

И-Шен Сила Шаолия. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

И-Шен Сила Шаолия. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия

«Сила Шаолия. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун – древняя тайна бессмертия», И-Шен.

Аннотация

Кунг-фу, тайцзи-цюань и цигун – это древние системы знаний и практических навыков, используемых для нейтрализации превосходящей физической силы противника без применения ответной физической силы, а также методы оздоровления, укрепления и физиологического омоложения организма, развития интеллекта, интуиции и достижения гармонии сознания.

Наша книга познакомит вас со способами постепенного овладения комплексами упражнений, выполняя которые, вы поможете своему здоровью, достигните успехов в работе, да и просто расширите свои жизненные возможности.

В ней вы найдете полезные советы, благодаря которым спокойствие, обретенное с помощью этих упражнений, поможет вам и в работе, и во взаимоотношениях с людьми. Вы узнаете методы практического применения упражнений как для детей, так и пожилых людей, а также для людей с физическими проблемами и ослабленным здоровьем.

И-Шен

Сила Шаолия. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун – древняя тайна бессмертия

ЧТО ТАКОЕ КУНГ-ФУ, ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ И ЦИГУН

Все чаще мы слышим термины «кунг-фу», «тайцзи-цюань» и «цигун». Многим известно, что это названия различных практик саморазвития и самосовершенствования, берущих свое начало в Древнем Тибете. В последнее время они стали популярными, почти модными и довольно широко преподаются в боевых школах и оздоровительных центрах. Одни считают кунг-фу, тайцзи и цигун боевыми искусствами, другие – разновидностями дыхательной гимнастики, третьи – духовной практикой. Попробуем вместе разобраться, что представляют собой эти практики.

Сразу оговоримся, что существуют внешние и внутренние стили боевых искусств. Во внешних стилях изучаются и отбатываются приемы самообороны и нападения для вполне конкретных ситуаций, развиваются физическая сила и выносливость, скорость и быстрота реакции, воля в преодолении противника.

Это, например, всем известные карате, дзюдо, тейквон-до, джиу-джитсу, вин чун (китайский бокс), внешние стили ушу (шаолинь-цюань). Такие европейские виды ведения боя, как греко-римская и вольная борьба, бокс, кикбоксинг, самбо, фехтование, также относятся к внешним стилям.

Человек, целеустремленно и с упорством занимавшийся около двух лет в группе карате, может защитить себя на улице практически от любого противника, кроме вооруженного огнестрельным оружием.

Однако изучение внешних стилей, как правило, сопровождается довольно большими физическими нагрузками. В этом отношении они ничем не отличаются от тяжелых видов спорта. Не ушедшим вовремя «на пенсию» грозят серьезные проблемы со здоровьем вплоть до самых печальных. Известно, что многие мастера умирали молодыми, в полном расцвете сил, например известный Брюс Ли.

К внутренним стилям относятся айкидо, внутренние стили ушу (тайцзи-цюань, синьи-цюань, багуа-чжан). В отличие от внешних стилей, внутренние стили действуют совершенно иначе. С их помощью возвращаются внутренняя энергия человека и сверхчувствительность тела.

Мастер внутреннего стиля непобедим, поскольку может нейтрализовать любое воздействие независимо от его силы, направления и характера. Он не преодолевает чужую силу с помощью боевых приемов, а просто управляет ею так, как ему нужно. Однако не все так просто, и овладение таким искусством – это огромный труд. Мастером можно стать только после семи-восьми лет постоянных и упорных занятий.

В этой книге мы не ставим целью сделать из вас мастера. Главное, чтобы, выполняя комплекс предложенных упражнений, вы могли укрепить или восстановить свое здоровье и, что не менее важно, свой дух.

Для всех приведенных в книге упражнений помимо внешних физических движений важна внутренняя работа, основанная на концентрации и тренировке внимания.

Каждый комплекс служит определенным целям. Например, укреплению тела и развитию нечувствительности к сильным ударам, колющим, режущим и температурным воздействиям либо опять-таки укреплению тела и улучшению работы многих органов.

Все восточные практики, накапливая и улучшая жизненную энергию человека, чрезвычайно полезны для здоровья. По этой причине многие люди, особенно преклонного возраста, практикуя их, накапливают энергию, благодаря чему скорее избавляются от всевозможных болезней.

Без преувеличения можно сказать, что кунг-фу, тайцзи и цигун – лучшее лекарство почти от всех болезней и лучшее средство для укрепления духа и жизненного тонуса.

Цель внутренних боевых искусств – не уничтожить противника, а прежде всего избегать конфликтов и боя. Годами и десятилетиями выращивая в себе «хорошую» энергию, человек постепенно притягивает к себе больше хороших людей, меньше попадает в неприятные ситуации. В этом, возможно, и состоит глубинный смысл всех внутренних боевых стилей, и в частности искусства кунгфу, тайцзи и цигун.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КУНГ-ФУ

Кунг-фу – путь к совершенству

Кунг-фу – это единая система древних знаний, которая передается от учителя к ученику. Не существует книг, по которым можно выучить кунг-фу. Кунг-фу включает сочетающиеся между собой и дополняющие друг друга приемы. Это техники единоборств, системы питания, различные направления йоги, психотехники и медицины.

Прежде всего кунг-фу – это образ жизни, способ мировосприятия, этика взаимоотношений с людьми и окружающим миром.

Комплексы упражнений кунг-фу позволяют человеку настраиваться на ритмы природы для обретения силы и гармонии. Человек, живущий в гармонии с окружающим пространством, с природой, может чувствовать ее ритмы и учиться у нее высшему смыслу. Но на начальной стадии обучения он должен достичь здоровья и душевного равновесия.

Упражнения кунг-фу задействуют мышечную систему человека, его связочный аппарат. Наша мышечная система способна накапливать и сбрасывать энергию. Умение брать и отдавать энергию позволяет полноценно взаимодействовать, общаться с окружающим миром, а эта способность, в свою очередь, гарантирует человеку здоровье.

В процессе занятий кунг-фу приобретает уверенность в себе в первую очередь потому, что человек, подчиняя свое тело духу, учится им управлять.

Владеть своим телом невозможно, не научившись контролировать свои чувства и мысли. Потому главным противником в кунг-фу являются наши слабости: вредные привычки, лень, сонливость.

Даосы говорят, что кунг-фу (гунфу) – это время и силы, затраченные на освоение и мастерское применение техник накопления, преобразования и управления энергией человека.

Даосизм зародился в III века до н. э. на базе древних культов, различных верований и философских учений. Даосские мастера кунг-фу рассматривали наш организм как сложную систему, состоящую из энергетических каналов, центров и резервуаров. По их мнению, тело человека имеет три системы внутренних маршрутов: кровеносную, систему вод и энергетическую, которая связывает поверхность тела с внутренними органами.

Кратко говоря, суть даосских практик заключается в том, что человек, раскрывший себя, находится в среднем звене между Землей и Небом. Земля – это Инь, Небо – Ян. Мы постоянно находимся в этих энергетических потоках.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Отличие оздоровительного кунг-фу от боевого состоит в том, что здесь не изучают и не отрабатывают приемы рукопашного боя и нагрузка варьирует с учетом возраста и физической подготовки тренирующихся.

Поэтому с пользой для здоровья кунг-фу могут заниматься мужчины и женщины в возрасте от 25 до 60 лет. Это прекрасный способ избавиться от лишнего веса и заменить жировую прослойку упругой и эластичной мышечной тканью.

Комплекс упражнений оздоровительного кунг-фу предназначен для мужчин и женщин, желающих улучшить фигуру, укрепить мышцы и связочный аппарат, избавиться от лишнего веса, улучшить координацию движений и стать гибкими и грациозными.

Если вам приходится постоянно жить в состоянии стресса, если вы страдаете от хронической усталости и не можете избавиться от напряжения, попробуйте заниматься кунг-фу. Вы научитесь расслабляться, восстанавливать силы и правильно использовать резервы своей внутренней энергии для достижения максимальных результатов в жизни. Занимаясь кунг-фу, вы придете к пониманию того, какое это счастье – жить в гармонии с самим собой и с окружающим миром.

Медитативные упражнения в кунг-фу

Медитативные упражнения даосские мудрецы рекомендуют начинать с работы со зрением, слухом и памятью, а затем постепенно повышать нагрузки, подключая также и другие органы чувств.

В частности, читая книгу или газету, попробуйте наряду с этим декламировать два стихотворения – одно про себя, а другое вслух. Попробуйте одновременно писать по памяти правой и левой рукой два разных текста, вычерчивая правой и левой ногой разные геометрические фигуры, и при этом слушать и понимать речь двух-трех говорящих людей.

Это весьма сложное упражнение, поэтому на первом этапе не делайте более трех дел одновременно. Например, смотрите телевизор, декламируйте стихи и вращайте обруч. Вариантов много – главное, чтобы у вас одновременно работали и мозг и тело.

Сосредоточение сознания

На первом этапе хороши упражнения, направленные на сужение сознания, на сосредоточение и остановку внутреннего диалога.

Для начала попробуйте сосредоточивать внимание на каком-нибудь простом предмете. Например, в течение 5–10 минут, не отвлекаясь на посторонние мысли, думать о карандаше, вилке, чашке.

Затем можно усложнить упражнение. Попробуйте вспоминать события прошедшего дня или прошедшей недели в прямом и обратном порядке. Или можно попытаться мысленно разбирать на части какие-нибудь механизмы, например автомат Калашникова или пятиступенчатую коробку передач. Главное, не забыть правильно собрать эти механизмы, не оставив без внимания даже маленький винтик.

Пробуждение внутренней энергии

Чтобы активизировать внутреннюю энергию, монахи Шаолиня практикуют упражнения, которые связаны с потряхиванием конечностей или всего тела с частотой от 120 до 200 колебаний в минуту. Кроме этого, они советуют практиковать похлопывания, постукивания и всевозможные вибрации тела.

Благодаря данным упражнениям пробиваются энергетические «пробки», активизируется энергия, причем «грязная» энергия отделяется от «чистой» и здоровой.

Если сильно потереть кожный покров на каком-либо участке тела, то там начнет активизироваться и накапливаться энергия. Накопление и циркуляцию энергии можно усилить, представив, что вы ощущаете в данном месте тепло, тяжесть и удары пульса. Одновременное произнесение определенных звуков и звукосочетаний усиливает эффект.

При медитации такого рода необходимо помнить о правильном дыхании, ведь именно оно является основным поставщиком энергии духа и помогает управлять деятельностью нашего организма.

Медитация «Вкус воздуха»

Эта медитация проводится на свежем воздухе, желательно с утра, в удобной и теплой одежде, хорошо впитывающей пот.

Используя естественное желание потянуться и зевнуть для вхождения в атмосферу занятий, попытайтесь поймать ощущение удовольствия, которое испытывает организм, почувствуйте все свое тело и начинайте непрерывно зевать, потягиваться и делать глубокие вдохи-выдохи. Поддайтесь интуиции, принимая именно такие позы, в которых вам хочется зафиксироваться в эти моменты. Это могут быть глубокие прогибы, усиливаемые отведением рук максимально назад или в стороны, наклоны в пояснице или сгибание верхней части корпуса, отведение ног назад или в стороны и многое другое.

В момент фиксации позы происходит задержка дыхания после вдоха. Здесь важно почувствовать оптимальную длительность задержки, не доводя себя до головокружения. Задержка дыхания обеспечивается за счет интуитивно принимаемых «замков» тела (например, при напряжении шеи или втягивании живота), которые желательно снимать плавно во избежание резких изменений потоков внутренней энергии.

Через некоторое время вы, возможно, захотите выполнить массажные движения (растирания либо продавливания некоторых зон) или какие-либо воздействия пальцами с напряжением тех или иных групп мышц. Ваше внимание будет концентрироваться то на пояснице, то на кистях, то на ногах, соответствующим образом будут изменяться и зоны активности.

Когда вы промассируете активные зоны, ваши движения станут расслабленными и спокойными, вы начнете дышать глубоко и равномерно, возможно, вы начнете покачиваться и почувствуете внутри себя упругие потоки, которые и вызывают эти покачивания.

На данном этапе вам может казаться, что воздух свободно проходит во все участки вашего тела, насыщая уже не только мышцы, но и более глубокие слои тела, внутренние органы и кости.

При усталости можно сесть в удобную позу на заранее подготовленное место и перейти к медитации. К этому моменту в голове уже не должно остаться никаких мыслей.

Можно принять и лежачую позу, например позу зародыша. Если вы уснете, то проснетесь обновленным. Такой сон, даже в течение 15 минут, бывает эффективнее нескольких часов обычного сна.

Дыхательные упражнения

При помощи дыхательных упражнений можно воздействовать не только на работу различных органов и желез внутренней секреции, но и на психику человека, управлять своими эмоциями. Дыхательные упражнения особенно эффективны в сочетании с воздействием на биологически активные точки тела, аутотренингом, различными двигательными упражнениями.

Для регуляции нервно-психического состояния и повышения работоспособности, а также в критических ситуациях шаолиньские монахи практикуют специальные дыхательные упражнения.

Эти упражнения, представляющие собой систему вдохов, выдохов и задержек дыхания, благотворно влияют не только на органы дыхания, но и на центральную нервную систему, органы кровообращения, пищеварения, выделения, эндокринную систему и на весь организм в целом, так как его функции прямо или косвенно связаны с дыханием.

Суть дыхательных упражнений – в сознательном контроле над частотой, глубиной и ритмом дыхания. С древних времен на Тибете обращали серьезное внимание на дыхание и оно являлось предметом всестороннего изучения. Результатом этих исследований и стали современные представления о методах, используемых в кунг-фу.

Согласно правилам анатомии, от солнечного сплетения до нижней части живота проходят прямые мышцы. В сочетании с находящимися по обеим нижним сторонам живота боковыми мышцами они составляют единую часть тела. В низу живота по обе его стороны рядом с двумя нижними частями диафрагмы находятся точки соединения мышц, и именно там при вертикальном положении верхней части тела находится центр тяжести тела. Метод дыхания кунг-фу приучает сосредоточивать силу в низу живота.

У современных людей дыхание неправильное, по большей части слабое, и именно это становится причиной многих заболеваний.

Болезни желудка и кишечника, чрезмерная полнота, высокое кровяное давление и гипотония, неврозы и т. п. явления в значительной степени предотвращаются с помощью дыхательной гимнастики кунг-фу.

