэ Фэй вырос одним из самых образованных юношей в своем селе, немногие могли сравниться с ним в эрудиции. Без материнского воспитания, ее личного мужества, без тех идеалов, которые она внушала сыну с детства, Юэ Фэй наверно никогда не стал бы тем выдающимся полководцем, каким остался в памяти потомков.

Он всегда был ненасытным читателем и никогда не переставал учиться и познавать что-то новое. Его любимыми книгами были книги по истории и теории военных действий. Большое влияние на становление Юэ Фэя как маршала оказал военный трактат «Суньцзы», популярный и в наши дни и переведенный почти на все языки мира. Много времени провел будущий маршал, изучая боевые искусства под руководством ученого и мастера боевых искусств Чжоу Дуна. Это была целая система, включавшая в себя рукопашный бой, бой с оружием, стрельбу из лука и верховую езду, а также тактику ведения боевых действий. Благодаря непрерывным тренировкам Юэ Фэй освоил все, чему учил его мастер боевых искусств Чжоу Дун.

В 1122 году, когда Юэ исполнилось 19 лет, страна находилась в стадии войны, сражаясь с племенами кочевников-цзиней, вторгшихся с севера. В этот период Юэ Фэй решает поступить на военную службу в императорскую армию, чтобы помочь своей стране. На протяжении многих лет ослабленная войной китайская империя была вынуждена платить дань кочевникам, чтобы предотвратить их дальнейшее наше-



ствие на юг. Проявив себя незаурядным солдатом, за шесть лет он становится генералом, а затем и маршалом императорской армии.

В этот период и проявляются весь накопленный опыт и знания боевых искусств, полученных в юности. Приняв командование армией, Юэ организует систематическое обучение своих солдат боевым искусствам. И хотя многие элементы входили и раньше в обучение воинскому искусству, Юэ Фэй впервые ввел обязательное преподавание ушу новобранцам. И вскоре войска, которыми командовал Юэ Фэй, называли не иначе как «Армия семьи Юэ».

Успешное ведение войсками Юэ Фэй боевых действий можно объяснить тремя причинами: строгая дисциплина при подготовке солдат, которые оттачивали свое мастерство до совершенства, а подготовка шла на высокопрофессиональном уровне; во-вторых, маршал Юэ создал войсковое соединение с надежным и эффективным управлением; и в-третьих, разработал для своей армии специальные комплексы упражнений для укрепления здоровья и поддержания боевого духа.

Под руководством талантливого тактика и стратега, армия, по мере продвижения на север, одерживала победу за победой. Продвигаясь на север и отвоевывая некогда утраченные территории, маршал Юэ разбил в боях не одну вражескую армию, пока врагам не удалось подкупить первого министра и наиболее влиятельную фигуру в продажном императорском окружении — Цинь Куая.

В результате предательства Юэ Фэй был отравлен и подло предан своими же правителями. Скончался он в тюрьме в 1142 году в возрасте 38 лет. На протяжении следующих двадцати лет считался предателем. И только в 1166 году, когда к

власти пришли новое правительство и император Сяо-Цзун, справедливость была восстановлена. Могила Юэ Фэя была перенесена на берег озера Сиху, недалеко от Ханчжоу, и напротив могилы были установлены две каменные статуи — Цань Куая и его жены, стоящих на коленях в знак раскаяния и стыда за совершенное предательство. Эти статуи периодически разбиваются почитателями героя Юэ Фэя и их приходится заменять на новые. Отдавая дань уважения Юэ Фэю как легендарному герою, талантливому тактику и стратегу, император Сяо-цзун нарек его именем «Юэ Уму», что означает «Юэ справедливый воин».

Благодаря Юэ Фэю, который, как считают историки, и был создателем «Восьми отрезков парчи», сегодня мы имеем возможность практиковать эту систему упражнений цигун, предназначенную для укрепления здоровья и развития внутренней энергии.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСА «БАДУАНЫЦЗИНЬ»

ПРОСТОТА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

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

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

В психическом плане бадуаныцзинь 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 бадуаньцзинь и желания ее изучать. Основным принципом бадуаньцзинь является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью — все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

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

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность.

