

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи)

Составлено Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун

Введение

История комплекса Ба Дуань Цзин (дословный перевод – восемь отрезков парчи) восходит к временам правления династии Сун (960–1279). Этот комплекс по праву считается жемчужиной Оздоровительного Цигун, так как он не только очень прост, но и невероятно эффективен.

Аэробные упражнения Ба Дуань Цзин разработаны на основе теорий кинетики и физиологии. К восьми традиционным мы добавили еще два упражнения: разминочное и заключительное. Они придают комплексу законченный, унифицированный вид.

Научно доказано, что выполнение упражнений комплекса Ба Дуань Цзин улучшает состояние дыхательной системы, подвижность суставов, укрепляет ноги и руки, нервы, а также восстанавливает энергетический баланс организма. Среди прочих положительных эффектов следует отметить улучшение сердечно-сосудистой системы, излечение от остеопороза и коронарного атеросклероза, укрепление иммунной системы, замедление процесса старения, улучшение психического состояния.

Как показали исследования, у людей не возникает трудностей при выполнении комплекса Ба Дуань Цзин, так как уровень нагрузки и интенсивность упражнений невысоки. Более того, все занимающиеся подтверждают факт улучшения здоровья.

Глава 1

Происхождение и развитие

Гао Лянь, ученый, живший во время правления династии Мин (1368–1644), в своей книге «Восемь Аспектов Заботы о Здравье» писал: «Выполняя комплекс Ба Дуань Цзин в промежуток времени между утром и обедом, можно обрести гармонию со Вселенной». Иероглиф Цзин означает «красивый», «сверкающий» (например, парча). Также его можно расшифровать как набор оздоровительных упражнений, своим совершенством подобных шелку.

Впервые термин Ба Дуань Цзин появился в книге «Записки Слушателя – Избранные Истории о Сверхъестественных Существах», написанной Хун Маем, который жил во время правления Южной династии Сун (1127–1279). «Ли Сы Цзю был назначен на высокую должность при дворе императора... Он начал просыпаться в полночь и выполнять специальные упражнения под названием Ба Дуань Цзин, которые включали в себя глубокое дыхание и самомассаж». Таким образом, этот комплекс упражнений был популярен даже в то далекое время.

Ба Дуань Цзин выполняется в двух положениях – сидя и стоя. За основу этой книги мы взяли упражнения, которые выполняются в положении стоя, ввиду их популярности.

Во время правления династий Мин и Цин (1644–1911) выполнение комплекса Ба Дуань Цзин в положении стоя стало очень популярным. Во время правления династии Цин была издана книга под названием «Новые Иллюстрации Оздоровительных Упражнений – Ба Дуань Цзин». В ней впервые было проиллюстрировано выполнение упражнений Ба Дуань Цзин в положении стоя. Вот как в ней описывались упражнения: «Для нормализации работы внутренних органов – возведение ладоней к небу; стрельба правой и левой руками в позе лучника; для нормализации работы желудка и селезенки – одна рука в воздухе; для предотвращения болезней и напряжения – взгляд назад; для снятия стресса – покачивание головой и наклон туловища; для

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru укрепления почек – скольжение рук по спине и ногам и касание ступней; для повышения силы – пристальный взгляд и удар кулаком; для излечения от болезней – подъем и опускание на пятках». Как видно из этого отрывка, уже тогда упражнения Ба Дуань Цзин приняли форму завершеного оздоровительного комплекса.

Появилось много школ, практикующих Ба Дуань Цзин. Можно выделить две основные: Северную и Южную. Последователи Северной школы выполняют упражнения жестко, в положении сидя, Южной – более мягко, в положении стоя. Однако если судить по их движениям, то можно сделать вывод, что первоисточник у них один. За время своего существования в результате взаимовлияния эти две школы стали очень схожими.

До сих пор ведутся споры о том, кто и когда изобрел Ба Дуань Цзин. Ясно одно – за время, прошедшее с момента возникновения, он не раз был дополнен специалистами и занимающимися.

В 1970-х годах в городе Чанша была найдена могила высокопоставленного должностного лица времен правления династии Хань (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.). В ней был обнаружен кусок парчи с рисунком под названием «Иллюстрация Переноса Ци». На нем отчетливо изображены 4 движения, которые очень схожи с движениями современного комплекса Ба Дуань Цзин: «Стрельба правой и левой руками в позе лучника»; «Для нормализации работы живота и селезенки – одна рука в воздухе»; «Для укрепления почек – скольжение рук по спине и ногам и касание ступней»; «Для излечения от болезней – подъем и опускание на пятках». Схожие иллюстрации присутствуют в книге То Хун Цзина, жившего во время правления Южной и Северной династий (420–589) – «Забота о здоровье Ума и Продление жизни».

Глава 2

Характерные особенности

Плавные, медленные движения

Движения должны быть плавными, спокойными и широкими. Большинство движений данного комплекса – круговые. Они стимулируют работу позвоночника. Упражнения координируют работу рук и ног, поэтому, выполняя их, вы не будете чувствовать напряжения.

Эти движения направлены на расслабление тела и успокоение ума, поэтому, выполняя их, представьте себе текущую воду или плывущие облака. Движения ни в коем случае нельзя прерывать, так как они приводят в равновесие циркуляцию внутренней энергии.

Ритмичная комбинация расслабления и напряжения, динамичности и инертности

Для полного расслабления необходимо расслабить мышцы, связки и успокоить центральную нервную систему. Дыхание должно быть ровным, сердце должно биться спокойно. Правильная стойка и положение тела играют очень важную роль при расслаблении. Само расслабление должно исходить изнутри, то есть сначала вы должны успокоить свой разум, а затем – тело.

Прилагать усилия следует лишь при переходе от одного движения к другому. Например: в упражнении «Для нормализации работы внутренних органов – возведение ладоней к небу» усилие прилагается при движении рук; «Стрельба правой и левой руками в позе лучника» – при переходе в стойку лучника; «Для нормализации работы живота и селезенки – одна рука в воздухе» – при подъеме руки; «Для предотвращения болезней и напряжения – взгляд назад» – при движении рук и головы; «Для снятия стресса – покачивание головы и наклон туловища» – при переходе в стойку лошади; «Для укрепления почек – скольжение рук по спине и ногам и касание ступней» – при движении рук; «Для повышения силы – пристальный

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
взгляд и удар кулаком» – при ударе кулаком; «Для излечения от болезней – подъем
и опускание на пятках» – при движении головой и напряжении пальцев ног и ягодиц.

