

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзин [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Коллектив Авторы Оздоровительный цигун и Цзинь Цзин

## Предисловие

И Цзинь Цзин (упражнения, укрепляющие мышцы и сухожилия) – это комплекс оздоровительных упражнений, зародившийся в Древнем Китае. Он состоит из 12 упражнений, названия которых в неизменном виде дошли до наших дней. Являясь составной частью Оздоровительного Цигун, данный комплекс основан на теориях традиционной китайской медицины и других научных областей. Движения данного комплекса – простые, широкие, выполняются плавно. Их цель – растянуть позвоночник. Растягивая и скручивая позвоночник, мы укрепляем конечности и внутренние органы. Было доказано, что данные упражнения улучшают здоровье, предотвращают различные заболевания, увеличивают продолжительность жизни и повышают интеллект. В частности, выполнение данного комплекса оказывает сильный положительный эффект на дыхательную систему, укрепляет мышцы, повышает гибкость и координацию, предотвращает и излечивает различные заболевания суставов, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Во время выполнения комплекса вы должны быть абсолютно спокойны. Упражнения выполняются плавно и мягко, некоторые движения требуют применения внутренней силы. Комплекс объединяет в себе как физическую, так и психическую работу, материальное и нематериальное. Эти эффективные оздоровительные упражнения довольно просты, их легко выучить, поэтому они подойдут представителям всех возрастных групп.

## Глава 1. Происхождение и развитие

Считается, что движения И Цзинь Цзин зародились как примитивные шаманские ритуалы. Самое раннее упоминание об этих упражнениях можно найти в Библиографическом Трактате – истории династии Хань. Этому трактату уже почти 2000 лет. 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 Энергии Ци. На нем изображено более 40 упражнений, которые можно считать прототипом базовых движений И Цзинь Цзин.

Также существует мнение, что упражнения И Цзинь Цзин были разработаны буддийским монахом из Индии Бодхидхармой, который в 526 г. н. э. основал храм боевых искусств Шаолинь в горах Суншань (центральная провинция Хэнань). По легенде, он был основоположником дзэн-буддизма, а также первым в Китае начал практиковать Дьяну – глубокую медитацию. Монахи храма Шаолинь сыграли значительную роль в развитии И Цзинь Цзин. Практикуя Дьяну, необходимо довольно долгое время неподвижно и беззвучно сидеть. Чтобы размяться после медитации, монахи стали выполнять комплексы Ушу.

Во время правления династии Сун появилось несколько работ об И Цзинь Цзин. Среди них была книга Лучшие Доктрины Даосизма, составленная Джан Джуэн Фаном по приказу правившего тогда императора.

В современном виде 12 упражнений комплекса впервые появились в книге Иллюстрации внутренних Упражнений, составленной Пхань Вэем в 1858 году (время правления Династии Цин).

Традиционный И Цзинь Цзин основан на представлениях китайской медицины о Пяти Элементах – металле, дереве, воде, огне и земле. Поэтому за время существования комплекса возникло много различных школ и направлений, отражающих этот аспект в своих работах.

В данной книге мы представляем вам 12 традиционных упражнений И Цзинь Цзин, дополненных в соответствии с последними научными разработками в области физиологии и кинетики. Движения комплекса направлены на растяжку сухожилий и повышение гибкости костей. Они сочетают в себе мягкость и твердость. Умственное спокойствие и естественное дыхание – важнейшие составляющие комплекса, так как они способствуют беспрепятственному протеканию энергии по каналам вашего тела.

## Глава 2. Характерные особенности

Плавные, широкие движения, растягивающие кости и сухожилия независимо от того, какая часть тела работает при выполнении комплекса И Цзинь Цзин, вы будете растягиваться, нагибаться и скручиваться во всех направлениях. При растяжке костей растягиваются также мышцы и связки. Это улучшает кровообращение в мягких тканях и ускоряет их обновление, повышает гибкость и пластичность мышц, сухожилий и связок, а также улучшает подвижность костей, суставов и мышц.

Мягкие и плавные движения, улучшающие координацию. Авторы данной книги переделали традиционные упражнения И Цзинь Цзин, добавив связки между различными движениями. После этого выполнение комплекса стало более простым и грациозным. Движения данного комплекса – разнонаправленные, конечности естественным образом сгибаются во всех направлениях, используя суставы в качестве оси. В движениях, требующих напряжения, внутренняя сила применяется постепенно, медленно, напряжение сочетается с расслаблением. Данный комплекс не содержит сложных, повторяющихся движений. Напротив, все движения – плавные, широкие спокойные и грациозные.

Растяжка и скручивание позвоночника

Позвоночник состоит из позвонков, связок и спинного мозга. Данный комплекс основное внимание уделяет поворотам, скручиванию и сгибанию позвоночника, при этом талия выступает в качестве главной оси. Такие движения стимулируют спинной мозг и нервные окончания вокруг него, тренируют конечности и внутренние органы. Результат выполнения данного комплекса – долгая жизнь, крепкое здоровье и ясный ум.

## Глава 3. Практические советы

Единство тела, разума и духа

Практикуя И Цзинь Цзин, вы должны быть абсолютно спокойны как внешне, так и внутренне. Вы не должны напрягаться, намеренно концентрироваться на тренируемых частях тела. Наоборот, ваш разум будет следовать за движениями тела, координируя движения и циркуляцию энергии Ци.