Метод дыхания кунг-фу очень полезен – он служит здоровью и красоте человека, создает равновесие в его душе и незаменим при тренировках.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Этот метод используется во время атак, он применяется для восстановления ритма дыхания, кроме того, очень важен именно для кунг-фу.

Постоянный контроль над состоянием духа и правильная регуляция дыхания – это важнейшие факторы успешности в достижении высоких бойцовских качеств.

Эффективное использование дыхательных упражнений улучшает работоспособность и обеспечивает хороший душевный настрой. Недаром скульптуры стражей в тибетских храмах имеют закрытый и открытый рот, что символизирует пассивное (вдох) и активное начало (выдох).

Вдох необходимо делать носом, а выдох – ртом, губы должны быть слегка приоткрыты. Вдох приводит к расслаблению мышц, а выдох – к их напряжению. Поэтому во время боя вдох должен совпадать со стадией расслабления и подготовки к выполнению технических действий, а выдох – с моментом атакующих или защитных действий.

Хороший боец способен сконцентрировать всю свою силу в определенной точке своего тела в момент соприкосновения с телом противника или сокрушения какой-либо преграды. Этому помогает сильный, концентрированный выдох, сопровождающийся особым выкриком.

Упражнение «Ударное дыхание»

Ударное дыхание имеет две фазы: вдох (Инь), который выполняется быстро (0,5–1 с) и через нос, и выдох (Ян), который выполняется более медленно (около 5 с) через рот и с большим напряжением всего тела.

Такое дыхание предназначается для мгновенной подготовки к бою, включения резервных возможностей организма и восстановления боевого духа или используется при сбое дыхания, для быстрого снятия психоэмоционального напряжения, «самореанимации» после неудачного падения или сильного удара, а также для подавления острой боли, выхода из полубоморочного состояния или ликвидации опьянения.

Исходное положение: встаньте прямо, ступни расположите на ширине плеч и поверните носками внутрь, руки опустите вниз, пальцы сожмите в кулаки (рис. 1, а).

Поднимите руки вверх, наполняя легкие воздухом в следующем порядке: сначала – брюшной отдел, затем – отдел диафрагмы и наконец грудной отдел легких.

Описав широкие дуги, скрестите предплечья перед грудью, большими пальцами рук прикройте уши (рис. 1, б) и произведите глубокий вдох так, чтобы почувствовать давление диафрагмы на брюшную полость. Напрягите сначала мышцы брюшного пресса, затем подмышки и наконец кончики указательных и средних пальцев. Концентрируйтесь на сосредоточении энергии до тех пор, пока тело не начнет дрожать.

Рис. 1

Завершая вдох, сожмите кисти в кулаки, максимально напрягите мышцы брюшного пресса ниже пупка.

Разведите скрещенные руки в стороны и опустите их вниз, одновременно выдыхая через рот.

В конце упражнения резким коротким выдохом полностью освободите легкие от оставшегося в них воздуха.

Выдох должен быть очень мощный. Он сочетает в себе яростное шипение змеи с ревом тигра. Однако голосовые связки в этом звуке не участвуют. Вначале его можно выполнять тихо, постепенно усиливая мощь.

Упражнение «Ровное дыхание»

Плавное дыхание является методом очистительно-восстановительного дыхания, которое увеличивает физическую работоспособность, нормализует функции сердечно-сосудистой системы, стабилизирует психологическое равновесие, хорошо наполняет организм кислородом и увеличивает жизненную энергию.

Исходное положение: встаньте прямо, ступни расположите на ширине плеч и заверните носками внутрь.

Вытяните руки вперед на уровне груди, разворачивая ладони мизинцами наружу, а большими пальцами вверх-внутрь (рис. 2, а).

Рис. 2

Обратите руки ладонями вверх и подтяните их к груди, отводя локти назад, последовательно наполняя воздухом брюшной и диафрагменные отделы тела и сопровождая это движение быстрым и глубоким вдохом через нос.

Поверните руки ладонями вниз и медленно опустите их (рис. 2, б), предельным усилием мышц произведите максимально медленный, бесшумный и глубокий выдох через рот, одновременно полностью расслабляя тело. Кончик языка при этом находится между зубами.

Благодаря большой глубине вдоха и медленному выдоху диафрагменное дыхание снижает частоту сердечных сокращений, что, в свою очередь, уменьшает нервное напряжение, вызванное боевой обстановкой. Этот метод дыхания применяется для сохранения ровного дыхания во время поединка и в тех случаях, когда необходимо избежать атаки или агрессии со стороны других людей.

Упражнение «Безмятежное дыхание»

Исходное положение: встаньте прямо, ступни на ширине плеч и развернуты внутрь.

Поверните руки ладонями вверх (рис. 3, а).

Произведите глубокий резкий вдох и, сгибая в локтях руки, подтяните обе ладони к груди (рис. 3, б).

Рис. 3 а, б

Рис. 3 в

Задержите дыхание на 4–5 с для концентрации волевых усилий. Поверните руки ладонями вниз и одновременно с мощным выдохом резко вытолкните их вперед (рис. 3, в).

Разверните руки ладонями друг к другу, опустите их к бедрам, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Этот метод дыхания используется для выработки хладнокровия при ожидании нападения противника.

Быстрое устранение усталости

Овладение основами правильного дыхания оказывает благотворное воздействие на дух и физическое тело человека независимо от его комплекции, физической силы или пола. Для быстрого устранения усталости и восстановления сил после изнурительной работы или поединка выполните следующие дыхательные упражнения:

- 3–7 вдохов-выдохов ударного дыхания (для вентиляции легких и нормализации дыхания);
- 3–7 вдохов-выдохов ровного дыхания (для стабилизации дыхания и замедления

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru (пульса);

- 3–7 вдохов-выдохов безмятежного дыхания (для мобилизации и возбуждения нервной системы).

Упражнения на равновесие

В кунг-фу, чтобы враг не поразил вас, очень важно сохранять равновесие как при нанесении ударов, так и при их отражении. Поэтому, прежде чем приступить к изучению начального комплекса кунг-фу, научитесь держать равновесие.

Упражнение «Цапля на болоте»

Стоя на одной ноге, присесть и скрестить ноги, положив одну ногу на колено другой.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Цапля на болоте-2»

Другой вариант первого упражнения состоит в том, что при приседании на одной ноге следует держать другую ногу вытянутой прямо перед собой.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Монах бьет поклоны»

Наклонитесь вперед и сожмите лодыжку правой ноги обеими руками. Левую ногу в это время держите вытянутой назад и вверх.

Повторите 7–12 раз для каждой ноги.

Если у вас возникнут проблемы с равновесием, то вы можете прибегнуть к помощи партнера либо использовать в качестве опоры стул или даже стену.

Упражнение «Стакан воды»

Когда вы улучшите свое равновесие и координацию движений, то попробуйте как можно дольше удерживать стакан воды в вытянутой вперед руке, стоя на одной ноге, не пролив ни капли воды.

Повторите упражнение 7–12 раз со сменой рук и ног.

Упражнение «Поение злого зверя»

Следующее упражнение – усложненный вариант предыдущего упражнения. Попытайтесь поставить стакан на вытянутую ногу и не пролить его.

Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

Упражнение «Два стакана воды»

Когда вы уже научитесь делать предыдущие упражнения, начните отрабатывать равновесие в движении. Самое простое упражнение состоит в том, что вы держите два стакана с водой на разведенных в стороны ладонях и идете по прямой линии.

Ваша задача – двигаться прямо и делать повороты в стороны и кругом, не проливая воды.

Повторите упражнение 7–12 раз в каждую сторону.

Упражнение «Ноги-крылья»

Стоя на одной ноге и держа в руках стаканы с водой, попробуйте делать другой ногой махи вперед назад и в стороны.

Главное – не пролить ни капли воды!

Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

Упражнение «Вращение земли»

В положении стоя вытяните одну ногу вперед перед собой. Выполняйте этой ногой круговые вращения в тазобедренном суставе, сохраняя равновесие.

Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.

Оздоровительный комплекс кунг-фу

Предлагаемые вниманию читателей упражнения составляют базовый комплекс системы кунг-фу, разработанный еще в даосской школе и подкрепленный элементами буддийских методик. Он не сложен в исполнении и чрезвычайно полезен для укрепления духа и здоровья.

Упражнения отличаются простотой движений, доступны для людей любого возраста. Они очень естественны и при вере в успех и настойчивых занятиях постепенно избавляют человека от болезней, стимулируют развитие способностей, в том числе и интеллектуальных, приносят покой, радость, здоровье и долголетие.

Упражнение 1. «Поза отрешенности»

Исходное положение: встаньте прямо, в расслабленном состоянии, ноги вместе, а руки бессильно свисают с обеих сторон (рис. 4).

Рис. 4

Закройте глаза, но не напрягайте веки. Забудьте обо всех своих напастях и проблемах. Отрешитесь даже от самого себя. Постарайтесь расслабиться до такой степени, чтобы почувствовать внутри себя ток жизненной энергии.

Если вы сумеете забыть свое «Я», то сможете ощутить себя составной частью космоса.

Упражнение 2. «Появление дракона и тигра»

Сжав пальцы рук в кулаки, поднесите их к талии.

Вначале сделайте движение правой, а затем левой ногой вперед, становясь в левую стойку «Ложная нога». В этой стойке одна полусогнутая нога стоит на земле, а другая полусогнутая нога приподнята и немного отведена в сторону.

Одновременно левая ладонь и правый кулак соединяются перед грудью в обычном жесте шаолиньского приветствия (рис. 5).

Рис. 5

Передвиньте левую ногу вперед, становясь в левую стойку «Лук и стрела», когда правая нога отведена назад, а левая немного согнута в колене. Тело при этом немного подайте вперед.

Одновременно выбрасывайте правую руку вперед, совершая удар пальцами (все пальцы руки плотно сжаты, а большой палец загнут внутрь, ладонь обращена вниз, ударную поверхность образуют кончики пальцев) на уровне шеи (рис. 6).

Рис. 6

Упражнение 4. «Два тигра готовятся к прыжку»

Вернитесь в исходное положение, как в первом упражнении, кулаки у талии (рис. 7).

Рис. 7

В формах кунг-фу любая незадействованная рука располагается со сжатыми в кулак пальцами у талии.

Упражнение 5. «Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса»

Не меняя положения, поверните тело вправо и примите стойку в позе «Всадник», когда согнутые ноги широко разведены в стороны.

Одновременно произведите удар кулаком левой руки в область пупка (рис. 8). Свой взгляд фиксируйте на ударе левой рукой.

Рис. 8

Упражнение 6. «Черный тигр похищает сердце»

Не меняя положения, поверните тело вперед в стойку «Лук и стрела» и ударьте кулаком правой руки в область челюсти (рис. 9).

Сконцентрируйте свою жизненную энергию в животе, взгляд должен фиксироваться на ударе правой рукой, а сознание следует сосредоточить на вашем движении.

Попытайтесь, чтобы все три процесса сосредоточения сознания происходили одновременно и сливались в одной точке. Этим вы достигните единства сознания, энергии и тела.

Рис. 9

Упражнение 7. «Белая змея выплескивает свою энергию-2»

Передвиньте вашу правую ногу (она должна находиться сзади) вперед, в правую стойку «Лук и стрела», слегка подавая тело вперед.

Одновременно произведите удар пальцами левой руки (рис. 10). Это упражнение похоже на упражнение 3, только со сменой положения рук и ног.

Двигая правую ногу вперед, попытайтесь не ощущать физически ее движение, а скорее представляйте себе, что все ваше существо, включая ногу, тело, удар пальцами, энергетическое и психическое сосредоточение, без напряжения течет вперед.

Рис. 10

Упражнение 8. «Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса-2»

Поверните тело влево, приняв позу «Всадник» и одновременно произведите удар кулаком правой руки в область пупка (рис. 11). Это упражнение противоположно упражнению 5.

Ваше движение должно быть плавным и выполняться без усилий. Сконцентрируйте внимание на ударе кулаком.

Рис. 11

Упражнение 9. «Черный тигр похищает сердце-2»

Повернитесь вперед в правую стойку «Лук и стрела» и произведите удар кулаком левой руки в область челюсти (рис. 12).

Движение должно быть плавным, без усилий. Это упражнение противоположно упражнению 6.

Вы должны забыть о существовании вашего тела, ваше сознание должно быть сосредоточено на вашем ударе кулаком.

Рис. 12

Упражнение 10. «Красавица смотрит в зеркало»

Не меняя своего положения, лишь поправив угол между стопами ног, повернитесь кругом налево, выполнив левую стойку «Лук и стрела».

Движением левой руки образуйте блок на уровне лица, кисть правой руки при этом располагается рядом с плечом левой руки (рис. 13).

Ощутите все движения как один согласованный поток сознания, энергии и движения.

Рис. 13

Упражнение 11. «Мах рукой из стойки „Ложная нога“»

Отведите слегка левую ногу (находится впереди) назад так, чтобы она оставалась впереди расположенной сзади правой ноги, приняв левую стойку «Ложная нога».

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Ваше тело при этом обращено вправо.
Одновременно махом вниз переведите левую руку от правого плеча в положение перед левой ногой (рис. 14).
Сконцентрируйте свое внимание на махе рукой – ощутите, что вы сами и есть этот мах.

Рис. 14

Упражнение 12. «Зеленый дракон, прыгающий через стремнину»

Передвигайте левую ногу вперед в левую стойку «Лук и стрела». Произведите удар ладонью правой руки в область челюсти (рис. 15).

Рис. 15

Ощутите, как энергия вашей правой руки выпрыгивает, подобно зеленому дракону.

Упражнение 13. «Золотой дракон резвится в воде»

Сделайте левой ногой короткий шаг назад, ставя ее, однако, впереди правой ноги (она сзади), образуя левую стойку «Ложная нога».

Ваше тело при этом должно быть обращено в четверть оборота направо. Протяните левую руку вперед таким образом, чтобы она напоминала фигуру дракона.

Сделайте дугообразное движение с вытянутыми вперед пальцами, как будто вы тянете иголку с ниткой. «Морда дракона» образуется при сгибании мизинца, безымянного и большого пальцев, указательный и средний пальцы при этом остаются выпрямленными (рис. 16).