Сила требуется лишь для смены движений. В остальных случаях вы должны быть расслаблены.

Сочетание напряжения и расслабления, динамичности и инертности поддерживает равновесие между Инь и Ян (в традиционной китайской медицине – два противоположных начала). Также такое сочетание улучшает циркуляцию Ци в энергетических каналах, кровообращение и подвижность суставов. Очевидно, что все это ведет к укреплению организма и улучшению здоровья.

Динамизм и инертность – это внешние проявления движений тела. Динамичные движения должны выполняться энергично, плавно и естественно.

Во время приложения силы при переходе от одного движения к другому вы должны быть абсолютно спокойны, особенно при медленном выполнении вышеуказанных движений. Внешняя пауза не прерывает внутренней циркуляции, мышцы в это время остаются растянутыми. Стимуляция намеченных частей тела достигается рациональным приложением силы на определенный промежуток времени.

Связь тела и разума для образования жизненной энергии

Под разумом в Цигун понимаются психическое состояние и сознание, а также движения тела, контролируемые мыслью и разумом. Связь тела и разума представляет собой взаимодействующую работу, которая характеризуется гармонией и симметрией, прослеживаемой во всех движениях. Особенность Ба Дуань Цзин – мягкие, плавные стойки и движения, выполняемые с использованием внутренней силы. Энергичное тело и сосредоточенный ум сочетают в себе мягкость и твердость.

Цель упражнений – путем физических и духовных упражнений ускорить циркуляцию внутренней энергии, что приведет к улучшению здоровья и физической формы человека. Неотъемлемой частью упражнений является глубокое, естественное дыхание.

Глава 3

Практические советы

Будьте спокойны, расслаблены, естественны

Спокойный ум легче переносит психологические и физиологические стрессы. Если тело расслаблено, то упражнения для укрепления мышц, связок и внутренних органов принесут больший эффект. Такая двусторонняя релаксация является отличным способом освободить тело, дыхание и разум от напряжения. Спокойный ум и нейтральное настроение помогают полностью сконцентрироваться на упражнении. Спокойствие и расслабление неотделимы друг от друга.

Естественность заключается в том, что ваше тело, дыхание и ум действуют без принуждения. Это не значит, что выполнение упражнения должно быть пущено на самотек – упражнения должны выполняться в соответствии со стандартами, дыхание должно быть бессознательным, а мысли не должны отвлекаться на посторонние предметы. Такое состояние может быть достигнуто только в процессе постоянных тренировок.

Выполняйте движения точно, но гибко

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru

Точность заключается в выполнении упражнений в соответствии с требованиями и нормами. Главная задача новичков – научиться принимать правильные стойки. Вторая задача – научиться выполнять движения. И, наконец, третья задача – тщательно изучить, как применяется сила в данных упражнениях.

При выполнении упражнений вы должны учитывать свой возраст и физическое состояние. Мы рекомендуем самостоятельно выбирать интенсивность и уровень нагрузки.

Тренировки и послетренировочное состояние

Тренировка – это процесс, который соединяет в себе движения тела, дыхание и умственную регуляцию. Послетренировочное состояние – это комфортное и естественное состояние ума и тела после тренировки. Вы должны самостоятельно подобрать уровень нагрузки и интенсивности занятий в соответствии со своим физическим состоянием. Это необходимо для правильного выполнения упражнений. То же самое относится и к дыханию.

Тренировка и послетренировочное состояние взаимосвязаны. Вы должны самостоятельно определить продолжительность занятий, количество повторений и интенсивность выполнения движений, чтобы после тренировки ваши ум, тело и циркуляция Ци (внутренняя энергия) обрели равновесие. Это сочетание в равной степени относится и к повседневной жизни. Соблюдение режима дня улучшает здоровье и повышает эффект выполнения упражнений комплекса Ба Дуань Цзин.

Постепенный прогресс

На первых порах выполнения комплекса, новички могут почувствовать боль в мышцах и суставах. Постепенно она уйдет.

Тем, кто только начал выполнять данный комплекс, мы советуем дышать естественно. Когда пройдет определенное время и у вас появится опыт координации движений и дыхания, вы можете переходить к глубокому дыханию.

Эффективность данного комплекса зависит от особенностей каждого человека. Но при постоянном, правильном выполнении упражнений данного комплекса каждый человек почувствует на себе их оздоровительный эффект. Самое главное – это постоянство.

Глава 4

Пошаговое описание движений

Раздел 1

Положение рук и ног

Базовые положения рук

Кулак

Пальцы согнуты, большой палец касается основания безымянного пальца (рис. 1).

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru

рис. 1

Ладонь

Первая форма ладони: пальцы слегка согнуты и растопырены (рис. 2).

рис. 2

Вторая форма ладони («пустой захват»): выпрямите большой и указательный пальцы. Согните первый и второй суставы остальных пальцев (рис. 3).

рис. 3

Лапа

Пальцы вместе, кисть выпрямлена. Первый сустав большого пальца и первый и второй суставы остальных пальцев согнуты (рис. 4).

рис. 4

Базовая стойка

Стойка лошади

Ноги на ширине двух-трех расстояний стоп. Примите положение полуприседа, при этом бедра находятся на уровне чуть выше уровня горизонта (рис. 5).

рис. 5

Раздел 2

Упражнения

Исходное положение

1. Станьте прямо. Ноги вместе, руки свободно расположены вдоль туловища. Взгляд направлен прямо (рис. 6).

рис. 6

2. Перенесите вес тела на правую ногу, живот и бедра расслаблены. Сделайте шаг в сторону левой ногой. Пальцы ног направлены вперед. Ноги на ширине плеч. Взгляд направлен прямо (рис. 7).

рис. 7

3. Разверните руки вовнутрь. Поднимите их на уровень бедер, ладони направлены назад. Взгляд направлен прямо (рис. 8).

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru

рис. 8

4. (Продолжение.) Слегка согните колени. Разверните руки наружу, в форме полукруга поднимите их на уровень пупка. Ладони направлены в сторону живота на расстоянии 10 см друг от друга (рис. 9).