Однако некоторые движения всё же требуют концентрации. Например, выполняя третье упражнение – «Вэйто преподносит палицу – третья форма» (Вэйто, или Сканда, – настоятель монастыря в буддизме), вы должны сконцентрироваться на ладонях. Выполняя четвертое упражнение – «Поменять звезды в созвездии», вы должны сконцентрироваться на точке Минмэнь (находится на пояснице), глаза при этом смотрят на верхнюю ладонь. Выполняя упражнение «Молодой Дракон выпускает когти», вы должны сконцентрироваться на ладонях. В остальных упражнениях требуется воображение, но не сознание: «Присесть на трёх уровнях», «Выпустить когти, расправить крылья», «Волочить за хвост девять коров», «Бить поклоны». Выполняя эти упражнения, не нужно концентрироваться – напротив, ум должен быть спокойным и расслабленным.

Естественное дыхание

Для координации движений тела и расслабления, как физического, так и умственного, ваше дыхание должно быть спокойным, ровным, расслабленным и естественным. Шумное и судорожное дыхание, перекошенные ноздри раздражают ум, нарушают баланс и лишают движения координации. Дыхание обязательно должно быть свободным в упражнении «Вэйто преподносит палицу – третья форма» при подъёме рук, в упражнении «Волочить за хвост девять коров» при расправлении рук и груди, в упражнении «Девять духов вращают мечами» при расслаблении плеч и расправлении рук и груди. Причина заключается в том, что в этих движениях грудная клетка расширяется и, чтобы помочь ей, необходим приток воздуха.

Обязательный выдох должен производиться в упражнении «Волочить за хвост девять коров» при возвращении рук назад, а также в упражнении «Выпустить когти, расправить крылья» при выталкивании ладоней. Это необходимо, так как в этих движениях грудная клетка сокращается и свободный выдох помогает ей в этом. Сочетание материального и нематериального, жесткости и мягкости

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В ходе выполнения упражнений мягкость движений перетекает в жесткость. При напряжении или расслаблении эти движения выражают диалектическую взаимосвязь противоположностей, так же как два противоположных начала всего сущего Инь и Ян – по теории китайской традиционной медицины. Различные движения комплекса И Цзинь Цзинь чередуют напряжение и расслабление. Таким образом, выполняя их, вы не почувствуете усталости или слабости.

В этих движениях должен соблюдаться баланс между мягким и жестким выполнением. То есть при их выполнении вы должны держаться середины, излишнее рвение может привести к «деревянным» и напряженным движениям, отрицательно влияя на работу ума и процесс дыхания. С другой стороны, слишком мягкое выполнение упражнений приведет к слабости и уменьшит положительные эффекты данного комплекса.

Гибкий подход к упражнениям и произнесение звука «ХАЙ»

В зависимости от возраста и физического состояния вы можете самостоятельно выбрать диапазон и амплитуду выполнения упражнений. Например, выполняя упражнение «Присесть на трёх уровнях», вы можете самостоятельно определить глубину приседания.

Приседая и опуская ладони в этом упражнении, произносите звук «ХАЙ». Это способствует перемещению воздуха и жизненной энергии в точку Даньтянь (находится на 5 см ниже пупка). Также произнесение этого звука помогает снять напряжение с ног, укрепляет почки и точку Даньтянь. Звук должен быть горловым. Произнося его, концентрируйтесь на точке Иньцзяо (находится на верхней десне). Не перепутайте с точкой Чэнцзян (находится на нижней десне).

#### Глава 4. Пошаговое описание движений

##### Раздел 1. Положение рук и ног

###### Базовые положения рук

###### Кулак

Согните пальцы, большой палец прижмите к основанию безымянного (рис. 1).

###### Листок лотоса

Выпрямите и растопырьте пальцы (рис. 2).

###### Листок ивы

Выпрямите и сложите пальцы вместе (рис. 3).

###### Лапа дракона

Выпрямите пальцы, растопырьте их и сложите, как на рисунке (рис. 4).

###### Лапа тигра

Растопырьте пальцы, согните их первый и второй суставы, большой и указательный пальцы поместите подалеже друг от друга (рис. 5).

###### Базовые стойки

###### Стойка лук

Одна нога впереди другой. Передняя нога согнута в колене, имитируя лук. Колено находится строго над кончиками пальцев ног, которые слегка повернуты внутрь. Задняя нога выпрямлена, стопа на полу, пальцы слегка повернуты внутрь (рис. 6).

###### T-стойка.

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Колени согнуты, стопы находятся на расстоянии 10–20 см друг от друга, пятка одной ноги приподнята, кончики пальцев слегка касаются пола около свода другой стопы; тело находится в положении полуприседа; вес тела сосредоточен на пятке стопы, которая полностью упирается в землю (рис. 7).

Стойка лошади

Ноги на ширине двух–трех расстояний стоп. Примите положение полуприседа, при этом бедра находятся на уровне чуть выше уровня горизонта (рис. 8).

## Раздел 2. Упражнения

Исходное положение

Станьте прямо, ноги вместе, руки свободно свисают вдоль туловища. Слегка втяните подбородок, приподнимите голову. Закройте рот, слегка сожмите зубы. Язык касается неба. Взгляд направлен прямо (рис. 9).

Ключевые моменты

– Стойте прямо, тело расслаблено. Дышите свободно. Успокойтесь. Взгляд направлен прямо, ни на чём не фокусируясь.

Типичные ошибки

– Неверное положение рук и ног. Посторонние мысли.

Исправление ошибок

– Подольше задержитесь в этом положении, чтобы подготовить тело и психику к выполнению комплекса.