При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

Такие изменения в состоянии здоровья поклонников системы бадуаньцзинь ученые объясняют использованием в данной системе ритмичного диафрагмального дыхания, гармонично связанного с плавным чередованием напряжения и расслабления скелетной мускулатуры, что в свою очередь способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Абдоминальный тип дыхания, который используется при выполнении упражнений, способствует более эффективной вентиляции легких. Экспериментальные исследования показали, что при регулярных занятиях увеличивается амплитуда движения грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы, и, как следствие, — жизненная емкость легких, легочный кровоток, улучшается газообмен в легких. Упражнения оказывают положительное влияние на метаболизм. При занятиях в крови занимающихся снижается уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза.

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой централь-

ной 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 бадуаньцинь к одному из оптимальных вариантов двигательной психорегуляции.

КОНЦЕПЦИЯ ЦИ И ПРАКТИКА БАДУАНЬЦИНЬ

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 бадуаньцинь.

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 гневe, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или наоборот, отсутствии сна, при переедании) и т.д.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции может быть объяснено через термин «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение ци в состояние покоя и гармонии.

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

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

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внима-

ния. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы бадуаньцин. 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. Бадуаньцин налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления потока ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте огромное преимущество бадуаньцин 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 БАДУАНЬЦИНЬ

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

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

Характерной особенностью бадуаньцзинь 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 БАДУАНЬЦЗИНЬ

При изучении упражнений бадуаньцзинь лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось, или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее.

2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить комплекс с ровным естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений — это может помешать концентрации внимания.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ БАДУАНЫЦЗИНЬ

Существует несколько способов практики бадуаныцзинь:

1. Как отдельный комплекс.

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

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

Упражнения бадуаныцзинь могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения бадуаныцзинь 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 бадуаныцзинь следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т.д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ

Бадуаньцзинь 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 бадуаньцзинь 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 наступном», выполните упражнения бадуаньцзинь просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» бадуаньцзинь в спокойном и светлом состоянии духа.

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

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

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

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

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию ци или какие-то ощущения в организме. Прежде

всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию ци.

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

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

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

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

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

ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекало бы вас. Однако, столь идеальное место

не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекало и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10-20 минут, когда вас никто не побеспокоит.



ГЛАВА 2.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ
УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА
«ВОСЕМЬ ОТРЕЗОВ ПАРЧИ»



НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА БАДУАНЬЦЗИНЬ

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

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

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

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

3. «Промежность округлена». Слегка разведите колени в

стороны, затем слегка соедините их — подайте внутрь, одновременно мысленно как бы «подав» вверх коленные суставы. Округление промежности помогает облегчить циркуляцию ци.

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

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

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

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

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

9. «Мышцы спины расслаблены». Свободно выпрямите спину так, чтобы позвоночник располагался строго вертикально. «Уроните плечи», свободно растягивая мышцы спи-

ны. Расслабленность груди и мышц спины облегчит деятельность сердца и легких, переднесрединного и заднесрединного меридианов.

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

11. «Локти слегка согнуть».

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

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

13. «Запястья расслаблены». Расслабьте руки в области лучезапястных суставов, расслабьте кисти (при этом ладони свободно округляются), слегка сблизьте пальцы. Это расслабление способствует свободной циркуляции энергии ци по каналам, расположенным в этой области.

14. «Кончик языка на альвеолах».

Смыкание кончика языка с верхними альвеолами (бугорками над верхними зубами) замыкает в одну цепь переднесрединный и заднесрединный меридианы, обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней ци. Кроме того, таким образом активизиру-

ется слюноотделение (слюну необходимо сглатывать), что способствует очищению организма, благодаря содержащимся в слюне энзимам и стимуляции пищеварительной функции. В китайской медицине слюна считается не только «очищающей», но и «питательной» субстанцией. Язык касается альвеол очень легко, без нажима

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

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

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

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

18. 18 основных принципов включают также требование к состоянию психики и нервной системы — «дух покоен, сердце безмятежно». Последовательность перечисления принципов имеет важное значение. Контроль за положени-

ем конечностей, туловища и головы снизу-вверх поможет не только добиться правильного исходного положения перед выполнением упражнений, но сосредоточиться, расслабиться, избавиться от посторонних мыслей. Избегайте излишних мышечных напряжений, стойка должна быть максимально удобной для вас.

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

**«НЕН ДО ШАН»
РАЗМИНКА КАНАЛОВ**



Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки расположена над левой, большие пальцы соприкасаются. Голову удерживайте прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

Из этого положения выполните подъем рук через стороны вверх. Соедините ладони на уровне лба и не останавливая движение рук опустите перед собой до уровня груди. Затем расслабьте руки и верните их в исходное положение, но так, чтобы большие пальцы рук не разъединились.