рис. 9

Ключевые моменты

? Вытяните шею вверх, губы сжаты. Язык касается неба. Плечи и локти опущены вниз. Расправьте грудь, расслабьте живот, бедра и ягодицы не поднимаются, верхняя часть туловища выпрямлена.

? Дышите медленно, направляя воздух в точку Даньтянь (5 см ниже пупка). Сделайте 6–9 вдохов и выдохов.

Типичные ошибки

? При расположении рук в форме полукруга на уровне пупка большой палец направлен вверх, а остальные пальцы – вниз.

? Выпячен живот. Колени сильно согнуты. Стопы слишком удалены друг от друга.

Исправление ошибок

? Плечи и локти должны быть опущены, пальцы направлены друг к другу, большие пальцы находятся на одном уровне.

? Подтяните ягодицы, точка Минмэнь (на пояснице) расслаблена, колени согнуты, но не заходят за пальцы ног. Стопы врозь, параллельно друг другу.

Назначение и эффект

? Это упражнение успокаивает ум, регулирует дыхание и расслабляет внутренние органы. Тело выпрямлено, находится в положении готовности.

Возведение ладоней к небу – нормализует работу внутренних органов

Упражнение 1

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Опустите руки вниз. Сплетите пальцы перед животом, ладони направлены вверх. Взгляд направлен прямо (рис. 10).

рис. 10

2. Медленно выпрямите колени. Поднимите руки на уровень груди, ладони направлены вверх. Разверните ладони внутрь и поднимите их к небу. Теперь ладони направлены вверх. Поднимите голову и зафиксируйте взгляд на ладонях (рис. 11).

рис. 11

3. Выпрямите локти, чтобы до конца выпрямить руки. Втяните подбородок, взгляд направлен прямо (рис. 12).

рис. 12

4. Слегка согните колени, перенесите вес тела вперед. Растопырьте пальцы, опустите руки на уровень пупка. На этом уровне держите руки полукругом, ладони направлены вверх. Взгляд – прямо (рис. 13).

рис. 13

Это упражнение следует выполнить шесть раз.

Ключевые моменты

? Поднимая руки, расправьте грудь. Затем сделайте небольшую паузу.

? Опуская руки, расслабьте живот и ягодицы. Плечи и локти опущены. Расслабьте кисти и пальцы, туловище выпрямлено.

Типичные ошибки

? При подъеме рук голова недостаточно поднята вверх. На середине выполнения движения прекращаются, что прерывает поток силы.

Исправление ошибок

? Подъем рук и расправление груди выполняются с усилием. Сначала поднимите подбородок, чтобы поддержать движение, затем втяните его, чтобы помочь рукам подняться вверх. Сила должна быть сконцентрирована в нижней части ладоней.

Назначение и эффект

? Цель упражнения – активизировать Саньцзяо (три полости тела, в которых расположены внутренние органы). Подъем рук вверх и опускание их вниз обеспечивает кровообращение и циркуляцию энергии Ци внутри органов.

? Растягивая мышцы и связки вокруг суставов и мягких тканей туловища, мы повышаем их подвижность и гибкость. Это предотвращает проблемы вокруг области плеч и шеи.

Стрельба правой и левой руками в позе лучника

Упражнение 2

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Перенесите вес тела вправо и сделайте шаг в сторону левой ногой. Выпрямите колени, стойте прямо. Поднимите руки перед грудью, левая рука снаружи, ладони направлены внутрь. Взгляд – прямо (рис. 14).

рис. 14

2. Медленно согните колени, чтобы принять стойку лошади. Сформировав правой ладонью лапу, переместите правую руку в позицию перед правым плечом. Разделите большой и указательный пальцы левой руки, слегка согните первый и второй суставы остальных пальцев. Поверните левую руку вовнутрь и переместите ее влево в позицию впереди плеча. Согните левую кисть, ладонь направлена влево. Ваша стойка должна напоминать лучника, готовящегося к выстрелу. Зафиксируйте это положение, взгляд при этом направлен влево (рис. 15).

рис. 15

3. Переместите вес тела вправо, раскрыв обе руки. Поднимите правую руку по дуге на уровень правого плеча, пальцы направлены вверх, ладонь наклонена вперед. Растопырьте пальцы левой руки, ладонь наклонена назад. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 16).

рис. 16

4. Переместите вес тела вправо. Соедините ноги вместе. Опустите руки на уровень живота, ладони направлены вверх, пальцы – друг на друга. Взгляд направлен прямо (рис. 17).

рис. 17

Движения 5–8 – те же, что и 1–4, но выполняются в противоположном направлении (рис. 18–21).

рис. 18

рис. 19

Это упражнение выполняется три раза в правую и три раза в левую стороны.

рис. 20

рис. 21

Выполняя последнее движение третий раз, переместите вес тела влево. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Опустите руки вниз на уровень живота, представьте себе, что держите в руках шар. Ладони направлены вверх, пальцы – друг на друга, взгляд – прямо (рис. 22).

рис. 22

Ключевые моменты

? Находясь в положении лучника, готового выстрелить, сожмите пальцы руки, натягивающей тетиву, и держите руку на уровне плеча.

? Плечо и локоть левой руки опущены, левая кисть согнута, большой и указательный пальцы направлены вверх, ладонь находится в позиции «пустой захват».

? Пожилые или испытывающие физические трудности люди должны учитывать свое состояние и выполнять упражнение в соответствии со своими ощущениями.

Типичные ошибки

? Плечи подняты, спина сутулится, стопы расположены слишком далеко друг от друга

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru друга.

Исправление ошибок

? Плечи и локти держите опущенными, туловище – прямым, стопы – параллельными друг другу. Это облегчает выполнение движений с усилием.

Назначение и эффект

? Имитация позы лучника стимулирует меридианы, например, меридиан Думай (сосуд императора), а также ряд точек, таких, как Шу-сюе (проходит вдоль позвоночника). Выполнение данного упражнения нормализует поток энергии вдоль легочного канала руки Тхайинь.

? Также данное упражнение укрепляет мышцы ног и повышает чувство равновесия. Укрепляются мышцы предплечий и рук, увеличивается подвижность и гибкость суставов пальцев и кисти.