Представьте, что вы и есть дракон.

Рис. 16

Упражнение 14. «Жёлтая иволга пьёт воду»

Произведите удар подъемом стопы правой ноги.

Одновременно двигайте вашу правую руку, принявшую положение, при котором она напоминает фигуру дракона, вперед на уровень глаз, держа левую руку, все ещё сохраняющую положение, когда она сходна с фигурой дракона, рядом с плечом правой руки (рис. 17).

Рис. 17

Упражнение 15. «Радостная птичка прыгает на ветке»

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Опустите правую ногу на пол перед собой, поверните тело вправо и произведите боковой удар левой стопой (рис. 18). Сконцентрируйте свое внимание на ударе.

Рис. 18

Упражнение 16. «Красавица смотрит в зеркало-2»

Повернитесь кругом направо, образуя правую стойку «Лук и стрела», соответственно поправляя положение ног при повороте.
Используйте правую руку в качестве блока, при этом левая ладонь находится рядом с правым плечом (рис. 19).

Рис. 19

Упражнение 17. «Обратное подвешивание золотого лотоса»

Опустите левую ногу на пол, образуя левую стойку «Луки стрела».
Ударьте наотмашь костяшками левой руки, сжатой в кулак, двигая ее от правого виска вперед (рис. 20). Поместите правую ладонь рядом с левым локтем. Сконцентрируйте свое внимание на левом кулаке.

Рис. 20

Упражнение 18. «Мах рукой из стойки „Ложная нога-2“»

Отведите правую ногу (она впереди) на полшага назад, оставляя ее при этом впереди левой ноги, и примите правую стойку «Ложная нога».
Сделайте мах правой рукой ладонью вниз (рис. 21). Вообразите, что вы и есть эта маховая рука.
Данное упражнение противоположно упражнению 11.

Рис. 21

Упражнение 19. «Зеленый дракон, прыгающий через стремнину-2»

Передвигайте вашу правую ногу вперед, образуя стойку «Лук и стрела», и одновременно произведите удар ладонью левой руки (рис. 22).

Рис. 22

Все ваше внимание должно быть направлено на левую бьющую руку.
Данное упражнение противоположно упражнению 12.

Упражнение 21. «Желтая иволга пьет воду-2»

Произведите удар подъемом стопы левой ноги.
Одновременно выдвиньте левую руку вперед в положении, в котором она напоминает фигуру дракона, тогда как ваша правая рука, также напоминающая фигуру дракона, должна двигаться рядом с левым локтем (рис. 23).

Рис. 23

Сконцентрируйте свое внимание на бьющей ноге.
Данное упражнение противоположно упражнению 14.

Упражнение 20. «Золотой дракон резвится в воде-2»

Отведите правую ногу (она находится впереди) на полшага назад, ставя ее впереди левой ноги, и примите правую стойку «Ложная нога».
Вытяните правую руку вперед (рис. 24). Вообразите себя золотым драконом.

Рис. 24

Данное упражнение противоположно упражнению 13.

Упражнение 22. «Радостная птичка прыгает на ветке-2»

Поставьте левую стопу непосредственно перед правой стопой, поверните тело влево и выполните боковой удар правой ногой (рис. 25).
Сконцентрируйте свое внимание на бьющей ноге. Данное упражнение противоположно упражнению 15.

Рис. 25

Упражнение 23. «Обратное подвешивание золотого лотоса-2»

Выставьте правую ногу вперед, образуя правую стойку «Лук и стрела», и выставите вперед кулак правой руки (рис. 26). Расположите левую ладонь рядом с правым локтем. Сконцентрируйте свое внимание на правом кулаке.

Рис. 26

Данное упражнение противоположно упражнению 17.

Упражнение 24. «Один дракон выныривает из моря»

Отставьте правую ногу назад и тотчас же займите правую стойку «Ложная нога», одновременно отводя правый кулак назад, вплотную к груди.

Выбросьте правую ногу в правую стойку «Лук и стрела» и одновременно произведите удар кулаком правой руки. При этом левая ладонь должна находиться рядом с правой подмышкой (рис. 27).

Рис. 27

Вообразите себя драконом, бросающимся вперед.

Упражнение 25. «Покой во всем космосе»

Сделайте большой шаг правой ногой (она находится впереди) назад, чтобы оказаться в позе «Всадник»; ваше тело при этом должно быть обращено вправо, а лицо – смотреть вперед.

Вытяните левую руку вперед на уровне плеч на одной линии с направлением вашего взгляда. Левая кисть делает обычный шаолиньский жест, именуемый «Однопальцевый дзэн», то есть выпрямленный указательный палец поднят вверх, а большой и остальные пальцы согнуты во второй фаланге (но не в костяшках). Ладонь при этом находится под прямым углом к запястью. Правый кулак прижмите к талии (рис. 28).

Рис. 28

Полностью расслабьтесь, несмотря на всю напряженность данной позы. Осознайте, что вы погружены в дзэн. Сосредоточьте свой взгляд на кончике поднятого вверх указательного пальца.

Опустошите ваше сознание и оставайтесь в данной позе несколько секунд.

Упражнение 26. «Появление дракона и тигра-2»

Придвиньте левую ногу вплотную к правой ноге, поправьте положение стоп, чтобы принять левую стойку «Ложная нога».

Одновременно ваша левая ладонь и ваш правый кулак располагаются, соединившись, прямо перед грудью, образуя обычный жест шаолиньского приветствия (рис. 29).

Рис. 29

Данное упражнение противоположно упражнению 2.

Упражнение 27. «Два тигра готовятся к прыжку-2»
Вернитесь в исходное положение, ваши кулаки при этом располагаются у талии (рис. 30).

Рис. 30

Данное упражнение противоположно упражнению 4.

Упражнение 28. «Медитация в положении стоя»

Опустите руки вниз, ладони обращены назад. Закройте глаза. Освободите ваше сознание от всяких мыслей.

Оставайтесь в этой созерцательной позе несколько минут. Вы испытаете прекрасное чувство, несравнимое ни с каким ранее пережитым.

Завершите упражнение потиранием ладоней друг о друга, чтобы согреть их. Приложите подушечки пальцев к глазам и, перемещая их вверх, как бы пытаясь с их помощью открыть глаза, помассируйте лицо и походите быстрым шагом.

* * *

Представленный выше комплекс кунг-фу помогает тренировать сознание. В процессе занятий достигается его очищение. Некоторые практикующие этот комплекс смогут ощутить равновесие внутренней энергии во время завершающей медитации в положении стоя.

Баланс энергии есть состояние гармонии между вашими мускулами и сознанием. Чтобы достигнуть этого со стояния, занимающимся боевыми искусствами придется длительно и тяжело работать. Отсутствие баланса и гармонии приводит к печальным результатам.

Вы можете отлично сохранять физическое равновесие, но если ваше сознание где-то блуждает, вы не сумеете как следует сосредоточиться. Координация и баланс работают взаимно, и их развитие требует большого внимания.

Всегда помните о том, что чем больше вы тренируетесь, тем быстрее и легче вы достигните гармонии и равновесия.

Долгая жизнь с кунг-фу

Кто посвятил себя занятиям кунг-фу – тот встал на путь достижения физического и духовного здоровья. Но как уже говорилось раньше, лучше приступать к занятиям кунг-фу с опытным учителем и в подготовленной группе. Такие занятия помогут повысить сопротивляемость организма болезням, снять накопившуюся физическую и психологическую усталость, открыть резервные силы организма (в том числе и творческие способности).

Общее улучшение физического и психологического здоровья людей, которые систематически занимаются кунг-фу, главным образом обусловлено тем, что занятия играют положительную регулирующую роль в отношении нервной системы головного мозга и системы кровеносных сосудов сердца, укрепляют внутренние органы.

При выполнении специальных упражнений во время занятий тело и психика находятся в состоянии глубокого отдыха, что способствует углублению и «утончению» дыхания, усилению функций мозга, а следовательно, и лечению заболеваний вегетативной нервной системы.

Выполняемые во время занятий движения стимулируют перистальтику желудка и кишечника, улучшают внутрисекреторную функцию, что позволяет нормализовать пищеварение и усвоение пищи. Кроме того, нормализуются процессы образования и циркуляции крови, а также процесс орошения ею всех внутренних органов.

При регулярных занятиях улучшается состояние позвоночника, вырабатывается так называемая королевская осанка. Все это создает хорошие условия для излечения болезней и оздоровления организма, избавляет от чувства непроходящей усталости и нервного напряжения, способствует восстановлению и нормализации всех функций организма.

Занятия гимнастикой кунг-фу – это путь к долголетию, путь достижения гармонии с миром и самим собой!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Тайцзи-Цюань – средство укрепления здоровья

За последние лет сто система Тайцзи-Цюань, постепенно развиваясь, широко распространилась как в Китае, так и во всем мире, став самым массовым направлением ушу. Как показывает практика, Тайцзи-Цюань – это не просто вид спорта, это образ жизни, при котором физиологические и физкультурные нормы способствуют укреплению здоровья.

Тайцзи-цюань – это прежде всего эффективное средство лечения болезней, укрепления здоровья, профилактики заболеваний и достижения долголетия. Как система оздоровления она широко практикуется в больницах, санаториях и в настоящее время является одним из основных методов комплексного лечения многих заболеваний.

Тайцзи-Цюань представляет собой действенное средство для закалки нервной системы и повышения работоспособности органов чувств. Во время тренировок необходимо настроиться на особый лад, а также сосредоточиться, отбросить посторонние мысли и успокоиться.

Управляя сознанием, очень важно сконцентрироваться на движении, усилием воли улучшить способность управления телом, направить свой разум на укрепление силы.

Нервные клетки коры головного мозга приводятся в активное состояние, что обеспечивает тонизирующее воздействие на все части тела, нормализацию обмена веществ, а также создание условий для усиленной циркуляции энергии и крови. Благодаря этому и возникает эффект укрепления здоровья и нервной системы.

Во время выполнения упражнений глаза должны следить за руками, а в моменты остановок смотреть прямо перед собой. Издавна умелое обращение со зрительным аппаратом на тренировках помогало сохранить остроту зрения.

Тайцзи-Цюань также укрепляет сердечно-сосудистую систему. На тренировках необходимо соблюдать принцип: «любое движение без управления – не движение». Это касается движения всех частей тела.

Так как в Тайцзи-Цюань движения медленны и плавны, то проработка каждого сустава и каждой мышцы тела способствует равномерной циркуляции крови, улучшает питание сердечных мышц, повышает работоспособность кровеносных сосудов, замедляет сердцебиение и увеличивает силу сердечной мышцы, уменьшает застой крови в организме и предотвращает атеросклероз.

Брюшное дыхание укрепляет дыхательную систему организма. Жизненная энергия направляется вниз. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится глубоким, продолжительным, «тонким», неторопливым, равномерным и мягким. Это сохраняет эластичность лёгких, развивает дыхательные мышцы, увеличивает объём лёгких и великолепно улучшает такие функции лёгких, как вентиляция и кислородный обмен.

Тайцзи-Цюань стимулирует функции пищеварения. В процессе тренировки в работе всего тела участвуют кишки, желудок, печень, почки, стимулируется циркуляция крови в печени, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, нормализуются пищеварение и усвоение питательных веществ организмом, возбуждается аппетит, вылечивается запор и другие заболевания.

И последнее: благодаря Тайцзи-Цюань укрепляются мышцы и улучшается подвижность суставов. В дугообразных и спиралеобразных движениях участвуют все части тела, что, естественно, способствует наращиванию мышечной массы и укреплению мышечных волокон.

Благодаря длительным тренировкам телосложение становится пропорциональным, а тело – гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения мышц. Вместе с тем движения в форме спиралей прекрасно укрепляют скелет и суставы, повышают гибкость и подвижность суставов.

Регулярные тренировки весьма эффективны при артрите, они оказывают профилактическое воздействие при слабости мышц ног у пожилых людей, вялости ступней и коленей, заостренности и неподвижности суставов, физической недостаточности и других старческих недугах.

И самое главное, Тайцзи-Цюань подходит не только молодым, но и пожилым людям, женщинам, работникам умственного труда и даже больным и хилым. Упорно тренируясь, можно вылечить многие хронические заболевания: неврастению, невралгию, гипертонию, ревматизм ног, артрит, сахарный диабет, сперматорею,

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru внутренний геморрой, а также болезни желудочно-кишечного тракта, сердца, лёгких и почек, начальную стадию небактериального простатита, заболевания поясницы и др.

Как проводить тренировки

Тренировки Тайцзи-Цюань непохожи на тренировки других видов единоборств, ориентированных на развитие внешней силы и скорости ударов. Никто не издаёт пронзительных криков, не отжимается, не рассекает воздух при ударах ног и рук, не бьёт по «грушам» или «лапам», не делает связок ударов, подсечек, кувирков, не спаррингует жёстко с целью выяснить, кто сильнее. Никто не надевает щитки, шлемы и перчатки, так как средства защиты не делают бой безопасным, но мешают слушать партнёра.

Занятия Тайцзи-Цюань следует проводить бесшумно, спокойно, размеренно и даже весело. Демонстрация силы не требуется, поскольку для нейтрализации силы противника она не нужна.

Тренировки Тайцзи-Цюань в большей мере интеллектуальные, эмоциональные, хотя занимающие и получают значительные физические нагрузки. Кроме того, благодаря запуску оздоровительных процессов начинается биохимическая перестройка организма.

По мере освоения базовых техник работы суставов, стоп, поясницы и позвоночника, которые осваиваются на занятиях по классическому полному комплексу Тайцзи-Цюань, скорость, сила атаки, сложность и многообразие упражнений возрастают.

Занимаясь Тайцзи-Цюань, вы прикасаетесь к тысячелетней традиции китайской культуры, поэтому будьте искренни в желании получить знания и опыт. Без искренности обучение невозможно!

Нельзя использовать Тайцзи-Цюань для оказания давления на других людей, причинения им вреда, получения коммерческой выгоды. Насилие и корысть противоречат самой сущности Тайцзи и всегда наказываются.

Занимаясь Тайцзи-Цюань, избегайте осуждать других и хвастаться своими достижениями. Высокомерие недопустимо! Не учите других и не демонстрируйте изученное без крайней необходимости.