1



2







7



8



Фото 1. Техника выполнения упражнения «Нен до шан».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прежде чем приступить к выполнению упражнений комплекса бадуаньцзинь необходимо размять внутренние энергетические каналы так, как мы разминаем тело перед физическими упражнениями. Данное упражнение называется «Нен до шан» (нен фо — молиться Будде, шан — монах) и является классическим в китайской практике цигун.

Приняв исходное положение мы располагаем руки в области нижнего даньтянь: правая ладонь над левой, большие пальцы рук соприкасаются друг с другом. На вдохе разводим руки в стороны, описывая ими форму шара и как бы сметая руками невидимое препятствие. На уровне плеч на секунду фиксируем положение рук, развернув ладони центром вверх. Ладони должны располагаться строго на уровне плеч, при этом локти должны быть направлены вниз. Сопровождая движение вдохом, продолжаем поднимать руки через стороны вверх и соединяем ладони рук над уровнем лба.

Обратите внимание на то, что локти по-прежнему должны быть направлены вниз. Ошибкой является разведение локтей в стороны. При разведении рук в стороны и соединением ладоней над уровнем лба взгляд переводим немного вверх.

Затем на выдохе начинаем опускать руки вдоль переднесрединного меридиана и как бы выдавливаем воздух из себя. На уровне груди останавливаем руки и до конца выдавливаем воздух из себя. Во время этого движения взгляд переводим за руками немного вниз. Затем расслабляем руки и опускаем перед собой в область нижнего даньтянь, но так, чтобы большие пальцы не разъединились. Когда вы фиксиру-

ете руки на уровне плеч, на ваших ладонях располагается баланс неба, вы должны представить как поддерживаете его руками. В этот момент центры ладоней — точки лаогун, должны нагреваться. В этой фазе контролируйте положение вашего тела: необходимо выпрямить позвоночник и подать назад нижнюю часть живота. Если в этом центральном базовом движении у вас вместится ровный овал между руками, то это и будет вашей энергетической зоной.

Когда вы соединяете руки на уровне лба, нельзя слишком сильно сжимать ладони. Во время фазы движения рук вниз, до уровня среднего даньтянь, ладони могут слегка подрагивать, вы как бы помогаете руками выдавить воздух из себя. Но ошибкой является дрожание ладоней от чрезмерного сжатия. Руки подрагивают от того, что находятся в энергетической подпитке. Вам поможет создание следующего образного представления: между ладонями зажат тонкий лист бумаги, который не должен быть раздавлен и помят. Уровень, на который необходимо опускать соединенные ладони рук должен быть следующим: большие пальцы располагаются на уровне среднего даньтянь, не ниже, верхняя часть пальцев на уровне шеи, можно немного ниже, но ни в коем случае не на уровне живота. Таким образом выполняя все вышеописанные движения и требования к их правильному выполнению, мы разогреваем и подготавливаем все энергетические каналы нашего организма для дальнейшей свободной циркуляции энергии ци по ним.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