Назначение и эффект

– Успокаивает ум, выравнивает дыхание, снимает напряжение с внутренних органов и выпрямляет тело.

Упражнение 1. Вэйто преподносит палицу – первая форма

1. Сделайте полшага левой ногой в сторону так, чтобы стопы оказались на уровне плеч. Слегка согните колени, руки свободно висят по бокам (рис. 10).

2. Поднимите руки на уровень плеч, ладони направлены друг к другу, пальцы – вперед (рис. 11 и 11А).

3 и 4. Согните локти, чтобы вернуть руки, пальцы под углом 30 градусов направлены вверх. Ладони находятся на расстоянии 10 см друг от друга. Нижняя часть ладоней находится на уровне точки Даньджун (посередине между сосками). Подмышки открыты, взгляд направлен прямо и вниз (рис. 12). Ненадолго задержитесь в этом положении.

Ключевые моменты

– Расслабьте плечи, подмышки открыты.

– Поместите ладони на близком расстоянии напротив друг друга на уровне груди и задержитесь в этом положении, чтобы успокоить сознание.

Типичные ошибки

– При помещении ладоней перед грудью пожимание плечами и подъём локтей или расслабление плеч и опускание локтей.

Исправление ошибок

– Расслабьтесь. Подмышки открыты, представьте, что в них вы держите по яйцу.

Назначение и эффект

– Старая китайская поговорка гласит: «Когда вы регулируете работу разума, возвращается Ци (внутренняя энергия)». Помещая ладони напротив друг друга и регулируя дыхание, вы успокаиваете ум и восстанавливаете циркуляцию энергии в теле.

– Это упражнение улучшает состояние нервной системы, регулирует потоотделение,

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь buckshee.petimer.ru  
улучшает кровообращение и снимает усталость.

Древнее описание упражнения

– Выпрямите тело, поместите сложенные ладони перед грудью. Замедлите дыхание и успокойте разум, пока он не станет прозрачным, как вода. Стойте прямо в приветственной стойке[1] .

Упражнение 2. Вэйто преподносит палицу – вторая форма

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Поднимите локти вверх и в стороны, задержите руки на уровне плеч перед грудью, пальцы направлены друг на друга, ладони – вниз (рис. 13 и 13А).

2. Вытяните руки вперед, пальцы направлены вперед, ладони – вниз (рис. 14 и 14А).

3. Поднимите руки по бокам туловища на уровень плеч, ладони направлены вниз, пальцы – в стороны (рис. 15).

4. Сведите пальцы вместе, согните кисти. Ладони направлены в стороны. Взгляд – прямо и вниз (рис. 16).

Ключевые моменты

– Поднимая руки в сторону, напрягите основания ладоней.

– Сгибая кисти и поднимая ладони вверх, постарайтесь пальцами ног «захватить» пол.

– Дышите свободно, успокойтесь.

Типичные ошибки

– Руки не подняты на уровень плеч.

Исправление ошибок

– Поднимите руки на уровень плеч, а затем выпрямите их.

Назначение и эффект

– Выпрямляя руки и поднимая ладони вверх, вы прочищаете их энергетические каналы. Это упражнение также регулирует циркуляцию энергии Ци в сердце и легких и улучшает кровообращение.

– Движения этого упражнения укрепляют мышцы плеч и рук, улучшают подвижность суставов плечевой области.

Древнее описание упражнения

– Руки широко разведены в стороны, пальцы ног «захватывают» пол. Ум находится в состоянии покоя. Взгляд направлен вперед. Концентрируйтесь на внутренней энергии Ци.

Упражнение 3. Вэйто преподносит палицу – третья форма

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Расслабьте кисти, переместите руки по дуге перед собой, согните локти, чтобы поместить руки перед грудью. Ладони направлены вниз на расстоянии кулака от груди. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 17).

2. Разверните ладони наружу, переместите их в позицию за ушами. Ладони направлены вверх, большие пальцы – друг на друга. Локти находятся на уровне плеч (рис. 18).

3. Станьте на подушечки пальцев ног, пятки подняты. Поднимите руки над головой, ладони направлены вверх. Вытяните локти, расправьте плечи. Втяните подбородок, язык касается неба. Зубы сжаты (рис. 19 и 19А).

4. Задержитесь в этой позиции.

Ключевые моменты

– Поднимая руки вверх, старайтесь удержать равновесие. Вытяните руки и ноги, почувствуйте напряжение в них. Выпрямите позвоночник, слегка переместите вес тела вперед.

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзин [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- Самостоятельно определите, насколько высоко вам надо подниматься на пятках.
- Постарайтесь предать энергию рукам через точку Тяньмэнь (на макушке). Смотрите прямо и вниз, дышите свободно.

Типичные ошибки

- Когда руки подняты, локти согнуты.
- Голова поднята, взгляд направлен вверх.

Исправление ошибок

- Выпрямите локти, чтобы коснуться ушей, когда поднимаете руки.
- Не смотрите на руки. Вместо этого мысленно сконцентрируйтесь на них.

Назначение и эффект

- Движения этого упражнения регулируют внутреннюю энергию Саньцзяо (три полости, в которых расположены внутренние органы). Более того, в ходе этого упражнения мобилизуется энергия не только Саньцзяо, каналов Саньбинь (каналы рук и ног), но и внутренних органов.

- Это упражнение повышает подвижность суставов плечевой области, увеличивает силы мышц рук и ног, а также улучшает кровообращение.