? Упражнение исправляет неправильную осанку и предотвращает проблемы в области шеи и плеч.

Одна рука в воздухе – нормализует работу желудка и селезенки

Упражнение 3

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Медленно выпрямите колени, ноги врозь. В это время поднимите левую руку перед лицом, разворачивая ее внутрь, в позицию над головой слева, локоть слегка согнут. Пальцы направлены вправо. Сконцентрируйте силу в нижней части поднятой ладони. Одновременно слегка приподнимите правую руку, а затем переместите ее в позицию рядом с бедром, локоть слегка согнут, пальцы направлены вперед. Сконцентрируйте силу у основания правой ладони. Взгляд направлен прямо. Зафиксируйте это положение (рис. 23).

рис. 23

2. Медленно переместите вес тела вниз, слегка согните колени. живот расслаблен, бедра опущены. Одновременно согните локоть левой руки и переместите левую руку вниз на уровень живота. Ладонь направлена вверх. При этом левая рука проходит вдоль лица. Правую руку переместите на уровень левой руки, ладони и пальцы направлены друг на друга на расстоянии 10 см. Взгляд направлен прямо (рис. 24).

рис. 24

Движения 3–4 те же, что и 1–2, но выполняются в противоположную сторону (рис. 25–26).

рис. 25

рис. 26

Выполните движения три раза на правую и три раза на левую руки.

Во время выполнения последнего повторения слегка согните колени, переместите правую руку в позицию рядом с правым бедром, ладонь направлена вниз, пальцы – прямо, взгляд – прямо (рис. 27).

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
рис. 27

Ключевые моменты

? Расправьте грудь, расслабьте и вытяните туловище. Плечи опущены и расслаблены. Опуская и поднимая ладони, концентрируйте силу в их нижней части.

Типичные ошибки

? Пальцы направлены не в том направлении, локти не согнуты, туловище не выпрямлено.

Исправление ошибок

? Убедитесь, что ладони расположены горизонтально, сконцентрируйте силу у основания ладоней, слегка согните локти.

Назначение и эффект

? Подъем и опускание рук в противоположном направлении оказывает растягивающий эффект на брюшную полость и тем самым массирует внутренние органы, например, селезенку и желудок. Более того, выполнение упражнения стимулирует работу каналов вокруг живота и ребер и точку Шусюе на позвоночнике, нормализуя циркуляцию энергии вдоль каналов, проходящих вблизи внутренних органов.

? Данное упражнение укрепляет мелкие суставы и мышцы вдоль позвоночника, а также повышает его гибкость и прочность, тем самым предотвращая проблемы в области плеч и шеи.

Взгляд назад – предотвращает различные заболевания и растяжения

Упражнение 4

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Медленно выпрямите колени, ноги врозь. Разворачивайте руки пока ладони не будут направлены назад, пальцы – вниз, взгляд – прямо (рис. 28). Продолжайте разворачивать руки, пока ладони не будут направлены наружу. Поверните голову влево и назад (рис. 29). Задержитесь в этом положении.

рис. 28

рис. 29

2. Расслабьте живот и бедра. Медленно перенесите вес тела вниз, слегка согните колени. Руки поверните внутрь, расположите их по бокам от туловища. Ладони направлены вперед, взгляд – прямо (рис. 30).

рис. 30

Движения 3–4 такие же, как 1–2, но выполняются в противоположную сторону (рис. 31–33).

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
рис. 31

рис. 32

рис. 33

Это упражнение выполняется три раза вправо, три раза влево.

Выполняя последнее повторение, слегка согните колени, расположите руки перед животом, ладони направлены вверх, пальцы – друг к другу, взгляд – прямо (рис. 34).

рис. 34

Ключевые моменты

? Голова должна быть выпрямлена, а плечи – опущены.

? Поворачивая голову, не поворачивайте туловище. Разворачивая руки, отведите назад плечи.

Типичные ошибки

? Туловище отклоняется назад, недостаточный разворот рук и головы, поворот головы выполняется слишком быстро.

Исправление ошибок

? Втяните подбородок, убедитесь, что голова и руки максимально развернуты.

Назначение и эффект

? Это упражнение подходит для борьбы с нарушениями в работе сердца, селезенки, печени, почек, легких, для избавления от стрессов, вызванных злостью, волнением, печалью, страхом. Растягивающие движения тренируют органы грудной и брюшной полостей.

? Взгляд назад активизирует точки Даджуэй (она находится на шее) и Шусюэ (расположена вдоль позвоночника), усиливая их лечебное воздействие.

? Упражнение укрепляет мышцы шеи и плеч, а также мышцы вокруг глаз, предотвращая утомление глазных мышц, проблемы в области шеи и спины. Вдобавок ко всему упражнение улучшает кровообращение в области шеи и мозга, разгружая нервную систему.

Наклон туловища – снимает стресс

Упражнение 5

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Переместите вес тела влево. Сделайте шаг правой ногой в сторону. Станьте прямо, ноги врозь. Поднимите руки на уровень груди, разверните ладони вовнутрь. Продолжайте поднимать руки над головой, локти слегка согнуты, ладони направлены вверх, пальцы – друг на друга, взгляд – прямо (рис. 35).

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru

рис. 35

2. Медленно согните колени, чтобы принять стойку лошади. Руки опираются о колени, локти согнуты, внешняя поверхность мизинцев направлена наружу, взгляд – прямо (рис. 36).

рис. 36

3. Перенесите вес тела вправо, наклоните туловище вправо и вперед. Зафиксируйте взгляд на правой ступне (рис. 37).

рис. 37

4. Перенесите вес тела влево. Одновременно переместите туловище вперед, а затем влево. Взгляд направлен на правую пятку (рис. 38).

рис. 38

5. Переместите вес тела вправо, приняв стойку лошади. Выпрямите туловище, втяните подбородок. Взгляд направлен вперед (рис. 39).

рис. 39

Движения 6–8 те же, что и движения 3–5, но выполняются в противоположном направлении (рис. 40–42).

рис. 40

рис. 41

рис. 42

Упражнение необходимо выполнить три раза влево и три раза вправо.