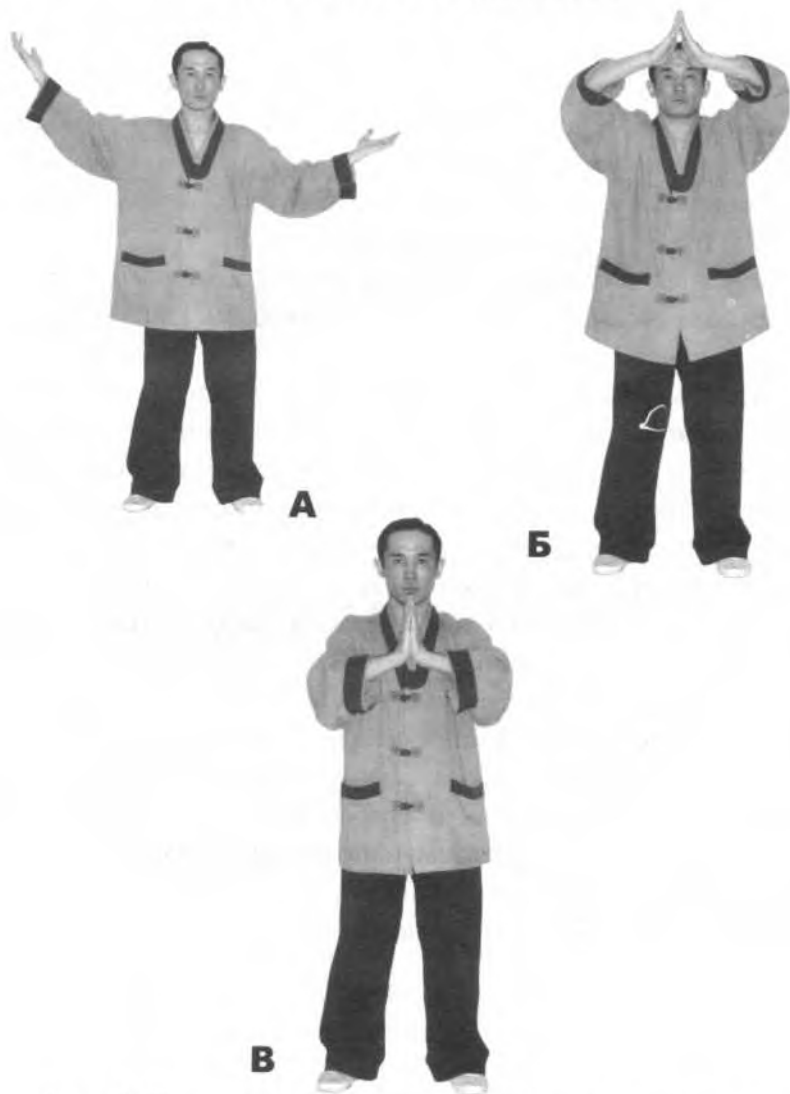


Фото 2. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Нен до шан».

**ПЕРВЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«ОБЕИМИ РУКАМИ ПОДДЕРЖИВАТЬ
НЕБО И ПОДОГРЕВАТЬ ТРОЙНОЙ
ОБОГРЕВАТЕЛЬ»**



Исходное положение

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

Техника выполнения

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







5



6



7



8



Фото 3. Техника выполнения упражнения
«Обеими руками поддерживать небо и подогреть
тройной обогреватель»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

В первой фазе этого упражнения мы соединяем пальцы рук между собой, но не сильно, ребрами ладоней упираемся в нижний даньтянь. В этом положении ваше тело должно быть расслаблено. На вдохе поднимаем руки вверх, вдоль

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

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

Во время выполнения данного упражнения, самой важной считается центральная фаза, когда руки вытянуты над головой. Поэтому необходимо жестко контролировать положение тела в этой фазе. Ладони должны быть направлены вверх так, чтобы их центры проецировались на макушку. Позвоночник должен быть выпрямлен, но не напряжен.

Ошибкой является наклон туловища вперед или сильный прогиб назад с выпячиванием живота. Положение вашего тела должно быть абсолютно ровным, ягодицы слегка напряжены, голова и руки как бы притягиваются к небу, ноги притягиваются к земле. За счет этого мы растягиваемся, и вы должны почувствовать это растяжение через позвоночник.

Еще одной грубой ошибкой в этой фазе движения являются слишком сильно вытянутые вверх и напряженные руки, а также до конца выпрямленные в коленных суставах ноги. Когда вы до конца выпрямляете и напрягаете руки, происходит зажим каналов (в данном случае в локтях и коленях) и энергия ци не может свободно циркулировать дальше. Еще одна ошибка, о которой мы упоминали — это сильная подача нижней части живота вперед. Чтобы этого не происходило, необходимо подать назад внешнюю часть бедер, а не пытаться втянуть живот.

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

Первый — это «малый, в малом небесный круг», то есть циркуляция ци в области нижнего даньтянь. Есть просто «малый небесный круг» — циркуляция нашей энергии от области нижнего даньтянь по переднесрединному и заднесрединному меридиану в точку байхуэй на макушке. И третий — это «большой небесный круг», который захватывает помимо корпуса и головы еще и ноги. Внешняя сфера или энергетическое пространство вокруг человека — это фактически спроецированный вовне большой небесный круг, это

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 4. Типичные ошибки при выполнении упражнения
«Обеими руками поддерживать небо и подогреть
тройной обогреватель»

происходит когда та энергия, которая циркулирует в нем, за счет развития и накопления выходит за пределы физического тела человека. Эта сфера имеет форму круга или овала.