Древнее описание упражнения

- Представьте себе, что вы смотрите вверх, когда поднимаете руки над точкой Тяньмэнь и стоите на цыпочках, держа тело выпрямленным. Напрягите ягодичные и боковые мышцы туловища. Зубы сжаты. Прикоснитесь языком к небу, чтобы выделилась слюна, дышите через нос. Медленно опустите руки вниз.

#### Упражнение 4. Поменять звезды в созвездии

Левосторонняя стойка

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Медленно опустите пятки. Сожмите кулаки, ладони направлены наружу. Затем опустите их (рис. 20). Разожмите кулаки, ладони направлены вниз.

Расслабьте всё тело, взгляд направлен прямо и вниз (рис. 21). Разверните тело влево. Согните колени, правую руку переместите вниз в позицию за левым бедром, чтобы «сорвать звезду», правая ладонь раскрыта, направлена вверх.

Левую руку переместите за спину, внешняя поверхность слегка касается точки Минмэнь (расположена на пояснице). Взгляд направлен на правую руку (рис. 22, 23 и 24А).

2. Выпрямите колени, станьте прямо. Переместите правую руку вверх вправо над головой. Расслабьте кисть, слегка согните локоть, ладонь направлена вниз. Указательный палец направлен влево, средний палец находится над точкой Цзянью (расположена на лопатке). Левая рука по-прежнему находится на точке Минмэнь. Сконцентрируйтесь на ней. Глаза следят за движением правой руки. Когда она достигнет позиции над головой, зафиксируйте на ней взгляд (рис. 25). Задержитесь в этом положении, затем переместите руки по бокам туловища на уровне плеч (рис. 26).

Правосторонняя форма

Повторите это упражнение на правую сторону (рис. 27 и 28).

Ключевые моменты

- Поворачивая тело, сначала разверните туловище, затем – плечи и руки.
- Сконцентрируйтесь на точке Минмэнь, когда смотрите на ладонь. Дышите естественно.
- Если у вас проблемы в области плеч и шеи, выполняйте упражнение так, как вам удобно.

Типичные ошибки

- При взгляде вверх выпирает живот.
- Неправильные и нескоординированные движения рук.

Исправление ошибок

- Расслабьте и втяните живот, когда смотрите вверх.
- Расслабьтесь, сначала двигайте туловищем, затем – руками.

Назначение и эффект

- Разворачивая ладони вверх и вниз, концентрируясь на точке Минмэнь, фиксируя взгляд на ладонях, вы направляете собранную энергию Ци к точке Минмэнь и почкам.

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Это упражнение укрепляет поясницу, почки, замедляет процесс старения.

– Упражнение также увеличивает подвижность шеи, плеч и талии.

Древнее описание упражнения

– Одна рука вверх – поддерживает небо, пристальный взгляд направлен на ладонь.

Вдыхайте через нос.

#### Упражнение 5. Волочить за хвост девять коров

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Слегка согните колени. Перенесите вес тела вправо. Сделайте шаг назад-влево на 45 градусов. Поверните правую пятку внутрь. Согните правое колено, чтобы принять стойку лук. Разверните левую руку внутрь. Переместите её вперед, затем – вниз по дуге за спину. Один за другим согните пальцы левой руки, начиная с мизинца, чтобы сжать кулак. Кулак стороной ладони направлен вверх. Переместите правую руку вперед и вверх по дуге. Один за другим согните пальцы правой руки, начиная с мизинца, чтобы сжать кулак. Держите его стороной ладони вверх чуть выше уровня плеча. Взгляд зафиксируйте на правом кулаке (рис. 29)

2. Переместите вес тела назад. Слегка согните левое колено. Разверните туловище вправо, затем – плечи и руки. Разверните правую руку наружу, а левую – внутрь. Согните локти, чтобы переместить руки ближе к туловищу. Взгляд зафиксирован на правом кулаке (рис. 30).

Переместите вес тела вперед. Согните правое колено, чтобы принять стойку лук. Слегка поверните туловище влево, затем – плечи и руки. Расслабьте плечи и вытяните правую руку вперед, а левую – назад. Взгляд по-прежнему направлен на правый кулак (рис. 31 и 31А).

Повторите движения 2 и 3 три раза.

Перенесите вес тела на правую ногу. Верните левую ступню назад, разверните пальцы правой ступни вперед, чтобы принять исходное положение. Руки свободно висят вдоль туловища, взгляд направлен прямо и вниз (рис. 32).

Выполните это упражнение на левую сторону (рис. 22, 34, 35 и 35А).

Ключевые моменты

– Выполняя поворот туловища, сначала разверните корпус, затем – плечи и, наконец, руки. Эти движения сопровождаются применением внутренней силы.

– Расслабьте живот, зафиксируйте взгляд на соответствующей ладони.

– Движения рук и разворот туловища должны быть скоординированы. Не забывайте о том, что при движении рук задействуется внутренняя сила.

– Делая шаг назад, старайтесь не потерять равновесие.

Типичные ошибки

– Движения рук сопровождаются слишком большим усилием, что делает движения жёсткими.

– Руки не поворачиваются в требуемую позицию.

Исправление ошибок

– Расслабьте руки, чтобы движение было естественным.

– Следите за тем, чтобы кулаки стороной ладони были повернуты наружу при развороте рук.

Назначение и эффект

– Поворот талии лопаток стимулирует точки Цзяцзи (17 точек по обеим сторонам позвоночника), Фэйшу и Синьшу, прочищает энергетические каналы и тренирует сердце и легкие.

– Взаимосвязанная работа рук и ног улучшает кровообращение в мягких тканях и увеличивает силу и подвижность.