Наконец, перенесите вес тела влево, встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки над головой, движение руками выполняется вдоль туловища, ладони направлены друг к другу. Взгляд направлен прямо (рис. 43). Слегка согните колени, живот расслаблен, бедра опущены вниз. Одновременно согните локти и опустите руки вниз на уровень живота. Руки проходят перед лицом. Пальцы направлены друг на друга, взгляд – прямо (рис. 44).

рис. 43

рис. 44

Ключевые моменты

? Встав в стойку лошади, втяните ягодицы и бедра, держите туловище выпрямленным.

? При перемещении туловища шея и ягодицы должны находиться в растянутом положении. Но выполнять это движение следует медленно и плавно.

? Пожилые и физически слабые люди должны выполнять упражнение с учетом своих возможностей.

Типичные ошибки

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
? Шея находится в зажатом состоянии. Бедра разворачиваются недостаточно при наклоне туловища.

? Туловище наклонено слишком сильно, в результате чего теряется равновесие и вы качаетесь из стороны в сторону.

Исправление ошибок

? Наклоняя туловище вперед и в стороны, не втягивайте и не наклоняйте подбородок вверх, чтобы не вызывать напряжения позвоночника и задействованных мышц.

? Сильнее отведите ягодицы вправо, а тело – влево. Затем наклоните туловище вперед, а ягодицы – назад. Голову держите выше уровня горизонта, чтобы почувствовать растяжение между шеей и ягодицами.

Назначение и эффект

? Данное упражнение стимулирует работу меридиана Думай (проходит вдоль позвоночника) и снимает стресс. Покачивание головой стимулирует точку Даджуэй (находится в затылочной части шеи), регулируя циркуляцию внутренней энергии и снимая стресс.

? Во время выполнения движений из стороны в сторону брюшной и шейный отделы позвоночника втягиваются, наклоняются и разворачиваются. Это задействует мышцы вокруг шеи, живота, бедер и ягодиц. Также упражнение повышает гибкость суставов.

Скольжение рук по спине и ногам и касание ступней – укрепляет почки

Упражнение 6

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Выпрямите колени, ноги врозь. Поднимите руки сначала перед собой, затем – над головой. Пальцы направлены вперед, затем – вверх. Локти выпрямлены, взгляд направлен прямо (рис. 45).

рис. 45

2. Разверните ладони так, чтобы они были направлены друг к другу. Согните локти и опустите руки перед собой до уровня груди, ладони направлены вниз, пальцы – друг на друга, взгляд – прямо (рис. 46).

рис. 46

3. Разверните руки наружу. Затем расположите их в подмышечные ямки. Взгляд направлен прямо (рис. 47).

рис. 47

4. Проведите руками по позвоночнику, затем по бедрам и наклоните туловище вперед. Опустите руки вниз, проведя ими по задней части бедер. Остановите руки на подъеме стоп. Поднимите голову и зафиксируйте это положение. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 48).

рис. 48

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
5. Поместите ладони на пол перед собой, а затем поднимите туловище и руки вверх. Локти прямые, ладони направлены вперед, взгляд – прямо (рис. 49).

рис. 49

Выполните это упражнение шесть раз. Затем слегка согните колени, расположите руки перед животом, живот расслаблен, бедра опущены вниз. Ладони направлены вниз, пальцы – прямо, взгляд – тоже прямо (рис. 50).

рис. 50

Ключевые моменты

? Опускать руки следует с определенным усилием. Когда вы дотрагиваетесь до подъема стоп, живот расслаблен, плечи опущены вниз, колени прямые. Поднимите руки вверх, чтобы выпрямить туловище.

? Помните: упражнение следует выполнять в соответствии со своими ощущениями, особенно это касается пожилых и физически слабых людей.

Типичные ошибки

? При опускании рук, колени согнуты, голова опущена.

? Сперва поднимается туловище, затем руки.

Исправление ошибок

? Опуская руки, поднимите голову и выпрямите колени.

? Сначала поднимайте руки, затем – туловище.

Назначение и эффект

? Данное упражнение стимулирует работу позвоночника, воздействуя на расположенный вдоль него меридиан Думай и точки Минмэнь (на пояснице), Янгуань (на позвоночнике) и Вэйджун (на задней поверхности колен). Выполнение движений этого упражнения предотвращает и излечивает хронические заболевания мочеполовой системы, укрепляя почки и область талии.

? Наклоны позвоночника укрепляют мышцы и повышают гибкость мышечных групп, расположенных вдоль туловища, а также оказывают массирующий эффект на почки, надпочечники и мочеточник, улучшая их работу и восстанавливая функционирование.

Пристальный взгляд и удар кулаком – повышает силу

Упражнение 7

(Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Перенесите вес тела вправо. Сделайте один шаг левой ногой в сторону, приняв стойку лошади. Сожмите кулаки и поместите их по бокам туловища. Кулаки стороной больших пальцев направлены вверх, взгляд – прямо (рис. 51).

рис. 51

1. Медленно вытяните левый кулак вперед на уровень плеча. Кулак, стороной большого пальца направлен вверх. Пристально посмотрите на левый кулак (рис. 52).

рис. 52

2. Поверните левую руку вовнутрь. Расслабьте пальцы, разожмите кулак, большой палец направьте вниз. Продолжайте смотреть на левую ладонь (рис. 53). Разверните левую руку наружу, локоть слегка согнут. Одновременно поверните кисть влево и сожмите кулак, ладонь направлена вверх. Взгляд направлен на левый кулак (рис. 54).

рис. 53

рис. 54

3. Согните левый локоть и верните кулак в исходное положение. Кулак стороной большого пальца направлен вверх, взгляд – прямо (рис. 55).

рис. 55

Движения 4-6 такие же, как 1-3, но выполняются другой рукой (рис. 56-59).

рис. 56

рис. 57

рис. 58

рис. 59

Движения следует выполнить по три раза каждой рукой. Затем перенесите вес тела вправо и станьте прямо, ноги вместе. Разожмите кулаки, руки свободно расположены вдоль туловища. Взгляд направлен прямо (рис. 60).

рис. 60

Ключевые моменты

? Становясь в стойку лошади, старайтесь присесть как можно ниже.

? Выпрямляя руку, пристально смотрите на кулак. С силой подожмите пальцы ног, скрутите туловище и с усилием, исходящим от плеча, выпрямите руку с кулаком. Возвращая руку, скрутите кисть и с силой сожмите кулак.