И самое главное: нужно согласовать возможность заниматься Тайцзи-Цюань с врачом. В случае отсутствия разрешения врача к занятиям лучше не приступать. Нужно понимать, что Тайцзи-Цюань не является средством лечения или диагностики и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. При любых заболеваниях в первую очередь необходима квалифицированная медицинская помощь!

Нежелательно заниматься самостоятельно, без преподавателя. Кроме того, не следует проводить занятия в дождливую, сырую, ветреную погоду, зимой в полночь и летом в полдень.

Перед занятиями не ешьте и не употребляйте спиртные напитки в течение двух часов. Прежде чем приступить к ним, обязательно разогрейтесь и освободите свой разум от проблем дня.

А во время занятий соблюдайте умеренность при выполнении упражнений, осознавайте пределы своих возможностей. Главное – постепенная и регулярная практика. Поэтому делайте все упражнения с учетом своих сил. Не бойтесь показаться неумелым и не стесняйтесь.

Дыхательные упражнения

Как и все восточные гимнастики, тайцзи-цюань большое внимание уделяет правильному дыханию. Дыхание является одним из способов контролировать энергию, позволяет добиться концентрации энергии, успокоения разума и расслабления тела.

Даосы утверждают, что чем глубже дыхание, чем выше концентрация разума, тем большее количество энергии мы можем накопить в своем теле. Накопленная в большом количестве энергия позволяет противодействовать болезням, вести активный образ жизни, увеличивает боевую мощь.

Упражнение «Кузнечные меха»

Упражнение выполняется стоя или сидя с ровной спиной. Дыхание должно быть долгим, глубоким, без напряжения и задержек, через нос.

На вдохе живот медленно расширяется вперед и в стороны, как будто надувается кузнечный мех.

На выдохе он медленно втягивается.

Следует повторить от 9 до 36 дыхательных циклов.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Можно представить, что ваш живот имеет рот и нос и как бы дышит вместе с вами. Результатом такой внутренней работы должно быть ощущение внутреннего «тонкого» дыхания, как будто что-то дышит внутри вас.

Упражнение «Хэн-хаах»

Дыхательное упражнение «Хэн-хаах» позволяет добиться более эффективного контроля над энергией, чем упражнение «Кузнечные меха», хотя в то же время является более сложным.

Из-за болезнетворных процессов в вашем теле может возникнуть дисбаланс энергии. Упражнение «Хэн-хаах» является мощным способом восстановления циркуляции энергии в организме.

Это упражнение является противоположным предыдущему, потому что при его исполнении соответственно используется противоположное по своей сути нижнебрюшное дыхание.

Упражнение также выполняется стоя или сидя, с ровной спиной.

Втяните низ живота и слегка подтяните мышцы промежности, произнося при этом движении через нос звук «хэн».

Вдох нужно производить через верх живота и грудную клетку, при этом ребра расширяются, ключицы не поднимаются. Вдох напоминает процесс наполнения бутылки. Он должен быть долгим и глубоким и выполняется через нос.

После этого задержите ненадолго дыхание. Задержка не должна вызывать напряжение и дискомфорт.

Теперь приступаем к выдоху. Живот естественным образом выпячивается вперёд. Во время выдоха произнесите звук «хаах», как будто вы бросаете то-то тяжёлое. Выдох естественный, через рот.

Следует повторить от 9 до 36 дыхательных циклов.

Дыхательный комплекс Тайцзи-Цигун

При выполнении дыхательного комплекса упражнений практикующие Тайцзи-Цигун учатся эффективно координировать движения тела и дыхание, добиваясь максимального проявления силы в движениях, уменьшения усталости при физических упражнениях и облегчения работы сердца. Дыхание позволяет энергетически наполнить движение, проявить внутреннюю силу в противовес внешней мышечной силе.

Упражнения также выполняются стоя прямо, с ровной спиной, ноги на ширине плеч, руки свободно свешиваются вдоль бедер.

Сначала выполняется обратное дыхание «Хэн-хаах». Дыхание одновременно мощное и расслабленное, звуки «хэн» и «хаах» вибрируют внутри тела. Движения чётко координируются с дыханием, энергия выдоха как бы направляется в движение.

Упражнение «Лягушка плывет»

Выполните вдох, поднимая прямые руки вперед на уровень плеч и разводя в стороны. Кисти расслабленно свешиваются.

На выдохе выпрямите кисти рук.

Упражнение «Танец сурка»

Выполните вдох, слегка приседая и сгибая ноги в коленях, одновременно поверните руки ладонями к себе и разводите в стороны, отводя к бёдрам. Затем выпрямляйте ноги.

На выдохе слегка присядьте, сгибая ноги в коленях, затем вытяните руки вперед и поднимите перед собой до уровня плеч, ладони вверх, одновременно выпрямляя ноги в коленях.

Упражнение «Раковина поет»

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Выполните вдох, сгибая руки в локтях, ладони развернуты вперед, одновременно сжимайте руки в кулаки, подводя кулаки к ушам.

На выдохе распрямите руки, разводя в стороны ладонями вниз.

Упражнение «Песнь жабы»

Выполняя следующий вдох, сведите руки перед грудью; левая должна находиться поверх правой, кисти прямые.

На выдохе опустите ладони вниз, слегка присядьте.

Упражнение «Утка бьет крыльями»

Выполняя вдох, снова выпрямитесь, скрестите руки перед грудью ладонями к себе.

На выдохе руки разводятся, левая рука выпрямляется вниз, ладонь обращена вниз. Правая рука выпрямляется вверх, ладонь также обращена вверх.

Упражнение «Сокол ищет жертву»

Выполняя вдох, поверните голову вправо, подбородок должен стремиться к правому плечу.

На выдохе голова возвращается в исходное положение.

Упражнение «Сокол ищет жертву-2»

Выполняя следующий вдох, поворачиваем голову влево, подбородок стремится к левому плечу.

На выдохе голова возвращается в исходное положение.

Упражнение «Сурок потирает животик»

Выполняя следующий вдох, слегка присядьте, одновременно разворачивая руки ладонями к себе и отводя к бедрам.

Затем разведите руки перед животом и сведите вместе, накладывая ладонь на область пупка, как будто хватаете что-то в охапку.

На выдохе ладони спокойно лежат на животе. Руки свободно свешиваются вдоль бедер. Возвращаемся в исходную позицию.

Упражнение «Полет бабочки»

Выполните вдох, разведя руки в стороны, слегка согнув локти.

На выдохе выпрямите руки в стороны, ладони должны быть обращены вверх.

Упражнение «Утка бьет крыльями-2»

Выполняя вдох, сведите и скрестите руки перед грудью ладонями к себе.

На выдохе руки разводятся, правая рука выпрямляется вниз, ладонь обращена вниз. Левая рука выпрямляется вверх ладонью вверх.

Упражнение «Вдох Лао-цзы»

Выполняя вдох, опустите руки, ладони положите на живот.

На выдохе опуститесь на носки, руки на животе.

Упражнение «Приветствие гуру»

Выполняя следующий вдох, поднимите руки на уровень груди ладонями вверх.

На выдохе наклонитесь вниз, руки должны стремиться дотянуться до пола, ладони соприкасаются.

Упражнение «Поклон ученика»

Выполняя следующий вдох, выпрямитесь, поднимите руки на уровень груди ладонями вверх.

На выдохе наклонитесь вниз, руки должны стремиться дотянуться до пола, ладони соприкасаются.

Упражнение «Фонарь на ветру»

Выполняя следующий вдох, разведите руки в стороны на уровне плеч. Кисти расслабленно свешиваются.

На выдохе выпрямите кисти рук.

Утренний комплекс упражнений Тайцзи-Цюань

Сочетание дыхательной гимнастики с несложными физическими упражнениями уникально тем, что максимальная эффективность достигается при минимальных затратах. При таком сочетании стимулируется кровоток, улучшается функционирование всех систем. Этот комбинированный комплекс создал шаолиньский монах Ли Хонь Цзань. Его лучше выполнять утром, при пробуждении от сна. Тибетские целители считают, что регулярные занятия способствуют долголетию. Они занимают всего 10–15 минут, не требуют много места. Очень важно заниматься ежедневно.

Упражнение «Оживание»

Каждое утро, сразу после пробуждения, не вставая с постели, поднимите руки за голову и, стараясь максимально растянуться, задержитесь в этом положении на 1 минуту.

Следующие упражнения можно делать лежа или стоя. Разница в том, что в положении лежа и сидя дыхание нормальное, а в положении стоя нужно дышать глубоко.

Упражнение для головы и шеи

Поверните медленно голову влево – сделайте вдох.

Затем медленно поверните голову вправо – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Упражнение для глаз

Медленно поднимите глаза вверх, сделайте вдох.

Опустите вниз, выполните выдох.

Медленно посмотрите налево – вдох, затем направо – выдох.

Далее выполняйте круговые движения глазами. Начните сверху в направлении влево-вверх, влево-вниз, вправо-вниз, вправо-вверх и снова вверх (против часовой стрелки) – вдох.

Затем выполните круговые движения сверху в обратном направлении: вправо-вверх, вправо-вниз, влево-вниз, влево-вверх и снова вверх (по часовой стрелке) – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Упражнение для рук

Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, кисти перед грудью.

Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками, плавно вращая ими изнутри наружу (диаметр кругов – приблизительно 30 см), – вдох.

Следите, чтобы пальцы были плотно сжаты.

Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Упражнение для талии

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой ладонями наружу.

Медленно поверните тело влево, голову старайтесь держать прямо – вдох.

Медленно поверните тело вправо – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Упражнение для ног

В положении стоя медленно поднимите и опустите правую ногу – вдох.

Медленно поднимите и опустите левую ногу – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Упражнения для ступней

Поднимите ноги на 30 см от земли.

Теперь медленно вращайте правой ступней, начиная сверху по часовой стрелке, – вдох; против часовой стрелки – выдох.

После этого приступайте к медленному вращению левой ступней, начиная сверху против часовой стрелки, – вдох; в обратном направлении – выдох.

Повторите упражнение 12–24 раза.

Массаж точки молодости

Стимулирование точки молодости цзу-сан-ли повышает способность организма к омоложению и регенерации.

Если положить руку на колено, то напротив мизинца в подколенной ямке, в точке окончания среднего пальца, можно выявить чувствительное место, которое называется точкой молодости.

Массируйте эту точку сильным нажатием указательного пальца 12 раз по часовой стрелке и столько же в обратном направлении.

Комплекс упражнений «Ива на ветру»

Для освоения данного комплекса упражнений тайцзицюань требуются большие, часто не используемые в обычной жизни ресурсы человеческой памяти, внимания и интеллекта. Известно, что умственные упражнения в сочетании с процессом непрерывного образования и обучения благотворно влияют на здоровье.

Благодаря развитию осознанности и внимания, постоянной работе интеллекта и воображения на тренировках тайцзи-цюань, использованию естественных и экономичных принципов движения и дыхания, психологической разгрузке в процессе

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru занятий, исчезновению страхов и последствий застарелых стрессов улучшается качество жизни и увеличиваются запасы жизненных сил практикующего.

Упражнение «Дракон, ныряющий в волнах»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, но носки смотрят слегка внутрь, колени чуть согнуты.

Начните вдох и одновременно плавно поднимайте руки вперед и вверх над головой. Внимание направлено на кисти рук.

Продолжайте движение всплывающих рук, которые, проходя точку над головой, продолжают движение за спину, приводя к прогибу всего тела назад. При этом руки слегка расходятся в стороны и вращаются в кистях, локтях, плечах изнутри наружу и в крайнем положении прогиба оказываются ладонями вверх.

Это положение соответствует окончанию вдоха.

Следите, чтобы тело было максимально расслабленным. Данное движение напоминает движение хорошо выспавшегося человека, который встает с постели в хорошем настроении и сладко потягивается. Естественным продолжением этих движения и такого состояния будет плавный наклон вперед.

Наклон следует выполнять вдоль оси, проходящей через тазобедренный сустав. Спина при этом должна оставаться прямой или слегка прогибаться назад до того момента, когда корпус будет параллельным земле.

Руки, догоняя корпус, вращаются в обратном направлении, то есть снаружи внутрь.

Продолжайте наклоняться вниз. Руки и голова при этом должны обогнуть корпус, подтягивая его за собой. В данный момент можно представить себе воображаемый мяч в области живота, который огибает ваше тело.

Руки проходят между ногами за линию стоп и, продолжая вращение в кистях, заканчивают движение. Кисти рук при этом должны соприкоснуться тыльными частями друг с другом, мизинцы – располагаться параллельно полу, а другие пальцы обращены назад.

В этот момент начинайте выдох. В конце выдоха сделайте небольшую задержку дыхания.

Далее в завершение упражнения вы разгибаетесь, как будто выныриваете из воды. Это несколько напоминает движения тела пловца в стиле «баттерфляй».

Повторите упражнение 7–14 раз.

Данное упражнение позволяет избавиться от застойных и хронических заболеваний позвоночника, суставов, легких, почек, сердечно-сосудистой системы, других органов и систем, ликвидировать последствия травм.

Упражнение «Ива раскачивается на ветру»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты наружу.

Начните медленно поднимать руки над головой, держа в ладонях воображаемый мяч. Медленно, волнообразным движением отклоняйте руки над головой с воображаемым мячом то влево, то вправо, раскачиваясь, как ива на ветру. При этом вес тела перемещается с ноги на ногу в сторону, противоположную направлению наклона. Центр тяжести тела при этом должен смещаться в сторону нагруженной ноги за счет смещения тазобедренной области за линию нагруженной стопы, тем самым уравновешивая позицию наклоненного тела.

Ненагруженная стопа слегка отрывается от пола, но носок ее всегда касается его за счет того, что ненагруженная нога расслабляется, в том числе и в голеностопе, в результате чего стопа как бы повисает, сохраняя контакт с полом.

Обратите ваше внимание на то, что при наклонах вы растягиваете позвоночник и с внешней, и с внутренней стороны наклона. Этому весьма способствует образ мячика в руках, который при наклонах тянет вас за собой и не дает складываться, растягивая вас, как пружину.

И еще один важнейший момент: вы должны отдаваться возникающему в вас ощущению пружины, которая естественным способом будет восстанавливать ваше равновесие и к тому же задаст вам нужную динамику движений, – как у молодого деревца, раскачивающегося под порывами ветра.