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

ВТОРОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
**«НАТЯГИВАТЬ ЛУК ВЛЕВО-ВПРАВО,
БУДТО ПУСКАЕШЬ СТРЕЛУ»**



Исходное положение

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

Техника выполнения

Выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника» (мабу). Расстояние между стопами две ширины плеч. Одновременно с шагом разверните ладони внутренней стороной вниз и разведите руки в стороны до положения около бедер. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, пальцы рук направлены вперед и чуть вовнутрь. Сидя в «позе всадника» слегка разверните корпус в пояснице влево, не меняя положения ног. Вслед за поворотом корпуса переведите правую руку снизу через сторону до положения перед собой. Локоть правой руки слегка согнут. Одновременно, сгибая левую руку в локтевом суставе, переведите ее снизу-вверх до положения перед правой рукой. Ладонь правой руки направлена к корпусу, ладонь левой руки от себя. Не останавливая движение, одновременно сожмите ладонь правой руки в кулак и выполните движение правым локтем вправо в сторону, ладонь левой руки переведите в положение так,

как показано на фото и выполните движение левой рукой влево в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе. Одновременно с движением левой руки поверните голову влево, взгляд должен быть направлен влево-вперед.

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

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







5



6





9

10





11



12



Фото 5. Техника выполнения упражнения «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

В идеале бедра должны быть параллельны поверхности, но на начальном этапе обучения не старайтесь опуститься в стойку как можно ниже, при выполнении этого упражнения очень важно сохранить прямое положение спины.

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

Для того, чтобы легче было освоить это достаточно слож-

ное упражнение, рекомендуем сначала изучить только движения руками, не опускаясь в «позу всадника».

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

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

руку влево, сначала необходимо концентрироваться на центре левой ладони — точке лаогун, затем — на вытянутом вверх указательном пальце.

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

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

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

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

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

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

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ





Фото 6. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу».

**ТРЕТИЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«ПОДНЯТИЕМ РУК ПРИВОДИТЬ
К ГАРМОНИИ
СЕЛЕЗЕНКУ И ЖЕЛУДОК»**



Исходное положение

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

Техника выполнения

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

После выполнения толчка вверх и нажатия вниз, одновременно расслабьте руки. Затем ладонь левой руки разверните внутренней стороной вверх и переведите в положение на уровне нижней части живота, ладонь правой руки разверните внутренней стороной вниз и одновременно начинайте сближать руки до уровня груди. Когда ваши руки

достигнут заданного уровня, поменяйте их положение и выполните толчок вверху левой рукой и нажатие внизу правой рукой. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, переведите руки вниз на уровень нижней части живота.





3



4





7



8



Фото 7. Техника выполнения упражнения
«Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

Левая рука пока остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня среднего даньтянь, разворачиваем ладонь вокруг запястья по часовой стрелке и выполняем толчок ладонью вверх. Одновременно с этим движением левую руку переводим из положения на уровне нижнего даньтянь в положение около левого бедра и выполняем нажатие ладонью вниз. Во время толчка и нажатия происходит кон-

центрация на ладонях, но «напрягая ладони» вы не напрягаете мышцы рук.

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

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

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

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

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

**ЧЕТВЕРТЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«ОПИРАТЬСЯ В КОЛЕНО,
ВРАЩАТЬ ПОЯСНИЦЕЙ»**



Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

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



1



2



3



4



5



6





Фото 8. Техника выполнения упражнения «Опираться в колено, вращать поясницей».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате неправильного питания, проживания в загрязненных районах или недосыпания, может накапливаться избыточное количество энергии ци в среднем даньтянь (в области солнечного сплетения), что зачастую может вызывать боли в сердце. Чтобы этого не произошло, мы избыточное количество ци, накопленное в сердце, переводим в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием. Исходя из китайской концепции наличия у каждого человека энергетической сферы, мы во время выполнения «Четвертого отреза парчи», при повороте корпуса вправо и влево, также разворачиваем нашу сферу вправо-влево. За счет этого мы разогреваем меридианы, связанные с поясницей и меридианы, которые идут накрест. Что это означает: выполняя предыдущее упражнение (3-й отрез парчи) мы добивались, чтобы наша энергия ци циркулировала не только вдоль переднесрединного и заднесрединного меридианов, но и вдоль поясницы, выполнение «4-го отреза парчи» позволит нам добиться циркуляции ци под лопатками по диагонали справа и слева от позвоночника, омывая таким образом легкие и сердце и за счет этого промывая средний даньтянь. То есть, когда вы принимаете «позу всадника» и упираетесь ладонями в колени, вы распрямляете грудную клетку, при поворотах корпуса вправо-влево раскрепощаете легкие, что способствует поглощению избыточного количества энергии ци из среднего даньтянь.