Типичные ошибки

? Наклон туловища вперед, плечи и локти поднимаются вверх при ударе кулаком.

? При возвращении кулака назад кисть скручивается, а кулак сжимается с недостаточными усилиями.

Исправление ошибок

? Удар кулаком выполняется на уровне ребер. Туловище и голова выпрямлены. Расслабьте плечи, слегка согните локоть.

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
? Возвращая кулак назад, сначала растопырьте пальцы, затем полностью скрутите кисть и, наконец, с силой сожмите кулак.

Назначение и эффект

? По теории китайской традиционной медицины, печень управляет сухожилиями и мышцами и напрямую связана с глазами. Пристальный взгляд стимулирует энергетические каналы печени, улучшая кровообращение в ней, и способствует образованию жизненной энергии.

? Движения данного упражнения стимулируют меридиан Думай, точку Шусюе, меридианы рук и ног – Саньинь и Саньян. Выполняя данное упражнение, вы укрепите мышцы и увеличите свою силу.

Подъем и опускание на пятках – излечивает от болезней

Упражнение 8

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Поднимите пятки, одновременно вытянув шею. Задержитесь в этом положении, взгляд направлен прямо (рис. 61).

рис. 61

2. Опуститесь вниз, слегка стукнув ими по полу. Взгляд направлен прямо (рис. 62).

рис. 62

Упражнение выполняется семь раз.

Ключевые моменты

? Поднимая пятки над полом, старайтесь с усилием поджать под себя пальцы ног. Поднимаясь на пальцах, вы должны приложить максимальные усилия. Бедрa соединены вместе, шея вытянута вверх. Старайтесь не потерять равновесие.

? Опуская пятки на пол, сожмите зубы. Эти движения должны выполняться в размеренном темпе.

? Тело расслаблено, плечи и руки опущены.

Типичные ошибки

? Потеря баланса, подъем плеч.

Исправление ошибок

? Соедините бедра, подожмите пальцы под себя. Втяните ягодицы, напрягите живот, плечи опущены, голова выпрямлена.

Назначение и эффект

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru

? Это упражнение стимулирует энергетические каналы ступней, регулирует работу внутренних органов. Опускание пяток на пол стимулирует энергетические каналы вдоль позвоночника, улучшает кровообращение, циркуляцию внутренней энергии, восстанавливает внутренний баланс организма.

? Выполнение данного упражнения укрепляет икроножные мышцы, тренирует мышцы и связки ступней, тем самым улучшая равновесие.

? Опускание пяток на пол стимулирует суставы ног и позвоночник, а также расслабляет мышцы всего тела.

Заключительная форма

(Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Разверните руки вовнутрь, поместите их на уровне бедер, локти выпрямлены, ладони направлены назад. Взгляд направлен прямо (рис. 63).

рис. 63

Согните локти, скрестите руки на точке Даньтянь (5 см ниже пупка), левая рука накрывает правую (для женщин), правая рука накрывает левую (для мужчин). Взгляд направлен прямо (рис. 64).

рис. 64

Опустите руки вдоль тела, ладони слегка касаются внешней поверхности бедер. Взгляд направлен прямо (рис. 65).

рис. 65

Ключевые моменты

? Дыхание естественное, тело расслаблено. Воздух и энергия направляются к точке Даньтянь.

Типичные ошибки

? Поспешное завершение упражнения. Ходьба сразу после завершения упражнения.

Исправление ошибок

? Вы должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии. Перед началом выполнения упражнения мы рекомендуем потереть руки, затем лицо и, наконец, расслабить конечности.

Назначение и эффект

? Это упражнение расслабляет мышцы, успокаивает сознание, настраивает тело, закрепляет результаты выполнения комплекса и возвращает вас в дотренировочное состояние.

Акупунктурные точки, упомянутые в этой книге

Методические указания и практические рекомендации

Исходное положение

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

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

1. «Примите естественную стойку». Стопы параллельны, полностью прижаты к поверхности, расстояние между ними – ширина плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Такая стойка способствует расслаблению области поясницы и таза.
2. «Ноги слегка согнуты в коленях». Обычно имеется в виду свободное и естественное положение ног, расслабление области коленных суставов – при этом и создается впечатление, что ноги слегка согнуты в коленях. Но в любом случае проекция колен не должна выходить за линию передней части стоп. Это положение ног обеспечивает выполнение следующих требований и облегчает циркуляцию Ци по каналам ног.
3. «Промежность округлена». Слегка разведите колени в стороны, затем слегка соедините их – подайте внутрь, одновременно мысленно как бы «подав» вверх коленные суставы. Округление промежности помогает облегчить циркуляцию Ци.
4. «Втягивание ануса» – легким физическим усилием подожмите запирающие мышцы заднего прохода, несколько подав ягодичы (но не таз) вперед. Тем самым вы обеспечиваете закрытие точки «Хуэйинь» в нижней области Даньтянь.
5. «Живот слегка втянут». Необходимо слегка втягивать нижнюю часть живота, чтобы при выполнении упражнений избежать напряжения брюшных мышц.
6. «Поясница расслаблена». Чтобы расслабить поясницу, поднимите плечи, свободно «уроните» их и выполните полный выдох, расслабленно «осев» всем телом. Зафиксируйте конечное положение туловища. Это необходимо для того, чтобы обеспечить опускание энергии Ци в нижний Даньтянь, расслабить область таза и коленей. В результате длительной практики это будет способствовать увеличению подвижности крестцовой кости и таким образом поможет увеличить объем области нижнего Даньтянь.
7. «Область таза расслаблена». Расслабьте области тазобедренных суставов и ягодич, что обеспечит раскрепощенность движений в нижней части туловища. Расслабить область таза можно аналогично движениям при расслаблении поясницы.
8. «Грудь расслаблена». Расслабьте мышцы груди и грудной клетки, без напряжения «втянув» верхнюю часть груди и несколько округлив грудную клетку в нижней ее части, это позволит увеличить ее объем.