Древнее описание упражнения

– Перемещайте бедра вперед и назад, расслабленно перемещайте энергию Ци в нижней части живота. С усилием двигайте руками, сконцентрируйте взгляд на соответствующем кулаке.

#### Упражнение 6. Выпустить когти, расправить крылья

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Перенесите вес тела на левую ногу. Верните назад правую ногу, чтобы стать прямо. Разверните правую руку наружу, а левую – внутрь, и поднимите их в стороны на уровне плеч, ладони направлены прямо.

Переместите руки по дуге в положение перед грудью, сформировав, так называемый «пустой захват». Выпрямите пальцы и сведите их вместе перед точкой Юэнмэнь (находится ниже ключицы), ладони направлены в сторону друг друга, кончики пальцев – вверх. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 36, 37, 37А и 38).

2. Расправьте плечи и грудь. Затем расслабьте плечи и медленно распрямите руки, разверните ладони вперед, выпрямите и растопырьте пальцы, чтобы получился «листок лотоса». Глаза пристально смотрят вперед (рис. 39 и 39 А).

3. Расслабьте кисти. Согните локти и верните руки с ладонями в форме «листка ивы» к точкам Юэнмэнь. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 40, 40А и 41).

Повторите движения 2–3 от трёх до семи раз.

Ключевые моменты

– Когда выпрямляете руки, тело должно быть выпрямленным, а пристальный взгляд направлен вперед. При этом руки выпрямляйте с усилием, как будто вы пытаетесь открыть окно или опрокинуть гору. Руки возвращаются назад, подобно отхлынувшему приливу.

– Выпрямляя руки, ладонями сформируйте листья лотоса, а возвращая их к точкам Юэнмэнь, – листья ивы.

– Возвращая руки, делайте глубокий вдох; выпрямляя, – выдох.

Типичные ошибки

– Грудь не до конца расправлена.

– При выпрямлении рук используется физическая, а не внутренняя сила.

– Напряженное дыхание.

Исправление ошибок

– Перед тем как выпрямить руки, сведите вместе лопатки.

– Выпрямите руки, толкая их с усилием вперед, как будто открываете окно или пытаетесь опрокинуть гору.

– Выдохните, когда выпрямляете руки, и сделайте вдох, когда возвращаете их назад.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, «легкие – это прибежище внутренней энергии, или Ци, и они управляют дыхательным процессом». Движения рук, плеч и груди раскрывают такие точки, как Юэнмэнь и Джунфу (расположена под точкой Юэнмэнь). Они усиливают процесс скапливания свежего воздуха в груди и образования энергии Ци, таким образом улучшая процесс дыхания, циркуляции внутренней энергии и кровообращения.

– Это упражнение укрепляет мышцы груди, спины и верхних конечностей.

Древнее описание упражнения

– Выпрямите тело, взгляд должен быть пристальный, с силой вытяните руки вперед. С силой же возвратите руки назад. Повторите упражнение семь раз.

## Упражнение 7. Девять духов вращают мечами

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Разверните тело вправо, правую руку – наружу, ладонь направлена вверх, левую руку – внутрь, ладонь направлена вниз (рис. 42 и 42А). Переместите правую руку за спину, ладонь направлена наружу. Левую руку переместите влево и вверх, ладонь направлена наружу (рис. 43 и 43А). Слегка разверните тело влево. Поднимите правую руку в позицию перед головой. Согните локоть. Переместите руку полукругом вокруг головы и накройте ладонью левое ухо. Левую руку переместите за спину. Согните локоть.

Дотроньтесь верхней поверхностью ладони до позвоночника, ладонь направлена назад, пальцы – вверх.

Наклоните голову вправо. Надавите средним пальцем левой руки на левое ухо. Слегка надавите на точку Юджэнь (расположена на затылке). Взгляд зафиксирован на

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзин [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
правой руке. Когда движение закончено, посмотрите назад и влево (рис. 44, 45 и 45А).

2. Поверните туловище вправо. Расправьте грудь и руки. Взгляд направлен вверх и вправо. Задержитесь в этой позиции (рис. 46).

3. Согните колени. Разверните туловище влево и втяните грудь. Постарайтесь поднять левую руку как можно выше вдоль позвоночника. Посмотрите на правую пятку, задержитесь в этом положении (рис. 47 и 47А).

Повторите движения 2 и 3 три раза.

Выпрямите колени и поверните туловище прямо. Правую руку вытяните в сторону на уровне плеча. Одновременно поднимите левую руку и вытяните её в сторону на уровне плеча. Ладони направлены вниз. Взгляд – прямо и вниз (рис. 48).

Левосторонняя форма

Повторите упражнение на левую сторону (рис. 49, 50 и 51).

Ключевые моменты

– Постарайтесь как можно сильнее растянуть туловище, выполняя соответствующие движения. Сгибайте туловище без напряжения.

– Расправляя грудь и руки, дышите естественно, расслабляя плечи и втягивая грудь, естественным образом выдыхайте.

– Поднимая руки, выдыхайте; расправляя, – вдыхайте.

– Пожилые люди, а также люди с проблемами в области шеи должны выполнять это упражнение с осторожностью.

Типичные ошибки

– При сгибании колен и втягивании груди расслабляется рука, находящаяся на спине.

– При сгибании колен вес тела переносится на одну ногу.

– Слишком сильный поворот головы вправо или влево.

Исправление ошибок

– Сгибая колени и втягивая грудь, старайтесь как можно выше поднять руку на спине.