Рассмотрим подробно правильное положение вашего тела при выполнении данного упражнения.

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

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

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

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 9. Типичные ошибки при выполнении упражнения
«Опираться в колено, вращать поясницей».

Если в 1-м отрезе парчи мы раздвигали нашу сферу по вертикали, во 2-м отрезе — по диагонали, в 3-м пропускали энергию ци вдоль поясницы, то в 4-м отрезе мы пропускаем нашу энергию по диагоналям — левое плечо — противоположная правая нога, правое плечо — левая нога.

**ПЯТЫЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«ОГЛЯНУВШИСЬ НАЗАД, ОТВЕСТИ
ПЯТЬ НЕДУГОВ И СЕМЬ
ПОВРЕЖДЕНИЙ»**



Исходное положение

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, низ живота подтянут. Чтобы выровнять стойку, как бы приподнимите грудь «изнутри», при этом не выпячивая ее вперед. Руки расслаблены и естественно расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения

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







Фото 10. Техника выполнения упражнения
«Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

Если во время выполнения этого упражнения вы будете просто слегка поворачивать голову, ваша энергия будет застревать в шее. Для того, чтобы ци плавно циркулировала необходимо именно «оглянуться» или «смотреть назад» так, будто вы смотрите на все плохое, оставленное позади. Еще одним положительным воздействием этого «отреза парни» является то, что вы можете избавиться от старых травм, так

как выполнение этого упражнения прочищает каналы ног и позволяет ци свободно циркулировать в нижней части тела.

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

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

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

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

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

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



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

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

Фото 11. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений».

ШЕСТОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«ОМОВЕНИЕ ТЕЛА ЧЕРЕЗ БОЛЬШОЙ
НЕБЕСНЫЙ КРУГ»



Исходное положение

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

Техника выполнения

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



1



2



3



4



5



6





9



10



Фото 12. Техника выполнения упражнения «Омовение тела через большой небесный круг».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

руки в области нижнего даньтянь, но так, чтобы его центр по-прежнему располагался в центре пространства ладоней.

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

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

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Фото 13. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Омовение тела через большой небесный круг».

тело сможет сформировать экран защитной ци для защиты от простуды и других болезней. В конце концов ци наполнит и оживит все тело.

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

**СЕДЬМОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ
«БИТЬ КУЛАКАМИ, СМОТРЕТЬ
ГНЕВНО, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ СВОЮ
ЦИ И СИЛУ»**