При выполнении упражнения у вас возникнет очень приятное ощущение гибкости в теле, а на лице появится легкая улыбка.

Повторите упражнение 7–14 раз.

Данное упражнение является прекрасным дополнением к атлетическим упражнениям.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Приобретаемая на атлетических тренировках мощь и выносливость мышц дополняется на занятиях тайцзи-цюань эластичностью, упругостью, растяжимостью мышц и связок.

Упражнение «Ива раскачивается широко»

Исходное положение: как в предыдущем упражнении, за исключением того, что ноги стоят по возможности широко и над головой вы держите очень большой шар, то есть руки расставлены над головой также достаточно широко, примерно на том же уровне, что и ноги.

Движения – как в предыдущем упражнении, однако, если вы почувствуете напряжение в любой части тела, уменьшите амплитуду колебаний и сузьте стойку. Все ваше внимание должно быть направлено на нижнюю часть тела и ноги.

Повторите упражнение 7–14 раз.

Данное упражнение, ко всему прочему, резко усиливает естественную выработку эндорфинов – веществ, ответственных за ощущение счастья и умиротворения.

Упражнение «Глаженьё воды»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус держится прямо.

Подвесьте себя воображаемой нитью за макушку к небесам, слегка уберите прогиб спины в пояснице, несильно надавив руками на живот и поясницу сзади, – так, чтобы надавливающая рука сзади находилась чуть ниже руки, надавливающей спереди. При этом ощущение в спине у вас должно быть такое, как будто она вытянулась по струночке, а ноги следует слегка согнуть в коленях.

В этом положении немного покачайтесь вперед–назад, чтобы почувствовать, что ваш позвоночник имеет недостаточную гибкость, а не зажат мышцами. В противном случае это будет неправильное выпрямление позвоночника.

После принятия соответствующей позиции – «Подвешивание» – вы должны представить, что под вашими ногами находится озеро или бассейн с чистой голубой водой. Мысленно выпустите из своих ног корни, которые на вдохе начнут засасывать воду в ваше тело и заполнят его до уровня грудной клетки. При этом руки должны в такт с заполнением тела водой всплыть, как если бы вода заполняла ваше тело изнутри и на том же уровне поднималась вокруг него.

В этом положении вы начнете неторопливо вращаться вокруг своей вертикальной оси, а всплывшие руки должны легко гладить водную поверхность. Вращение тела происходит за счет произвольного скручивания ног до талии.

Все сочленения выше талии не задействованы: грудная клетка, голова, шея, плечи удерживаются в одной плоскости, но без избыточного напряжения.

Повторите вращение 7–14 раз.

Данное упражнение особенно полезно для женщин, поскольку развивает эластичность мышц и связок тазовой области, а также мелких внутренних мышц живота и паха, которые важны для родов.

Упражнение «Закручивание спирали»

Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

В положении «Подвешивание» со свободно висящими вдоль тела руками быстро повернитесь влево или вправо. Под действием центробежных сил ваши руки взлетят на уровень груди и вытянутся по сторонам.

В тот момент, когда раскрутка вашего тела будет достаточно сильна, ваши руки, поднимаясь до уровня плеч, должны продолжить движение в направлении раскрутки. Согните руки в локтях и закручивайте их вокруг своего тела так, чтобы одна рука касалась лба тыльной стороной кисти, а другая, также тыльной стороной кисти, ложилась на поясницу в области почек.

Выполняя это упражнение, вы должны почувствовать, как сила, возникшая в стопах, проходя через все сочленения тела, достигает, закручиваясь по спирали, кончиков пальцев рук.

Обратите внимание на то, что ваше тело, включая голову, совершает строго колебательно-вращательное движение вокруг вертикальной оси, не отклоняясь от нее. Важно, чтобы ваша голова не болталась. Она должна находиться всегда в вертикальном положении, как бы подвешенная за макушку. Это обеспечит вашу

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
безопасность в плане физиологии и предохранит вас от травм.

Повторите вращение 7–14 раз.

Данное упражнение оказывает на организм омолаживающий и укрепляющий эффект, уравнивает психику человека.

Упражнение «Небесная спираль»

Исходное положение: как в предыдущем упражнении, с единственным отличием, что зачинателями движения являются руки и макушка головы.

Движение начинается с поворота глаз: взгляд влево – взгляд вправо, затем выполняются повороты головы вслед за глазами, далее поворачиваются шея, плечи, руки, кисти рук, волна от плечевой области распространяется вниз через грудную область в поясницу, далее – в ноги, вплоть до стоп и кончиков пальцев.

Вы должны прийти в состояние, напоминающее движения маятника, причем импульсы должны идти от макушки головы и кистей рук.

Повторите вращение 7–14 раз. Окончания в данном упражнении нет, так как оно плавно переходит в следующее.

Это упражнение стимулирует работу лимфатических узлов, расположенных возле сочленений, вызывает дополнительный импульсный кровоток, усиливая кровообращение и лимфообращение во всех тканях.

Упражнение «Небесный маятник»

Не останавливая колебательно-вращательных движений, описанных в предыдущем упражнении, начинайте выполнять подобные движения, при которых импульсы будут идти от ног. Тем самым вы создадите две встречные спирали, идущие навстречу друг другу сверху и снизу.

При правильном, то есть одновременном, синхронизированном, запуске верхней и нижней спиралей вы должны ощутить момент их встречи в области живота.

Повторите вращение 7–14 раз.

Данное упражнение развивает двигательную, тактильную и эмоциональную чувствительность человека, а также чувство равновесия.

Упражнение «Рогатый олень»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, макушка «подвешена», поясница растянута и выпрямлена.

Представьте себя деревом с корнями, растущими из ног, вросшими в озеро с хрустально-чистой голубоватой искрящейся водой.

Ваши руки медленно всплывают к груди, кисти расслабленно висят, пальцы обращены вниз, руки согнуты в локтях и соединены перед грудью.

Далее – без остановки – руки продолжают всплывать вверх, одновременно вытягиваясь. Ладони постепенно раскрываются. Легким волевым усилием бросьте пальцы в небо. Ладони должны быть обращены вперед и немного вверх, а пальцы – вверх и чуть назад.

При этом все тело должно вытянуться вверх за пальцами в слабо натянутую струну. (Вспомните еще раз, как вы потягиваетесь после хорошего ночного сна.)

Далее медленно опустите руки вниз и согните их в локтях в области грудной клетки, а потом опустите в область живота, как бы вкладывая в низ живота все то, что они собрали в небе.

Ладони должны быть раскрытыми, но полусогнутыми, будто вы ими собираетесь что-либо собирать. Слегка округленная спина растягивается в сторону, противоположную той, в которую вы двигались в начале упражнения.

Без остановки продолжаем движение вниз. Опустите руки от живота вниз вдоль ног, ладони обращены к ногам. Приближаясь к стопам, ладони должны раскрыться, как бы стряхивая с себя остатки всего, что они принесли сверху. Пальцы рук направлены вниз и немного вперед, в сторону пальцев ног.

Одновременно с движением кистей рук от живота к стопам вы представляете себе что-то, что вы заложили руками в область низа живота, прогоняете это внутри тела через ноги и выбрасываете в землю через стопы.

Следующая часть упражнения осуществляется за счет постепенного разгибания спины – позвонком за позвонком от копчика к шейной области. Руки при этом всплывают вдоль ног, собираясь, как и в начальной фазе, к груди.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Повторите упражнение 7–14 раз.

Закончите его, выпрямившись после наклона. Руки при этом должны быть подняты до уровня низа живота и слегка разведены в стороны ладонями друг к другу, а потом свободно опускаются вниз, в исходную позицию.

При подъеме вверх делайте вдох, при наклоне – выдох. Заканчивая упражнение, при последнем разгибе сделайте вдох, а отпуская руки в исходное положение, выполните неторопливый естественный выдох.

Данное упражнение используется в телесно ориентированной психотерапии и результативно при неврозах, при некоторых последствиях стрессов и различных комплексов.

Упражнение «Ива вращается»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, колени слегка подогнуты.

Поднимите руки вверх и возьмите руками над головой воображаемый шар диаметром чуть шире плеч.

Далее начните медленно вращать влево шар над головой так, чтобы руки с шаром описывали большой круг, а тазобедренная область, уравнивая движение, вращалась по кругу меньшего диаметра. Центр вращения расположен приблизительно в области пупка.

Таким образом, когда руки с шаром будут отклоняться влево, тазобедренная область отклоняется вправо и т. д.

Сделайте семь неторопливых вращений влево и столько же вправо.

При выполнении упражнения обратите внимание на скорость вращения: она должна плавно нарастать в начале упражнения и так же плавно уменьшаться к его концу.

Упражнение «Ива распрямляется»

Данный комплекс упражнений заканчивается вытягиванием позвоночника.

Выполняйте вытягивание позвоночника мягко и медленно.

Вытягивание позвоночника в паре. Если у вас есть партнер, то вытягивание выполняется вдвоем. Партнеры становятся спиной к спине и поднимают руки вверх. Затем они по очереди кладут друг друга себе на спину, позволяя, таким образом, напарнику максимально расслабиться.

На выполнение упражнения отводится 1 минута.

Данное упражнение противопоказано людям с серьезными заболеваниями позвоночника.

Вытягивание позвоночника у стены. Если вы выполняете комплекс в одиночку, то встаньте спиной к стойке шведской стенки.

Поднимите руки вверх и захватите кистями рук перекладину. Расслабьтесь и дайте позвоночнику вытянуться под действием силы тяжести, при этом он должен быть растянут вдоль поверхности стойки шведской стенки.

На выполнение упражнения отводится 1 минута.

* * *

После выполнения этого комплекса упражнений занимающийся чувствует себя великолепно, испытывает прилив энергии, у него проходят стрессы и усталость. Появляются изумительное настроение и ощущение, что вы находитесь в мире с самим собой, а если в жизни и возникают проблемы, то для них находятся нужные решения.

Моральный эффект от выполнения этого комплекса упражнений сравним с эффектом от посещения высококлассного психотерапевта или интенсивного психологического тренинга – на душе становится легко, растет самооценка, восприятие самого себя становится более целостным.

Противопоказания для занятий Тайцзи-Цюань

Тайцзи-Цюань – крайне мягкая по степени воздействия на человека система. Фактически заниматься тайцзи-цюань может любой человек. Ограничения касаются лишь уровня индивидуальной нагрузки, который должен соответствовать состоянию здоровья и возрасту занимающегося. Однако в ряде случаев от занятий тайцзи-цюань все же лучше отказаться.

Занятия Тайцзи-Цюань противопоказаны в следующих случаях:

- если человек страдает психическими расстройствами и такие занятия могут у него вызвать обострения. Это прежде всего связано с тем, что Тайцзи-Цюань оказывает сильное стимулирующее воздействие на ЦНС;

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

- если человек страдает инфекционным заболеванием. Тайцзи-Цюань не является средством лечения таких заболеваний и потому может вызвать серьезное осложнение;
- если человек страдает хроническими заболеваниями и в данный момент происходит обострение заболевания. Занятия в такой период могут вызвать ухудшение самочувствия.

Тайцзи-Цюань требует от занимающегося напряженной работы сознания. Если человек не способен на это, ему лучше использовать более простые для изучения системы оздоровления организма.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН

Цигун – наука об энергии и ее движении во Вселенной

Цигун является одним из самых ценных вкладов Китая в мировую культуру. Изучение энергии ци позволило понять природу равновесия сил Инь и Ян во Вселенной. В результате была сформулирована идея дао (естественного пути), ставшая краеугольным камнем китайской философии. Понятие «дао» распространяется не только на природу, но и на человека. По мнению тибетских монахов, изучение дао дает возможность укрепить здоровье или даже продлить срок человеческой жизни. Именно эта идея лежит в основе китайской медицины. Благодаря изучению циркуляции ци в теле человека китайскими врачами и возник цигун. Ци – источник жизни, а действия, производимые физическим телом, – это ее проявления. Основной проблемой в тибетской медицине и цигун является поддержание равновесия Инь и Ян в теле человека.

Тысячелетиями шаолиньские монахи изучали взаимосвязи явлений природы, особое внимание уделяя человеку и его окружению. Из этого опыта возникли разнообразные упражнения цигун, позволяющие достичь гармонии циркуляции человеческой ци с природными циклами и помогающие избежать болезненных ощущений, вызванных погодными или сезонными изменениями.

Монахи обнаружили, что, практикуя цигун, можно усилить циркуляцию ци и замедлить разрушение тела, что он приносит не только здоровье, но и долголетие.

Комплекс омолаживающего дыхания Цигун

Классический комплекс омолаживающего дыхания применяется даосскими мастерами для занятий в утреннее время. Выполняя входящие в него упражнения, человек в возрасте за 30 может восстановить утраченные позиции в борьбе с возрастом и болезнями буквально за 5–7 дней.

Комплекс построен на дыхании через активные зоны тела. Это характерно и для других даосских техник. Такое дыхание, осуществляемое через определенные точки, позволяет не только активизировать процесс прохождения энергии, но и сосредоточиться на зонах застоя. Однако точно определить эти точки способен только опытный мастер, поэтому, выполняя упражнения данного комплекса, мы с вами будем работать не с точками, а с зонами.

Омолаживающее дыхание осуществляется в основном через нос. Губы при этом неплотно сомкнуты, а кончик языка касается альвеол у основания верхних зубов – такое положение языка необходимо для протекания энергии по контуру главных меридианов в теле человека.

Правильное дыхание в процессе выполнения упражнений обеспечивает умеренное выделение слюны во рту, благодаря чему не пересыхает горло и энергия свободно циркулирует по меридианам.

Тем, кто только приступает к занятиям цигун, следует помнить: дыхание должно быть естественным и непринужденным. Не стоит акцентировать на нем слишком большое внимание. Кроме того, необходимо использовать нижний тип дыхания (дыхание животом!).

Все упражнения дыхательного комплекса делятся на два типа – статические, выполняемые на месте без движения, и динамические, выполняемые в движении.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Большинство статичных упражнений выполняется сидя. Благодаря им можно достигнуть так называемого мастерства в покое.

Упражнение «Тихое сидение»

Исходное положение: сидя на полу на мягкой циновке, подведя пятки как можно ближе к корпусу и согнув ноги в коленях.