– Опуская и поднимая туловище, старайтесь не потерять равновесие.

– Не поворачивайте голову. Во время выполнения упражнения расслабьтесь.

Назначение и эффект

– Так как туловище сгибается и растягивается, каналы внутренней энергии закрываются и открываются ритмично, тем самым оказывая массирующее воздействие на селезёнку и желудок и укрепляя почки. Эти движения также стимулируют точки Юджэнь и Цзяцзи.

– Это упражнение укрепляет мышцы шеи, плеч, брюшной полости и спины, улучшая подвижность различных суставов.

Древнее описание упражнения

– Поверните голову, согните руку и положите её на голову и шею. Верните руку назад. Поменяйте позицию с правой на левую, тело выпрямлено, дыхание спокойное.

## Упражнение 8. Присесть на трёх уровнях

Сделайте левой ногой шаг в сторону, пальцы ног направлены вперед. Взгляд – прямо и вниз (рис. 52).

1. Согните колени, чтобы присесть. Одновременно расслабьте плечи и опустите локти. Опустите руки на уровень точки Хуаньтяо (расположена на верхней внешней части бедра). Слегка согните локти, ладони направлены вниз, пальцы – наружу. Пристальный взгляд направлен вперед и вниз (рис. 53). На выдохе произнесите звук «ХАЙ», в конце звука поместив язык между зубами.

2. Разверните ладони вверх. Слегка согните локти, поднимите руки на уровень плеч. Медленно встаньте. Взгляд направлен прямо (рис. 54 и 55).

Повторите движения 1 и 2 три раза. Первый раз присядьте слегка (рис. 56), второй раз примите положение полуприседа (рис. 57) и, наконец, третий раз присядьте полностью (рис. 58).

Ключевые моменты

– Когда приседаете, расслабьте живот и втяните ягодичы. Представьте себе, что в руках держите груз. Поднимаясь, не забывайте о грузе.

– Постепенно увеличивайте амплитуду приседаний. Амплитуда приседаний зависит от вашего возраста и физического состояния.

– Туловище выпрямлено. Приседая и поднимаясь, старайтесь не отклоняться в стороны.

– Произнося звук «Хай», слегка приоткройте рот. Напрягите точку Иньцзяо (на верхней челюсти). Расслабьте нижнюю губу. Точка Чэнцзянь (на нижней челюсти) не должна напрягаться. Звук должен быть горловым.

– Когда смотрите вперед, рот закрыт. Язык касается нёба. Тело выпрямлено и расслаблено.

Типичные ошибки

– Руки находятся в неподвижном состоянии при выполнении приседаний и опускании ладоней.

– Вы забываете произнести звук «ХАЙ».

Исправление ошибок

– Слегка согните локти, приседая, опустите ладони горизонтально вниз.

– Приседая, не забывайте произносить звук «ХАЙ».

Назначение и эффект

– Движения ног и произнесение звука «ХАЙ» способствуют движению Ци (внутренней энергии) в область грудной и брюшной полостей и взаимообмену флюидами между сердцем и почками.

– Вдобавок это упражнение укрепляет брюшную полость, почки, желудок, ноги, Ци в точке Даньтянь (расположена на 5 см ниже пупка).

Древнее описание упражнения

– Язык касается нёба. Рот закрыт. Сконцентрируйтесь на сжатых зубах. Пристальный взгляд направлен вперед. Приседая, представьте, что в руках у вас тяжелый груз. Поднимая ладони вверх, также представьте себе, что в руках у вас тяжелый груз. Встаньте прямо, стопы направлены вперед.

## Упражнение 9. Молодой дракон выпускает когти

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Станьте прямо, ноги на ширине плеч (рис. 59). Сожмите ладони в кулаки и поместите их по бокам туловища на точки Джанмэнь, как показано на рисунке, стороной ладоней вверх. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 60). Разожмите кулак правой руки.

Выпрямите правую руку и опустите её вниз и наружу, а затем поднимите вверх чуть ниже уровня плеча. Ладонь направлена вверх. Взгляд зафиксирован на ладони (рис. 61 и 62).

2. Согните локоть правой руки и отогните на себя кисть. Сформируйте правой ладонью лапу дракона. Для этого выпрямите пальцы, растопырьте их и расположите, как показано на рисунке. Пальцы направлены влево. Переместите руку горизонтально влево. Взгляд неотрывно следует за рукой. На четверть поверните тело влево. Взгляд направлен в ту же сторону, что и правая рука (рис. 63, 64 и 64А).

3. Расслабьте пальцы правой руки. Наклоните туловище влево и вперед. Правую руку переместите вниз и влево в позицию рядом с левой ногой. Взгляд направлен вниз (рис. 65 и 66).

Разверните наклоненное туловище вправо, правую руку – по дуге в позицию рядом с правой ногой. Разверните руку наружу – ладонь направлена вперед – и сожмите кулак. Взгляд следует за движением руки (рис. 67 и 68).

4. Выпрямите туловище. Верните правый кулак к точке Джанмэнь. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 69).

Правосторонняя форма

Повторите упражнение на правую сторону (рис. 70–74).

Ключевые моменты

– Вытяните руку, чтобы изобразить когти дракона. Вниз её опускайте без

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
напряжения, но с применением внутренней силы. Движение должно быть скоординированным и плавным и выполняться без остановки.  
– Взгляд должен следовать за движениями руки.  
– Амплитуда наклона может варьироваться в зависимости от вашего возраста и физического состояния.