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

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

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

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

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

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

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

16. «Голову держать прямо» или «Голова подвешена за макушку». Голову держите прямо, ровно, точкой Байхуэй на макушке вверх. В китайской практике цигун считается, что это обеспечивает лучшее взаимодействие точки Байхуэй и, соответственно, заднесрединного меридиана с «небесным Ци». Прямое положение головы обеспечивает выпрямление вашего туловища. Точка Байхуэй располагается таким образом на одной прямой линии с точкой Хуэйинь в промежности, что обеспечивает циркуляцию ци между верхней и нижней областями Даньтянь.

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

18. 18 основных принципов включают также требование к состоянию психики и нервной системы – «дух спокоен, сердце безмятежно». Последовательность перечисления принципов имеет важное значение. Контроль за положением конечностей, туловища и головы снизу-вверх поможет не только добиться правильного исходного положения перед выполнением упражнений, но сосредоточиться, расслабиться, избавиться от посторонних мыслей. Избегайте излишних мышечных напряжений, стойка должна быть максимально удобной для вас.

Такие требования, как «подвешивание головы за макушку», «опустошение подмышечных впадин», «расслабление области поясницы», «округление промежности», а также требование «округлости» применительно к положению конечностей, прежде всего рук, могут часто применяться при выполнении не только исходного положения, но и в самих упражнениях. В исходном положении старайтесь избегать сосредоточенности на какой-либо части тела. Дыхание в этом положении ровное, спокойное, через нос. Время пребывания в исходном положении зависит от того, как быстро вы можете

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru добиться расслабленного и спокойного состояния. Обычно это занимает несколько минут, иногда больше. Людям легковозбудимым, страдающим нервными расстройствами, можно посоветовать, например, мысленно контролировать правильность положения головы, туловища и конечностей и сосредоточиться на формуле: «Дух спокоен сердце безмятежно».

Упражнение 1

Возведение ладоней к небу – нормализует работу внутренних органов

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

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

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

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

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

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru циркулировать дальше. Еще одна ошибка, о которой мы упоминали – это сильная подача нижней части живота вперед. Чтобы этого не происходило, необходимо подать назад внешнюю часть бедер, а не пытаться втянуть живот.

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

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

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

Упражнение 2

Стрельба правой и левой руками в позе лучника

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

Необходимо, чтобы стопы были параллельны, а расстояние между ними составляло две ширины плеч. Бедра должны быть поданы назад, как у всадника, сидящего на лошади. Колени необходимо развернуть наружу, но так, чтобы с передними частями стопы они составляли одну прямую линию.

Следите, чтобы ягодицы были подобраны, а спина – абсолютно прямой. Это влияет на область почек и усиливает циркуляцию Ци в этих органах нашего тела, а также укрепляет область поясницы.

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

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

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

Вначале правую руку из положения внизу переводим через сторону вверх до положения перед грудью. Ладонь внутренней стороной направлена к себе, пальцы направлены влево, рука расслаблена. Вслед за правой рукой левую руку поднимаем снизу-вверх, разворачивая ладонь от себя, пальцы направлены вверх. Руки как бы скрещиваются в области предплечий. Затем вы начинаете разводите руки: одну влево, другую вправо. Как только центры ладоней будут направлены друг на друга, ладонь правой руки сжимаем в кулак и продолжаем натягивать руку вправо в

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru сторону, как будто пытаетесь натянуть тетиву лука. Это натяжение необходимо осуществлять плечом и предплечьем. В этот момент вы должны сосредоточить ум так, чтобы вы в действительности почувствовали, что натягиваете очень мощный и тугий лук. Одновременно с выполнением движения правой рукой ладонь левой руки разворачиваем наружу–влево и начинаем вытягивать руку влево в сторону от себя.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 3

Одна рука в воздухе – нормализует работу желудка и селезенки

Как видно из названия, выполнение этого «отреза парчи» благотворно влияет на желудок и селезенку. Когда вы попеременно выполняете толчок ладонью вверх и

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru нажатие ладонью вниз, вы расслабляете мышцы передней части туловища, а концентрация внимания на ладонях вверх и вниз позволит вам, не напрягая мышцы, максимально растянуть руки. Таким образом, происходит укрепление сухожилий и мышц. Смена положения рук чередует вытягивание и расслабление мышц тела, за счет этого мы как бы пробуждаем Ци в энергетических каналах нашего организма и усиливаем циркуляцию энергии в желудке, печени и селезенке.

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

Левая рука пока остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня среднего Даньтянь, разворачиваем ладонь вокруг запястья по часовой стрелке и выполняем толчок ладонью вверх. Одновременно с этим движением левую руку переводим из положения на уровне нижнего Даньтянь в положение около левого бедра и выполняем нажатие ладонью вниз. Во время толчка и нажатия происходит концентрация на ладонях, но, «напрягая ладони», вы не напрягаете мышцы рук.

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

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

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

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

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

Упражнение 4

Взгляд назад – предотвращает различные заболевания и растяжения

Предыдущими четырьмя упражнениями мы прорабатывали «Малый Небесный круговорот» – от макушки до ягодиц. Следующие четыре упражнения должны задействовать еще и ноги – «Большой Небесный круговорот».

Сначала давайте разберемся, что такое пять недугов и семь повреждений. Пять недугов – это болезни сердца, печени, селезенки, почек и легких. Семь повреждений – это повреждения, вызванные сильными эмоциями: счастьем,

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru ненавистью, горем, радостью, гневом, любовью и желанием. В китайской медицине считается, что возникновение болезней связано с воздействием эмоциональных потрясений на внутренние органы, если они слабы. Однако этому воздействию подвержены не только внутренние органы – сильные эмоции вызывают избыточное накопление нашей энергии Ци в голове. Повороты головы раскрепощают мышцы, кровеносные сосуды и каналы Ци, проходящие в области шеи, позволяя нашей энергии более плавно и свободно циркулировать к голове. К тому же, так как вы тренируете ваши чувства, концентрируясь на выполнении упражнений комплекса Ба Дуань Цзин, вы сможете легко избегать избыточных эмоций и их негативных последствий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 5

Наклон туловища – снимает стресс

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
В результате неправильного питания, проживания в загрязненных районах или недосыпания может накапливаться избыточное количество энергии Ци в среднем Даньтянь (в области солнечного сплетения), что зачастую может вызывать боли в сердце. Чтобы этого не произошло, избыточное количество Ци, накопленное в сердце, мы переводим в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием. Исходя из китайской концепции наличия у каждого человека энергетической сферы, во время выполнения «пятого отрезка парчи» при повороте корпуса вправо и влево мы также разворачиваем нашу сферу вправо-влево. За счет этого мы разогреваем меридианы, связанные с поясницей, и меридианы, которые идут накрест.