Исходное положение

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

Техника выполнения

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



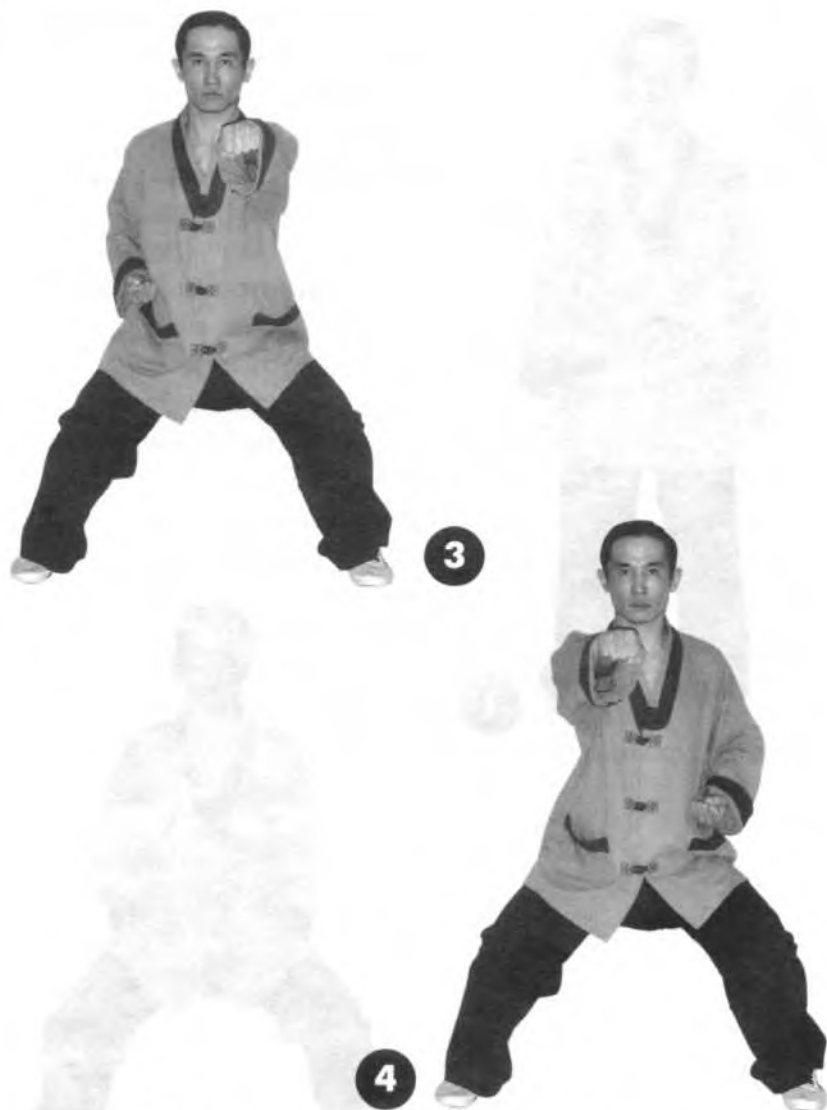


Фото 14. Техника выполнения упражнения «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В этом «отрезе парчи» есть три важных момента, на которых необходимо сконцентрировать внимание. Первый момент — бить кулаками, это когда мы наносим обычные прямые удары кулаком; второй момент — смотреть гневно, то есть имеется в виду особенный взгляд. И третий момент — мы преобразовываем нашу внутреннюю энергию ци во внешнюю силу и разжигаем энергию. Из «позы всадника» мы наносим прямые удары кулаком вперед. Вначале очень важно, чтобы взгляд был точно зафиксирован в той точке пространства, куда вы будете наносить удары.

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

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

Все удары кулаком должны наноситься таким образом, будто мы получаем энергию от земли, которая идет затем по ногам

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

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

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

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



Фото 15. Типичные ошибки при выполнении упражнения «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу».

ВОСЬМОЙ ОТРЕЗ ПАРЧИ «СБРАСЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ»



Исходное положение

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

Техника выполнения

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





Фото 16. Техника выполнения упражнения
«Сбрасывание энергии ци».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Смысл этого упражнения в том, что выполняя предыдущие «семь отрезков парчи» у вас накопилось достаточное количество усталости и напряжения в мышцах, особенно при выполнении движений в низких стойках. Поэтому ваша задача сбросить это напряжение. Это первый момент. Второй момент заключается в том, что выполняя «восьмой отрезок парчи» вы пропускаете энергию ци по всем каналам, которые прочистили во время выполнения предыдущих семи упражнений.

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

Во второй фазе данного упражнения, после подъема на носки, выполним резкое и энергичное опускание вниз на пятки. При выполнении этого движения вы должны сосредоточить свой ум на пятках. Это упражнение как бы состоит из двух движений. Первым движением вы стимулируете шесть каналов ци и толкаете энергию снизу вверх. Вторым движением, когда вы энергично, с силой опускаетесь на пятки, вы

проталкиваете энергию сверху вниз. То есть выполняя эти два движения, одно за другим, вы «сглаживаете» энергию ци от макушки до стоп, как бы «прогоняя» ее по всем очищенным ранее каналам.

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

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



Ван Лин

**ТАЙЦИЦЮАНЬ:
ИСКУССТВО
ГАРМОНИИ И МЕТОД
ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

Учебное пособие по тайцзицюань, самому популярному в мире направлению китайского ушу.

Пособие представляет собой обучающую программу, в которой очень подробно, включая самые мельчайшие нюансы выполнения техники, представлена технология обучения базовому комплексу «24 формы гимнастики тайцзицюань». Пособие предназначено для широкого круга читателей, желающих «с нуля», не имея предварительной подготовки, за 2 месяца освоить комплекс упражнений, которым занимаются в мире свыше 200 миллионов человек.

Популярное издание

ВАН ЛИН

ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

Ответственный редактор *Оксана Морозова*
Технический редактор *Галина Логвинова*
Корректор *Татьяна Крисиолуцкая*
Макет обложки *Евгений Ершов*

Сдано в набор 30.02.03. Подписано в печать 30.08.03.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 7 000 экз. Заказ № 442

Издательство «Феникс».

344002, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.