Типичные ошибки

– Сильный наклон тела вперед, в результате теряется баланс и сгибаются колени.  
– При формировании когтей дракона пальцы сгибаются.

Исправление ошибок

– Наклоняя тело вперед, держите колени выпрямленными.  
– При формировании когтей дракона напрягите ладонь, а пальцы держите выпрямленными.

Назначение и эффект

– Согласно теории традиционной китайской медицины: «Талия находится во владении печени. Печень – это дом крови, а почки – дом репродуктивной сущности». Такие движения, как поворот туловища, выпрямление рук влево и вправо, сгибание туловища, растягивают и расслабляют боковые части груди, прочищают энергетические каналы печени, снимают стресс, повышают настроение, а также улучшают подвижность талии и нижних конечностей.

Древнее описание упражнения

– Упражнение «Дракон выпускает когти». Движение начинается слева и заканчивается справа. Руки опустите ниже колен. Внутренняя сила проходит через плечи и спину. Взгляд направлен прямо, чтобы избавиться разум от излишних мыслей.

Упражнение 10. лежащий тигр бросается на добычу

Левосторонняя форма

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Поверните пальцы правой ступни внутрь на 45 градусов. Левую ногу подтяните к середине стопы правой, чтобы встать в Т-стойку. На четверть разверните туловище влево. Поместите кулаки на точки Джанмэнь. При повороте тела влево взгляд направлен вправо (рис. 75 и 75А).

2. Поместите кулаки возле точек Юэнмэнь (расположены возле ключиц). Затем разверните кулаки наружу, чтобы сформировать лапы тигра. Затем сделайте резкий выпад вперед, как тигр, бросающийся на добычу. Слегка согните локти. Взгляд направлен прямо (рис. 76 и 76А).

3. Медленно выгните туловище, от талии к груди, переместите вес тела вперед. Круговым движением переместите руки вниз, назад, вверх и вперед (рис. 77, 78 и 79). Наклоните туловище вперед. Пальцами надавите на пол. Согните заднюю ногу так, чтобы её пальцы касались пола. Пятка передней ноги слегка приподнята. Расправьте грудь и слегка наклоните её вперед.

Поднимите голову, пристальный взгляд направлен вперед и вверх. Задержитесь в этой позиции (рис. 80 и 80А).

Пожилые люди и люди со слабым здоровьем могут опускать пальцы на уровень левого колена.

4. Встаньте и поместите кулаки на точки Джанмэнь. Переместите вес тела назад. Поверните пальцы левой ноги на 135 градусов внутрь, и перенесите вес тела влево. Одновременно разверните корпус на 180 градусов вправо. Подогните правую ногу к середине левой ступни, чтобы сформировать Т-стойку (рис. 81).

Правосторонняя форма

Повторите движения на правую сторону (рис. 82 и 83).

Ключевые моменты

– Корпус двигается вместе с руками, поддерживая их круговые, пружинящие движения.

– Кончики пальцев напряжены. Когда поднимаете голову вверх и пристально смотрите, выгните корпус вперед.

– Амплитуда движений должна соответствовать возрасту и физическому состоянию занимающихся.

Типичные ошибки

– Пожимание плечами, втягивание груди, качание головой при наклоне туловища вперед.

– Формируя лапу тигра, пальцы сгибаются либо слишком сильно, либо недостаточно.

Исправление ошибок

– Стойте прямо, взгляд направлен прямо и вверх.

– Когда пальцы согнуты, напрягите их кончики.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, меридиан Жэньмай (сосуд мыслей) является источником всех Инь-меридианов тела и направляет их движение. Данное упражнение активизирует меридиан Жэньмай и регулирует циркуляцию внутренней энергии (Ци), протекающей через меридианы рук и ног Саньинь.

– Это упражнение также улучшает подвижность мышц талии и ног.

Древнее описание упражнений

– Приседая с грузом на ногах, наклоните корпус и попеременно напрягите левую и правую ягодицы. Поднимите голову, расправьте грудь. Наклоните корпус вперед, пока он не окажется на уровне жернова. Дышите монотонно, через нос, пальцы упираются в пол. Хотя подчинить дракона и тигра могут лишь сверхъестественные существа, овладев этим умением, вы укрепите свое здоровье.

## Упражнение 11. Бить поклоны

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Поднимите корпус, переместите вес тела назад, поверните лицо вперед. Поверните пальцы правой ноги внутрь, пальцы направлены вперед. Верните левую ступню назад, чтобы стать прямо. Поворачивая корпус влево, расслабьте руки и поверните их наружу, ладони направлены вперед. Поднимите их в стороны на уровень плеч. Согните локти, накройте уши ладонями, надавите на затылок пальцами, направленными друг на друга. Указательным и средним пальцами постучите семь раз по затылку. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 84 и 85).

2. Наклоните корпус вперед и медленно растяните затылочный, грудной, поясничный и копчиковый позвонки. Выпрямите бедра, зафиксируйте взгляд на пальцах ног и задержитесь в этой позиции (рис. 86 и 86А).

3. Постепенно выпрямите корпус, начав с копчикового позвонка и так далее до головы. Накройте ладонями уши, надавите на затылок пальцами, направленными друг на друга. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 87).

Повторите движения 2 и 3 три раза; постепенно увеличивайте амплитуду наклона корпуса вперед. Первый раз наклоните туловище под углом меньше 90 градусов, второй раз – под углом 90 градусов, третий – выше 90 градусов (рис. 88, 88А, 89, 89А, 90 и 90А).