Что это означает: выполняя «третий отрезок парчи» мы добивались, чтобы наша энергия Ци циркулировала не только вдоль переднесрединного и заднесрединного меридианов, но и вдоль поясницы; выполнение «пятого отрезка парчи» позволит нам добиться циркуляции Ци под лопатками по диагонали справа и слева от позвоночника, омывая таким образом легкие и сердце и за счет этого промывая средний Даньтянь. То есть когда вы принимаете «позу лошади» и опираетесь ладонями в колени, вы распрямляете грудную клетку, при поворотах корпуса вправо-влево раскрепощаете легкие, что способствует поглощению избыточного количества энергии Ци из среднего Даньтянь.

Рассмотрим подробно правильное положение вашего тела при выполнении данного упражнения.

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

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

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

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

Упражнение 6

Скольжение рук по спине и ногам и касание ступней – укрепляет почки

В первой фазе мы располагаем руки в области нижнего Даньтянь таким образом, чтобы его центр находился точно в центре пространства, образованного ладонями. Для этого ладони внутренней стороной прижимаем к нижней части живота так, чтобы большие пальцы были направлены вверх и соединены, а остальные пальцы были направлены вниз. Таким образом, нижний Даньтянь должен находиться в центре этого своеобразного треугольника, образованного ладонями рук. Сначала вы просто

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru держите руки в этом положении, не торопясь выполнять движения, – необходимо ощутить и ладонями как бы разогреть область нижнего Даньтянь. Затем плавно, чуть-чуть нажимая пальцами, обводим руки вокруг пояса, как бы раздвигая энергию Даньтянь до точки Минмэнь на пояснице. После этого, сильно упираясь верхними частями ладоней в позвоночник, выполняем наклон корпуса назад, запрокидывая голову ровно настолько, чтобы не потерять равновесие. В этом положении задержитесь на несколько секунд и верните корпус обратно в прямое положение. Затем снова обводим руки вокруг пояса вперед до бедер и, не останавливая движение, двумя пальцами – большим и указательным – выполняем движение вниз, прорабатывая таким образом внешние части бедер и наклоняя корпус вперед. Движение выполняется расслабленно. В конце наклона обхватите себя за щиколотки руками и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выпрямляя корпус, снова проводим руками по внешним частям бедер, но не нажимая сильно руками. В конечной фазе соединяем руки в области нижнего Даньтянь, но так, чтобы его центр по-прежнему располагался в центре пространства ладоней.

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

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

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

Упражнение 7

Пристальный взгляд и удар кулаком – повышает силу

В этом «отрезе парчи» есть три важных момента, на которых необходимо сконцентрировать внимание.

Первый момент – бить кулаками, это когда мы наносим обычные прямые удары кулаком; второй момент – смотреть гневно, то есть имеется в виду особенный взгляд. И третий момент – мы преобразовываем нашу внутреннюю энергию Ци во внешнюю силу и разжигаем энергию. Из «позы лошади» мы наносим прямые удары кулаком вперед. Вначале очень важно, чтобы взгляд был точно зафиксирован в той точке пространства, куда вы будете наносить удары.

«Смотреть гневно» означает, что из ваших глаз должна вылетать разрушительная энергия, которая разрушает противника или сметает все препятствия с вашего пути. Взгляд должен быть яростным, а лицо искажено какой-то гримасой. Вы должны очень четко и жестко направлять взгляд в одну точку пространства. Зачем это

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru необходимо? Таким образом мы переводим нашу внутреннюю энергию Ци наружу, выбрасывая ее при помощи взгляда. Поэтому в этом «отрезке парчи» взгляд является самым важным моментом.

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

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

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

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

Упражнение 8

Подъем и опускание на пятках – излечивает от болезней

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

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

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

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

Минимальное количество повторений каждого упражнения комплекса – 3 раза. По мере роста вашего мастерства и увеличения энергетического потенциала можете увеличить

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru
количество повторений каждого упражнения сначала до 7, а потом и до 21 раза.

Как цигун лечит болезни. Циркуляция энергии в организме человека

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

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

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

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а Ян-меридианы – с полыми органами.

Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае Инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае Ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела.

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

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней Ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – Думай (середина спины), Жэньмай (середина передней части), Чун-май, Дай-май, Инь-цяо-май, Ян-цяо-май, Инь-вэй-май и Ян-вэй-май. Когда Ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

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

Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин (восемь отрезков парчи) buckshee.petimer.ru согреть органы тела изнутри и увлажнить поверхность тела снаружи.

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

- Рис. 1. Ручной (Тай-инь) меридиан легких
- Рис. 2. Ручной (Тай-инь) меридиан толстой кишки
- Рис. 3. Ножной (Ян-мин) меридиан желудка
- Рис. 4. Ножной (Тай-инь) меридиан селезенки
- Рис. 5. Ручной (Шао-инь) меридиан сердца
- Рис. 6. Ручной (Тай-ян) меридиан тонкой кишки
- Рис. 7. Ножной (Тай-ян) меридиан мочевого пузыря
- Рис. 8. Ножной (Шао-инь) меридиан почек
- Рис. 9. Ручной (Цзюе-инь) меридиан перикарда
- Рис. 10. Ручной (Шао-ян) меридиан тройного обогревателя
- Рис. 11. Ножной (Шао-ян) меридиан желчного пузыря
- Рис. 12. Ножной (Цзюе-инь) меридиан печени
- Рис. 13. Меридиан Думай (заднесрединный)
- Рис. 14. Меридиан Жэньмай (переднесрединный)
- Рис. 15. Меридиан Чунмай
- Рис. 16. Меридиан Даймай
- Рис. 17. Меридиан Ян-цяо-май
- Рис. 18. Меридиан Инь-цяо-май
- Рис. 19. Меридиан Ян-вэй-май
- Рис. 20. Меридиан Инь-вэй-май

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!