Сядьте на мягкую циновку (коврик), подведите пятки как можно ближе к себе, в данном случае не играет особой роли, какая нога находится впереди. Вложите правую ладонь в левую. При этом тыльная часть правой ладони соприкасается с внутренней частью левой, большие пальцы соединены друг с другом и обе ладони расположены в области пупка. Следите, чтобы спина была прямая, голову держите ровно. Глаза слегка прикрыты, язык касается верхнего неба. Опустите плечи, полностью расслабьтесь, дышите ровно, но таким образом, чтобы, ни грудь, ни живот не приходили в движение.

Сконцентрируйте внимание на животе, представляйте, будто в него входит вдыхаемый воздух, однако живот при этом не должен двигаться. Дышите так, как вы дышите обычно. Выполните 12–24 вдоха-выдоха.

Упражнение «Дзенское сидение»

Исходное положение: в положении сидя. Занимающийся усаживается на пол и обращается лицом к стене. Как правило, используются две основные позы: «Полный лотос» или «Полулотос».

Обратите внимание на то, чтобы позвоночник не изгибался. Грудь не выпячивается, нижняя часть живота внешне расслаблена и немного выдвинута вперед. Таким образом, основной вес тела концентрируется в его нижней части. При этом плечи должны быть опущены, шея расслаблена, руки ладонями вниз положены на колени, большие пальцы слегка прикрыты другими пальцами.

Дыхание в системе дзен-тренировки – это настоящее искусство. Обычно занимающиеся выполняют по пять, четыре или даже три вдоха и выдоха в минуту. Мастер дзен дышит так тихо и незаметно, что даже пух, поднесенный к его носу, не шелохнется. Многие утверждают, что в дзадзен дыхание происходит через кожу.

Применяются различные способы обучения такому дыханию. Например, считаются вдохи и выдохи. Когда вдыхают, то на вдохе произносят «раз», когда выдыхают – «два» и т. д. до завершения определенного цикла. Затем все повторяется. Можно считать только выдохи, а вдохи пропускать или же наоборот.

На начальной стадии обучения счет ведут шепотом, потом считают про себя. При дыхании следят за тем, чтобы была задействована диафрагма. Для этого при вдохе следует расслаблять мышцы нижней части тела. Выдыхать воздух нужно как можно медленнее, особенно в начальной фазе выдоха. Обычно слегка задерживают дыхание при переходе от фазы вдоха к фазе выдоха. В конце выдоха делается небольшая пауза, затем происходит довыдох с легким наклоном корпуса вперед.

Упражнение «Брюшное дыхание»

Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

Сделайте медленный вдох. Следите, чтобы на вдохе живот выпячивался или втягивался, а на выдохе – соответственно втягивался или выпячивался.

Дыхание должно быть спокойным, «тонким», ровным, глубоким. Необходимо также следить за тем, чтобы дыхание было мягким и естественным, без малейшего применения силы.

В процессе выполнения упражнений освободите свое сознание от всех посторонних мыслей. Внимание концентрируется только на дыхании. Выполните 12–24 вдоха-выдоха.

Упражнение «Дыхание таолу»

Для этого типа дыхания очень важны продолжительность выполнения движений, а также стимулирование физического усилия. Некоторые упражнения цигун выполняются быстро, отличаются большим объемом движений, поэтому требуют большого количества

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
кислорода. Если не владеть в совершенстве способом дыхания таолу, это может привести к поверхностному дыханию и как результат – к сбою дыхания, нарушению циркуляции ци и крови в организме.

Поверхностное дыхание. Подобное дыхание приводит к внутренней пустоте, вызывает стеснение энергии ци, что приводит к недостаточному поступлению кислорода в организм при вдохе. Недостаток кислорода вызывает недостаток силы, вследствие чего движение не может быть продолжительным, а дыхание становится учащенным.

В итоге возникают головокружение и боли в сердце, наблюдается бледность, пересыхает горло, нарушается координация. Поэтому во время выполнения движений необходимо применять активный тип дыхания, совершенствовать «вращивание энергии ци».

Поднимающийся способ дыхания. В этом случае низ живота поднимается вверх, как бы перекачивая в грудную клетку находящийся внизу воздух. Центр тяжести при этом поднимается вверх, что используется при прыжках и переходах из низкой стойки в высокую.

Поддерживающее дыхание. Применяется при ровных движениях, выполняемых в стабильной позиции. Дыхание в этом случае производится центральной частью тела.

Концентрирующее дыхание. Делается акцент на фазе выдоха с концентрацией и опусканием ци в область пупка. Обычно этот тип дыхания сопровождается коротким звуком, причем в каждой школе существуют свои способы выкриков и выдохов. Однако в любом случае дыхание должно быть естественным и ненапряженным.

Упражнение «Ударное дыхание»

Обычно блоки и удары в Цигун представляют собой единое целое, однако в данном случае блок сопровождается выдохом, так же как и удар. Отдельные блоки с уводами руки или ноги противника, «приклеиванием» к ней своей блокирующей руки в этом упражнении выполняются на вдохе, причем в конце движения блок и вдох прекращаются резко и одновременно.

В момент нанесения удара резко выдохните через нос примерно треть всего объема воздуха в легких, напрягая горло и прикасаясь языком к нёбу. Затем резко остановитесь, одновременно делая довыдох с напряжением диафрагмы. Воздух как бы загоняется вниз, опускается на выдохе в нижнюю часть легких, а не выбрасывается через нос или рот, поэтому в результате возникающего напряжения в голосовой щели возможна определенная голосовая вибрация. Многие тибетские мастера при отработке приемов акцентируют усилие, издавая характерный резкий выкрик «хум!» (или «ху!»). При нанесении серии ударов каждый удар выполняется на выдохе с короткой остановкой дыхания после каждого удара.

При особых ударах со сбросом энергии максимальная концентрация достигается не в момент контакта с противником, а в момент отрыва наносящей удар руки от цели.

Дыхание осуществляется следующим образом: после вдоха на паузе из нижней части живота посылается волна энергии, причем одновременно выполняется быстрый удар руки в точку контакта. Удар должен идти с полным расслаблением мышц. Мобилизуя все свои внутренние ресурсы и концентрируя сознание на выбрасывании энергии в тело противника, вы с резким выдохом мгновенно отдергиваете руку назад.

Упражнение «Восстановительное дыхание»

Исходное положение: стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу, голову держать прямо, грудь не выпячивается, ноги едва согнуты в коленях, руки свободно висят вдоль тела. Смотреть вперед или вперед и вниз.

Первый вариант. Из исходного положения поднимите согнутые в локтях руки и скрестите запястья, сжав кулаки, на уровне груди, слегка наклонив корпус вперед. Сделайте резкий вдох через нос, одновременно поворачивая колени внутрь, носки стоп разворачиваются наружу. Плечи должны оставаться немного сзади, нижняя часть живота выдается вперед.

На вдохе мысленно собрать энергию в нижней части тела (3–4 см ниже пупка).

Второй вариант. В процессе выполнения разминки и основной части тренировки для повышения работоспособности организма рекомендуется использовать восстановительное дыхание.

Делая вдох, медленно поднимайте руки в плоскости тела ладонями вверх до положения над головой. Далее поверните ладони вниз и плавно опустите их перед грудью, выпрямляя руки и как бы опираясь ладонями в воображаемый стол на уровне живота.

Вдох и выдох осуществляются через нос. Губы слегка сомкнуты, кончик языка касается верхнего неба.

Необходимо следить, чтобы дыхание было мягким и естественным, без малейшего применения силы. Одновременно с поднятием рук идет небольшой поворот корпуса вправо, соответственно выдох и опускание рук сопровождаются поворотом корпуса влево.

Третий вариант. Сделав резкий и шумный вдох через нос с одновременным рывком со сжатыми кулаками в положение «Обнимающий кулак» на уровень верхней части бедер по бокам тела, резко бросьте руки перед собой ладонями вверх и задержите дыхание.

Опуская ци вниз, одновременно сжимайте и разжимайте кулаки 2–3 раза с большим напряжением, после чего выдержите паузу в течение нескольких секунд и плавно опускайте с выдохом руки ладонями вниз, как бы прессуя воздух и загоняя его в нижнюю часть легких.

Во время выдоха следите, чтобы воздух не выходил через нос и рот, и волевым усилием направляйте его вниз, в нижнюю часть легких.

Омолаживающий Цигун

В даосской школе главным является гармоничное единство духа и тела. Человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой.

Это равновесие на Востоке и Западе пытаются поддерживать диаметрально противоположными способами. На Западе склонны к внешнему воздействию, то есть к применению медикаментозных стимуляторов и различных физических тренировок. На Востоке основным является постулат о том, что ключ к управлению телом лежит в нашем сознании.

Искусство Цигун является результатом длительных тренировок мышц, связок, костей, дыхания.

Рекомендуемый комплекс лучше выполнять с утра. Даосы утверждают, что при утренних занятиях из организма удаляется отработанная ци и происходит его обновление. Занятия, проводимые в полдень, способствуют беспрепятственному движению ци, которая в результате будет накапливаться в организме. Проводя занятия глубокой ночью, вы тем самым будете тренировать свою ци, делая ее настолько «острой» и «тонкой», что сможете проткнуть деревянную доску даже пальцем.

Человек, занимающийся Цигун, может накопить ци и направить эту энергию в проблемную область, чтобы усилить там циркуляцию ци и оздоровить какой-либо орган.

В течение 1500 лет монахи монастыря Шаолинь тренировались, используя упражнения легендарного Та Мо. Эти упражнения обычно держались в секрете и стали известны китайцам только в XX веке. Шаолиньские монахи практиковали их не только для усиления циркуляции ци и улучшения своего здоровья, но также для совершенствования духа и развития силы, воздействуя через ци на собственные мышцы. Также шаолиньские монахи практиковали медитацию, проводившуюся после упражнений, чтобы прочистить энергетические каналы и расслабиться.

Исходное положение при выполнении предлагаемого комплекса упражнений: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, колени слегка согнуты, руки опущены вниз. Смотрите прямо перед собой. Все тело расслаблено, на лице легкая улыбка. Дышите естественно (рис. 31).

Рис. 31

Упражнение «Монах хлопает в ладоши»

Поднимите руки вдоль туловища и с хлопком соедините перед грудью (рис. 32, а), затем опустите их вниз и отведите назад (рис. 32, б). Поднимая руки, сгибайте их в локтях, а опуская, выпрямляйте локти и свободно отбрасывайте руки назад.

Выполните упражнение 64 раза.

Рис. 32

Упражнение «Рёв сотрясает небесный свод»

Сделайте глубокий вдох через нос, выдержите короткую паузу, а затем медленно выдыхайте через открытый рот, издавая рычащий звук, переходящий в шумный выдох.

Во время выдоха медленно отведите руки в стороны под углом 45° (рис. 33).

Выполните упражнение 7–12 раз.

Следует помнить, что вдох и выдох должны быть глубокими, продолжительными и «тонкими». «Рычать» можно и про себя. Заканчивать разведение рук следует посередине выдоха.

Рис. 33

Упражнение «Лев встряхивает гривой»

Слегка сгибая и разгибая колени, потряхивайте руками с боков перед собой так, чтобы, подобно пружине, сотрясалось все тело (рис. 34).

Выполните упражнение 7–12 раз.

Следите, чтобы во время потряхивания кисти рук, пальцы и все тело были расслаблены.

Рис. 34

Упражнение «Монах бьет поклоны»

Соедините кисти рук. Сгибая руки в локтях, поднимите соединенные кисти вверх и легонько ударьте ими в грудь (рис. 35, а).

Затем, наклоняясь вперед, слегка согните колени и сделайте поклон, опустите соединенные кисти вниз и тихонько ударьте ими по нижней части живота (рис. 35, б).

Выполните упражнение 64 раза.

Рис. 35

Особенность выполнения данного упражнения заключается в том, что мужчины накладывают правую руку на левую, а женщины – левую на правую.

Следите, чтобы движения выполнялись равномерно и медленно, с постепенным увеличением амплитуды наклонов и приседаний.

Упражнение «Руки описывают Великий круг»

Поднимите кисти рук на уровень пояса и выполняйте ими поочередно поступательно-возвратные движения. Руки должны двигаться параллельно полу.

Следите, чтобы во время поступательного движения кисть была направлена ладонью вниз, а во время возвратного – ладонью вверх.

Вслед за движениями рук совершайте поочередные движения ногами, напоминающие ходьбу на месте. При этом активно работайте тазом и не отрывайте носков от пола (рис. 36).

Выполните упражнение 64 раза.

Рис. 36

Упражнение «Вытягивание золотой нити»

Не опуская рук после предыдущего упражнения, поверните кисти ладонями друг к другу (рис. 37, а). Слегка выпячивая, а затем втягивая грудь и живот, заставьте позвоночник выполнять волнообразные движения. Одновременно с этим сводите и разводите кисти рук перед животом (рис. 37, б).

Выполните упражнение 64 раза.

Рис. 37

Следите, чтобы разведение и сведение рук сопровождалось легким сгибанием и разгибанием коленей.

Упражнение «Вихрь играет с цветком лотоса»

Поднимите руки к животу, повернув правую кисть ладонью вверх, а левую – ладонью вниз (рис. 38, а).

Вращайте тазом 64 раза против часовой стрелки.

Рис. 38

Сделав короткую паузу, поменяйте положение кистей и выполните 64 вращательных движения тазом по часовой стрелке (рис. 38, б).

Следите за тем, чтобы вместе с тазом вращались руки и все тело.

Упражнение «Вращение небесного круга»

Положите кисть правой руки на кисть левой и поместите их перед животом (рис.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru 39, а).

Сначала левой рукой, а вслед за ней правой снизу вверх, изнутри вовне описывайте овал. Сделайте 64 вращения.

Выдержав короткую паузу, 64 раза опишите руками овал, вращая их в обратную сторону.

Рис. 39

Следите, чтобы руки не поднимались в верхней точке выше горла, а в нижней – не опускались ниже промежности (рис. 39, б, в).

Упражнение «Монах сливается с небесами»

Продолжая предыдущее упражнение, разведите руки в стороны перед животом ладонями друг к другу, представляя, что вы держите в руках шар. Ноги слегка согнуты в коленях (рис. 40).

Рис. 40

Расслабьте все тело. «Пестуйте покой» в течение 5 минут.

Это упражнение можно выполнять и со свободно опущенными вдоль тела руками, закрыв глаза. Главное условие – полное расслабление.

Завершающее упражнение

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и медленно поднимите их к груди. Побудьте некоторое время в таком положении (рис. 41), а затем растирайте руки до появления ощущения тепла.

Протрите ими лицо и похлопайте по телу.

Рис. 41

Железный Цигун

Характерным элементом традиционного цигун было выполнение определенных комплексов упражнений. Они имели характер ритуала, приобщавшего человека к всемогуществу природных либо божественных сил, к мудрости и совершенству легендарного основателя школы ушу.

Во многих шаолиньских монастырях задачи подготовки к рукопашному поединку отходили на задний план, а доминировали цели совершенствования тела и личности человека. В этом случае комплексы упражнений служили средством психофизиологического тренинга.

Основная задача воинского (железного) цигун – накопление, перераспределение и использование различных видов энергии в организме человека и окружающей его среде. Он применяется с целью мобилизации усилий при атаках, для защиты и контроля над противником.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Сейчас насчитывается около 600 различных видов воинского цигун.

На протяжении веков выработались особые правила, помогавшие ученику освоить технику цигун. Считалось, что лучшее время для таких занятий – с 23 часов до 1 часа ночи или с 3 до 5 часов утра. Нельзя упражняться ни слишком сытым, ни слишком голодным. Перед занятиями необходимо расслабиться, освободить сознание от посторонних мыслей, вымыть руки и лицо, прополоскать рот. Заниматься нужно в широкой одежде, не стесняющей движения. После тренировки нельзя купаться в холодной воде.

Осваивая новые виды упражнений, следует постепенно переходить от простых к сложным, от медленных – к быстрым, от легких ударов – к тяжелым. В течение первых 4–5 месяцев занятий необходимо смазывать кожу специальными лекарственными кремами и мазями, чтобы защитить ее от повреждений.

Во время тренировок нужно держать туловище вертикально, концентрируя волю в нижней области живота (чуть ниже уровня пупка), стараться освободиться от излишнего напряжения. Распределение энергии в теле должно быть равномерным.

Упражнение «Железная бочка»

Перед тренировкой нужно выбрать какой-нибудь тяжелый груз (лучше каменный), вес его должен быть чуть больше того, что вы можете поднять.

Встаньте перед грузом прямо и примите стойку «Всадник». Напрягите колени, они должны быть повернуты внутрь. Расправив грудь, опустите дыхание вниз и втяните ягодицы. Сконцентрируйтесь на низе живота.

Вытяните вперед кисти обеих рук и сожмите ладонями камень. Используя парадоксальное дыхание, с силой вдохните воздух через нос и задержите выдох. Прижмите кончик языка к верхнему небу, пальцами ног вцепитесь в землю, пальцы рук прижмите к камню. Всем телом с силой поднимите камень. Поднимайте его до тех пор, пока не выпрямятся ноги в коленях. Затем медленно опустите камень на прежнее место, одновременно потихоньку выдыхая воздух через нос.

Выполнение упражнения следует довести до 36 раз. Затем нужно немного увеличить груз.

Упражнение «Удары по бочке»

Это упражнение фактически является продолжением предыдущего. Перед тренировкой нужно обязательно выполнить массаж живота ладонями.

Приняв вертикальную позицию, ноги на ширине плеч, сожмите кисти рук в кулаки и приставьте их к линии пояса так, чтобы центр кулаков был вверху. Кончик языка прижмите к зубам. Смотреть надо прямо.

Мысленно направьте всю вашу энергию в верхнюю часть макушки. Используя парадоксальное дыхание, носом вдыхайте, ртом выдыхайте.

При вдохе поднимите кисти обеих рук до уровня ушей, центрами кулаков вниз. Приподнимитесь на носках, затем быстро опуститесь в стойку «Всадник». Разведя руки в стороны, ребрами ладоней резко ударьте в нижнюю часть живота с криком «хэ!». Одновременно втяните анус. Удары вначале наносятся в область низа живота, а затем по всему животу, груди, ребрам.

На следующем этапе удары наносятся связкой прутьев, затем палкой. Когда вы уже не будете чувствовать боли от ударов палкой, берите кирпич и наносите удары по животу кирпичом. Тренироваться нужно до тех пор, пока кирпич не начнет разбиваться об живот.

Следующий этап – удары по животу мешком, наполненным песком. Здесь вам понадобится помощь партнера. Когда все части тела перестанут испытывать боль от ударов, вы овладеете искусством выполнения этого упражнения.

Упражнение «Монах опирается на стол»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. Язык прижат к сомкнутым зубам.

Выполните вдох через нос, сгибая руки в локтях до тех пор, пока ладони не будут параллельны полу.

После этого выполните свободный выдох, также через нос.

Во время выдоха напрягите все мышцы рук и плечевого пояса, как бы опираясь о

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
воображаемый стол. После того как напряглись мышцы верхних конечностей, последовательно напрягайте мышцы ног, словно готовясь подпрыгнуть.

Окончание выдоха должно совпасть с прекращением напряжения мышц.
Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Большой палец Лао-цзы»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении, только ноги расположены несколько ближе друг к другу. Кисти рук сжаты в кулак, оставлен вытянутым большой палец. Кулаки расположены на передней поверхности бедер так, чтобы большие пальцы были параллельны вертикальной линии.

Выполните вдох через нос. Дыхание нижнее, с задержкой. Во время вдоха большие пальцы поднимаются с напряжением, как бы преодолевая внешнее сопротивление.

Далее следует пауза, во время которой сохраняется мышечное напряжение.

Выполните свободный выдох через нос, большие пальцы медленно опустите вниз, одновременно освобождаясь от напряжения в мышцах.

Выполните 7–12 вдохов-выдохов.

Упражнение «Железные кулаки»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполните вдох через нос. Дыхание нижнее. Во время вдоха с усилием сожмите кулаки так, чтобы четыре пальца сомкнулись вокруг большого пальца, пытаясь при этом расслабить мышцы плечевого пояса.

Выдох свободный через нос. Медленно разожмите и расслабьте кулаки, а мышцы плечевого пояса напрягите.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Толкание стены»

Исходное положение: стоя, ноги вместе, ступни параллельны друг другу, спина выпрямлена, язык прижат к сомкнутым зубам, кулаки сомкнуты так, что четыре пальца смыкаются вокруг большого.

Выполните свободный вдох через нос. Дыхание нижнее. На вдохе медленно, с напряжением поднимайте руки до тех пор, пока они не будут параллельны полу.

Выдох свободный, через нос. На выдохе увеличьте усилие в лобовом направлении, как бы упираясь кулаками в стену. Окончание выдоха должно совпасть с окончанием мышечного напряжения и опусканием расслабленных рук вниз.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Железные крылья»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что руки свободно свисают вдоль тела, кисти расслаблены.

Выполните свободный вдох через нос. Дыхание нижнее, с задержкой. Медленно поднимите руки через стороны вверх, оставляя локти чуть согнутыми, одновременно с этим медленно поднимитесь на носки. В конце вдоха ладони должны быть параллельны вертикали. После паузы медленно, с напряжением сожмите кулаки. На выдохе медленно опуститесь на всю ступню, одновременно медленно опуская через стороны расслабленные руки.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Раздвигая стены»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполните вдох, как и в предыдущем упражнении, медленно поднимите руки до горизонтального уровня, сжимая кулаки. После паузы постепенно увеличивайте мышечное напряжение в стороны, как бы раздвигая кулаками две стены.

Выдох свободный, через нос. Разожмите кулаки, расслабьте руки и свободно опустите их вниз.

Упражнение «Железные пятки»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении, только ступни расположены вместе.

Выполните вдох через нос, медленно поднимая руки через стороны вверх до тех пор, пока они не будут параллельны полу (кулаки сжаты обычным образом), и одновременно поднимаясь на носки.

Выдох свободный, через нос. Попеременно опускайтесь то на одну, то на другую пятку, разжимая при этом кулаки.

Упражнение выполняют в ритме дыхания, попеременно опускаясь то на левую, то на правую пятку, с силой сжимая кулаки в конце вдоха и разжимая их на выдохе.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Железное объятие»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполните свободный вдох, сжимая кулаки так, чтобы четыре пальца обхватывали большой палец. Руки поднимите прямо перед собой на уровень плеч так, чтобы ладони «смотрели» друг на друга. Одновременно с подъемом рук поднимитесь на носки.

Выдох свободный, через нос. Крепко сожмите кулаки и напрягите мышцы рук, как бы сжимая между руками воображаемый предмет.

Выполняя выдох, медленно опуститесь на всю ступню. В конце выдоха мышцы должны полностью расслабиться, а руки свободно опуститься вдоль тела.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Монах смотрит в зеркало»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполните вдох, сжимая кулаки, как в предыдущем упражнении. Медленно сгибая локти, поднимите руки перед собой до уровня живота.

После паузы руки с напряжением поднимите до уровня лица, кулаки при этом разворачиваются ладонями к лицу и разжимаются. Вы как бы смотрите в зеркало ладоней.

Выдох свободный, через нос. Медленно опустите руки вниз, постепенно расслабляя мышцы.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Монах на цыпочках»

Исходное положение то же. Руки свободно свисают вдоль тела, ладони кистей обращены наружу, а тыльная сторона ладоней прижата к боковой поверхности бедер.

Выполните вдох, поднимите медленно руки вверх до уровня плеч, большие пальцы рук должны быть направлены наружу, а ладони обращены вверх. Одновременно поднимитесь на носки.

После паузы зафиксируйте конечное положение, мышцы всего тела должны быть максимально напряжены, а язык прижат к верхнему нёбу.

На выдохе медленно опускайте руки вниз и опускайтесь на всю ступню.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Железная ноша»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполните вдох, сжимая кулаки, руки поднимите перед собой на высоту плеч, затем приведите кулаки к околоушным областям, так, чтобы предплечья были расположены вертикально. Кулаки расположите ладонями вперед.

Выдох свободный, через нос. Напрягите руки, разведите с усилием локти,

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
сведите лопатки, представляя, что кулаками удерживаете достаточно большой вес.
Постепенно, по мере выполнения выдоха, расслабляйте мышцы и опустите руки вниз.
Повторите упражнение 7–12 раз.

Упражнение «Железное объятие-2»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении, за исключением того, что кулаки уже сжаты обычным образом.

Выполните вдох, поднимая руки к пупку, сгибая локти; ладони должны быть обращены вниз.

Выдох свободный медленный через нос, кулаки крепко сжаты, выпрямите большие пальцы и сожмите воображаемый предмет между кулаками.

Постепенно, по мере выдоха, расслабьте мышцы и опустите руки вниз, разжав кулаки.

Повторите упражнение 7–12 раз.

Самомассаж Цигун

Занимающийся самостоятельно гимнастикой цигун часто испытывает мышечные перегрузки. Снять данное напряжение призван самомассаж цигун. Этот вид массажа выполняется руками. Массируется какая-либо часть тела или определенные акупунктурные точки для того, чтобы очистить каналы и коллатерали, активизировать циркуляцию ци и крови и тем самым укрепить здоровье.

Упражнение «Массаж лба»

Сожмите руки в кулаки. Средними суставами указательных пальцев произведите надавливание в межбровном пространстве.

Затем массирующие пальцы разведите в стороны до углубления у наружных концов бровей.

Выполните массирующее движение 12 раз по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: применяется при болях в области лба и ощущении тяжести в межбровье.

Упражнение «Растирание шеи»

Переплетите пальцы рук, ладони прижмите к затылку, большие пальцы должны быть обращены вниз.

Выполняйте нежные растирающие движения вниз до седьмого шейного позвонка (наиболее выступающая задняя часть шеи).

Выполните массирующее движение 12 раз по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: применяется при болях в затылке и для расслабления мышц шеи.

Упражнение «Умывание лица»

Разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Средними пальцами обеих рук упритесь по обе стороны носа, так чтобы остальные пальцы были обращены кверху.

Проводите руками по сторонам вверх до лба и вниз через щеки.

Выполните массирующее движение 12 раз по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: способствует усилению кровообращения в лицевой области, придает румянец щекам. Предупреждает простуду и преждевременное образование морщин на лице.

Упражнение «Растирание ушей»

Средний палец, безымянный и мизинец должны обхватывать ухо спереди, указательный и большой пальцы – сзади. Совершите растирающие движения вверх-вниз, растирая также корень уха.

Выполните массирующее движение 12 раз по часовой стрелке и 12 раз против нее.
Показание: предотвращает головокружение и шум в ушах.

Упражнение «Растирание крыльев носа»

Слегка сожмите руки в кулаки и производите растирающие движения вверх-вниз по обеим сторонам носа. Обе руки должны двигаться синхронно, доходя вверх до нижней части глазной впадины, а вниз – до ноздрей.

Выполните массирующее движение 12 раз по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: усиливает кровообращение в носовой полости, поддерживает стабильную температуру, предупреждает появление кашля и простуды.

Упражнение «Умывание кистей»

Согрейте ладони. Тыльную поверхность правой кисти начните растирать левой ладонью, а тыльную поверхность левой кисти – правой ладонью.

Выполните 12 раз массирующее движение каждой руки по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: улучшает гибкость пальцев, гармонизирует ци и кровь, стимулирует функцию каналов.

Упражнение «Массаж груди»

Левую руку положите на талию или на бедро. Правую ладонь прижмите к правой груди, при этом большой палец должен быть обращен вверх, а остальные – влево.

Выполните 12 раз массирующее движение каждой груди по часовой стрелке и 12 раз против нее.

Показание: согревает область груди, укрепляет сердце и облегчает дыхание.

Упражнение «Массаж живота»

Левую руку положите на пояс или на бедро. Правую ладонь положите под правое ребро так, чтобы большой палец был направлен вверх, а остальные – влево.

Выполните массирующее движение живота 12–24 раза по часовой стрелке.

Показание: стимулирует деятельность кишечника и желудка, усиливает пищеварение, улучшает аппетит, устраняет желудочно-кишечные расстройства.

Упражнение «Растирание поясницы»

Согрейте ладони. Плотно прижмите их к пояснице. Начинайте растирать с силой вниз по направлению к копчику, а затем вверх, насколько возможно.

Выполните массирующее движение 24–36 раз по часовой стрелке.

Показание: согревает поясницу, улучшает работу почек. Если практиковать растирание постоянно, то спина будет прямой даже в старости, и это предотвратит боли в пояснице. Людям, страдающим поясничными болями, следует повторять растирающие движения сотни раз – до появления пота. Это даст лечебный эффект.

Упражнение «Обмывание бедер»

Вначале обеими руками обхватите верхнюю часть бедра и с силой выполните растирающее движение вниз до коленного сустава, затем вверх – до основания бедра.

Выполните массирующее движение 12 раз для каждой ноги.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Показание: укрепляет мышцы бедра, снимает ломоту и боль, улучшает гибкость суставов, укрепляет походку.

Упражнение «Растирание подошвы стопы»

Примите положение сидя, оттяните пальцы левой ноги так, чтобы подошва стопы была обращена наружу. Правой ладонью выполните 24 массирующих движения.

Затем левой ладонью выполните еще 24 таких же движения по подошве правой стопы.

Показание: снимает жар, улучшает работу печени и проясняет зрение, успокаивает мозг, способствуя тем самым крепкому сну. Эффективность повышается, если выполнять этот массаж после мытья ног.

* * *

При выполнении самомассажа следует учитывать следующие моменты:

- количество массирующих движений и прилагаемые усилия меняются в зависимости от индивидуальных особенностей человека; после массажа должно быть ощущение комфорта и расслабленности; прилагаемые усилия соразмеряются: слишком слабое усилие не даст эффекта, а слишком сильное может привести к повреждению кожи;
- кожа должна быть всегда чистой; если на руках или на теле есть пот, то перед массажем нужно вытереться полотенцем;
- массаж будет эффективнее, если массируемый обнажен или облачен в одежду из тонкой ткани; сразу после массажа нельзя умываться холодной водой;
- не следует проводить массаж, если на массируемых участках имеются кожные заболевания или фурункулы;
- массаж можно сочетать с подходящими по физическому состоянию человека лечебными дыхательными упражнениями, отчего его эффективность повышается.

Десять упражнений тренировки суставов

Данный комплекс особенно эффективен при лечении заболеваний суставов, а также может служить в качестве подготовительного этапа перед занятиями гимнастикой цигун.

Упражнение «Зарядка кузнечика»

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, шея выпрямлена, взгляд устремлен вперед. Вытяните обе руки параллельно вперед, ладони поверните вниз.

На вдохе согните колени под углом примерно 140°, при этом колени должны находиться на одной вертикальной линии с носками. Во время приседания согните запястья так, чтобы пальцы были обращены вниз.

На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Тряпочная кукла»

Исходное положение: стоя, вытяните обе руки вперед, так чтобы пальцы были обращены друг к другу, а ладони повернуты внутрь.

На вдохе согните одновременно колени, локти и запястья, направленные в сторону груди. Затем сразу же вернитесь в исходное положение.

На счет «два» повторите те же движения.

Выполняются 3 подхода по 7 счетов.

Упражнение «Лягушка плывет»

Исходное положение: стоя, руки согните перед грудью; кисти расположите друг напротив друга; ладони должны быть обращены наружу; тыльные стороны кисти расположите примерно в 10 см от груди.

На вдохе согните колени и одновременно распрямите локти, оставляя их на одной

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
горизонтальной линии, при этом ладони вытолкните вперед.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Зарядка птенца»

Исходное положение: стоя, обе руки поднимите и разведите в стороны, повернув их ладонями вниз.
На вдохе одновременно со сгибанием коленей согните запястья по направлению вниз.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Четыре вдоха-выдоха»

Исходное положение: стоя. Вытяните обе руки вперед, развернув их ладонями вниз.
На вдохе одновременно со сгибанием коленей согните запястья по направлению вниз.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
На втором вдохе выполните те же движения, но обе руки двигаются влево на 45° .
На выдохе вернитесь в исходное положение.
На третьем вдохе выполните те же движения, но при этом обе руки двигаются влево уже на 90° .
На выдохе вернитесь в исходное положение.
На четвертом выдохе выполните те же движения, но обе руки перемещайте назад примерно на 135° .
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз, делая по 4 вдоха-выдоха.

Упражнение «Опахало»

Исходное положение: стоя, согните руки в локтях перед грудью, пальцы должны быть обращены друг к другу, ладони повернуты вниз.
На вдохе одновременно со сгибанием коленей согните запястья вниз.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Игра в мяч»

Исходное положение: стоя, согните руки в локтях перед грудью, пальцы должны быть обращены друг к другу, ладони повернуты вверх.
На вдохе согните колени и распрямите локти, одновременно ладони вытолкните вверх, как будто подбрасываете волейбольный мяч.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Хлопанье по воде»

Исходное положение: стоя, вытяните обе руки вперед, развернув их ладонями вниз. При этом рука и грудь должны образовывать между собой угол примерно в 45° .
На вдохе одновременно со сгибанием коленей согните запястья по направлению вперед и вниз.
На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Лучник готовится к выстрелу»

Исходное положение: стоя, сделайте левой ногой шаг вперед, носок направьте вперед. Правую ногу нужно отставить назад так, чтобы положение ступней правой и левой ног напоминало букву «Т». Вытяните горизонтально обе руки, одну вперед, другую назад, развернув их ладонями книзу; левая рука при этом обращена вперед, в направлении левой ступни.

На вдохе согните колени и встаньте в позу «Лучник» (одна рука держит лук, другая прижата к груди), в то же время сделайте круговое движение в запястьях, поверните их вниз и внутрь.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 7 раз.

Упражнение «Лучник стреляет»

Продолжая предыдущее упражнение, разверните корпус вправо, выставите вперед правую ногу, носок направьте вперед, положение ступней напоминает букву «Т».

На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 7 раз.

* * *

В заключение выполняйте шаги на месте в течение 2–3 минут. После этого во всем теле должно ощущаться тепло и даже может выступить пот. Это создает основу для последующих занятий цигун.

Особенно полезно практиковать данный комплекс упражнений в зимние месяцы.

Десять упражнений цигун с палкой

В этом комплексе упражнений сочетаются элементы обычной гимнастики с палкой и элементы цигун по регулированию дыхания. Предметы, используемые в упражнениях, просты, движения несложны и легко осваиваются, достигается хороший лечебный эффект.

От занимающегося требуется правильное выполнение поз, строгое соблюдение ритма и согласование движений с дыханием.

Эти упражнения хороши для людей с ослабленным здоровьем. Для занятий необходимо приготовить деревянную или бамбуковую палку диаметром около 2 см и длиной около метра.

Упражнение «Руки вверх»

Исходное положение: стойка естественная, ноги параллельно друг другу на ширине плеч, корпус прямой и расслабленный. Руки держат палку перед грудью; расстояние между руками – 60–70 см.

На вдохе руки, держащие палку, поднимаются вверх над головой.

На выдохе палка опускается в исходное положение.

Обратите внимание, что поднимать палку вверх нужно медленно, используя внутреннее усилие; голову держать прямо. Движение палки вниз также должно быть медленным, синхронным с дыханием.

Вдыхать следует через нос, выдыхать – через рот.

Повторите упражнение 21 раз.

Упражнение «Руки вперед»

Исходное положение: то же.

На вдохе вытолкните руками палку вперед параллельно земле.

На выдохе палка возвращается к груди в исходное положение.

Обратите внимание, что при выталкивании рук вперед и возвращении в исходное положение палка двигается параллельно земле. Используется внутренняя сила.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru
Движения должны быть синхронными с дыханием.
Повторите упражнение 21 раз.

Упражнение «Повороты влево и вправо»

Исходное положение: то же.

На вдохе вытолкните руками палку вперед параллельно земле.

На выдохе поверните корпус влево. Руки, держащие палку, также поворачиваются влево, насколько возможно, оставаясь параллельными земле; одновременно делается выдох.

На втором вдохе вернитесь в позу с вытянутыми вперед руками.

На выдохе верните палку к груди.

Обратите внимание: при поворотах влево или вправо руки с палкой перемещаются на максимальное расстояние.

Повторите упражнение 21 раз в каждую сторону.

Упражнение «Танец дракона»

Исходное положение: то же.

На вдохе сделайте маховое движение палкой влево и вверх.

На выдохе опустите палку естественным образом, описав ею окружность перед грудью.

На втором вдохе сделайте маховое движение палкой вправо и вверх.

На выдохе опустите палку естественным образом, описав ею окружность перед грудью.

Обратите внимание, что руки при поворотах должны быть выпрямлены. Движения выполняются непрерывно, при этом палка поднимается на максимальную высоту.

Повторите упражнение 21 раз в каждую сторону.

Упражнение «Разминание тазобедренных суставов»

Исходное положение: встаньте прямо в естественную позу, ступни должны быть параллельны друг другу на ширине плеч, носки обращены вперед. Руки горизонтально держат палку, которая находится на задней поверхности шеи.

На вдохе наклоните корпус вперед.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

На втором вдохе отклоните корпус назад.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

На третьем вдохе наклоните корпус влево.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

На четвертом вдохе наклоните корпус вправо.

На выдохе вернитесь в исходное положение.

Обратите внимание, что наклоны вперед, назад, влево и вправо делаются в максимально возможном объеме, при этом колени не сгибаются, ноги остаются прямыми.

Повторите упражнение 21 раз, делая по четыре вдоха-выдоха.

Упражнение «Махи ногами»

Исходное положение: то же.

На вдохе снимите палку с шеи, приведите ее к груди и вытолкните руки вперед параллельно земле, одновременно сделайте вдох.

На выдохе сделайте мах левой ногой вправо вверх и одновременно отведите палку влево назад.

На втором вдохе верните палку в исходное положение.

На выдохе сделайте мах правой ногой влево вверх и одновременно отведите палку вправо-назад.

Обратите внимание, что во время махов ногами следует выпрямлять стопу, махи делайте в максимально возможных пределах. Одновременно с махами руки с палкой отводятся назад до отказа.

Повторите упражнение 21 раз, делая по два вдоха-выдоха.

Упражнение «Руки над головой»

Исходное положение: стоя в естественной стойке, держа палку перед бедрами. На вдохе поднимите палку вверх и одновременно отведите прямую левую ногу назад.

На выдохе опустите палку и вернитесь в исходное положение.

На втором вдохе поднимите палку вверх, одновременно отводя прямую правую ногу назад.

С выдохом опустите палку и вернитесь в исходное положение.

Обратите внимание: поднимать палку вверх и отводить ногу назад нужно синхронно. При этом тело должно вытягиваться максимально.

Повторите упражнение 21 раз.

Упражнение «Сгибание поясницы и коленей»

Исходное положение: то же.

На вдохе поднимите палку над головой.

На выдохе опустите палку вниз, как бы испытывая при этом обратное сопротивление, и одновременно согните поясницу.

На втором вдохе вытолкните палку вперед, параллельно земле, и одновременно согните колени.

На выдохе верните палку в положение перед бедрами и вернитесь в исходную стойку.

Обратите внимание, что при опускании палки с надавливанием вниз колени выпрямляются, а поясница максимально сгибается.

Повторите упражнение 21 раз.

Упражнение «Помпа»

Исходное положение: то же.

На вдохе поднимите палку над головой и одновременно согните колени.

На выдохе опустите палку естественным образом до уровня груди и вернитесь в исходную позицию.

Обратите внимание, что сгибание коленей и поднятие рук вверх следует выполнять синхронно.

Повторите упражнение 21 раз.

Упражнение «Павлин»

Исходное положение: то же, только левая нога на полшага выдвинута вперед.

На вдохе поднять палку горизонтально над головой, распрямить грудь, оторвать правую пятку от земли и перенести вес тела на левую ногу, одновременно с этим делая вдох.

На выдохе опустить палку вниз в положение перед левым бедром.

Обратите внимание: при поднятии палки вверх распрямление груди и отрыв пятки от земли должны выполняться синхронно.

Повторите упражнение 21 раз.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Людям, желающим улучшить свое здоровье, необходимо больше времени уделять практикам энергетического тренинга.

При гипертонической болезни необходимо исключить выполнение дыхания «Хэн-хаах» и дыхательного комплекса.

И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун древняя тайна бессмертия buckshee.petimer.ru

Людам с ограниченной подвижностью следует делать все доступные им упражнения. По отношению к практикам, недоступным для полноценного выполнения, используется метод «как бы». Он заключается в том, что вы должны пытаться выполнить сложное для вас упражнение хотя бы частично, в меру своих возможностей, представляя и ощущая при этом, будто вы делаете его в полном объеме. При усердии метод «как бы» дает прекрасные результаты, позволяя восстановить или компенсировать утраченную подвижность.

В начальный период занятий обостряются имеющиеся заболевания. Этого не надо бояться, это естественный процесс – излечение начинается с обострения. Наберитесь мужества и продолжайте заниматься – и вы ощутите значительное улучшение. Обострение может продлиться от 2 до 4 недель.

У начинающих могут наблюдаться боли в суставах и мышцах после занятий. Если это явление не ограничивает подвижность и длится не более двух месяцев – все нормально. Боли связаны с восстановительными процессами в суставах и мышцах.

Повышение аппетита – так называемый жор – естественное явление для занимающихся восточными гимнастками. Повышение аппетита связано с большей потребностью организма в энергии для внутренней перестройки. Ешьте вволю и не бойтесь – вы не потолстеете. Может также отмечаться и повышение потребности во сне.

Непосредственно во время занятий вы можете почувствовать легкий зуд, ощутить прохладу или тепло, может начаться урчание в животе, обильное слюноотделение. Все это говорит об активности вашей внутренней энергии ци. Не отвлекайтесь на эти явления – просто занимайтесь и все.

Занятия гимнастикой во время менструации и в период беременности не противопоказаны. Однако необходимо концентрировать внимание на области солнечного сплетения.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ И УСЕРДИЕ – ЭТО ДВА ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРА УСПЕХА!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Синь У Вэй. "Древнекитайская гимнастика Тайцзи-Цюань". СПб.: Нева, 2004.
Линь Хоушэн, Пэйюй Ло. "Китайская гимнастика Цигун". Рипол, 2001.
Коровин О. "Тайцзи-Цюань. Стиль Ян". М.: АСТ, 2006.
Дин Л., Сутомо Б. "Цигун Великого Предела". Изд-во С. Подгорнова, 2003.
Серебрянский Ю. "Секреты тибетского Кунг-Фу". 2006.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт
Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!