Пожилые или физически слабые люди могут совершать наклоны под углом 30, 45 и 90 градусов соответственно.

Ключевые моменты

– Колени прямые, наклоняя корпус, поверните локти наружу.

– Наклоняя корпус вперед, старайтесь растянуть позвоночник так, чтобы шея и голова согнулись в виде крюка; выпрямляйте корпус, начиная с копчикового позвонка.

– Амплитуда наклона подбирается индивидуально.

Типичные ошибки

– При наклоне и выпрямлении корпуса сгибаются колени. Движения слишком быстрые.

Исправление ошибок

– Когда наклоняетесь и выпрямляетесь, расслабьте тело, успокойтесь, ноги должны быть выпрямлены.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, меридиан Думаи (сосуд правителя) является одним из меридианов Ян и направляет Ци (внутреннюю энергию), текущую по меридианам Ян, включая и область затылочного, грудного, поясничного и копчикового позвонков. При выполнении данного упражнения Ци этих каналов активизируется и циркулирует по телу, улучшая здоровье занимающегося.

– Это упражнение улучшает подвижность талии, спины, нижних конечностей, а также

Оздоровительный цигун и Цзинь Цзинь buckshee.petimer.ru  
работу брюшной полости и ног.  
– Постукивание по затылку снимает умственную усталость, «разгружает» мозг и улучшает слух.  
Древнее описание упражнения  
– Руками возьмитесь за голову. Наклоните корпус до уровня колен. Опустите голову, сожмите зубы. Язык прижат к небу. Накройте уши ладонями, чтобы улучшить слух. Регулируйте циркуляцию энергии, чтобы успокоить ум.

Упражнение 12. Вилять хвостом, качать головой

(Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Станьте прямо, быстрым движением снимите ладони с ушей (рис. 91).

Вытяните руки вперед. Переплетите пальцы, ладони направлены в стороны друг друга (рис. 92 и 93).

Согните локти, вытяните руки вперед. Ладони направлены вперед (рис. 94 и 94А).

Согните локти, поверните ладони вниз и верните их в позицию перед грудью. Наклоните корпус вперед, округлите поясницу и поднимите голову. Медленно надавите руками вниз, пальцы переплетены. Взгляд направлен прямо (рис. 95, 96 и 96А).

Пожилые люди и люди с ослабленным здоровьем могут наклонить корпус вперед с поднятой головой и давить ладонями вниз на уровне колен.

1. Поверните голову влево, чтобы посмотреть назад. Одновременно переместите ягодицы вперед и влево и посмотрите туда, где расположен крестец (рис. 97 и 97А).

2. Пальцы переплетены. Расслабьте ладони и поднимите голову с лицом вперед (рис. 98).

3. Поверните голову вправо и назад. Одновременно переместите ягодицы вперед и вправо. Посмотрите назад, туда, где расположен крестец (рис. 99).

4. Пальцы переплетены. Расслабьте ладони и поднимите голову лицом вперед (рис. 100).

Повторите движения 1–4 три раза.

Ключевые моменты

– Поверните голову и переместите ягодицы таким образом, чтобы голова и ягодицы двигались навстречу друг другу.

– Движение головы должно быть медленным. Для пожилых людей и для людей со слабым здоровьем или имеющих проблемы в области шеи амплитуда движений должна быть уменьшена.

– Движения и дыхание должны быть скоординированными. Сконцентрируйтесь на движениях.

Типичные ошибки

– Движение головы и рук в неверном направлении.

– Перемещение веса тела и рук вправо или влево.

Исправление ошибок

– При опускании рук вниз пальцы переплетены. Постарайтесь почувствовать координацию между плечами и бедрами.

Назначение и эффект

– Наклон туловища, подъём головы и перемещение ягодиц влево и вправо соединяет жизненную энергию в меридианах Думай и Жэньмай, а также во всех энергетических каналах тела. Это упражнение полностью расслабляет все тело.

– Оно также увеличивает силу мышц талии и спины и улучшает подвижность различных суставов и мышц вдоль позвоночника.

Древнее описание упражнения

– Выпрямите колени, раскиньте руки и надавите ладонями вниз. Поднимите голову, взгляд пристальный, разум должен быть сфокусирован.

### Заключительная позиция

1. (Продолжайте с последнего движения предыдущего упражнения.) Расслабьте пальцы, поднимите руки в стороны и станьте прямо. Одновременно поднимите выпрямленные руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вверх. Поднимите руки над головой, локти согнуты, ладони направлены вниз. Взгляд – прямо и вниз (рис. 10, 102 и 103).

2. Расслабьте плечи. Согните локти, опустите руки вниз, на уровень живота, ладони направлены также вниз (рис. 104).

Повторите движения 1–2 три раза.

Расслабьте руки, свободно опустите их вдоль корпуса. Станьте прямо, ноги вместе. Язык касается неба. Взгляд направлен прямо (рис. 105).

#### Ключевые моменты

– Когда руки опускаются вниз первые два раза, сконцентрируйтесь на движении вниз до самого пола через точку Ёнцюань (расположена на подошве стопы). Когда руки опускаются третий раз, мысленно следуйте за движением до живота и задержитесь там.

– Движение рук вниз должно быть ровным и безостановочным.

#### Типичные ошибки

– При подъеме рук поднимается голова.

#### Исправление ошибок

– Голова расположена прямо, взгляд направлен вперед и вниз.

#### Назначение и эффект

– Подъем рук возвращает Ци (внутреннюю энергию) в точку Даньтянь.

– Данное упражнение расслабляет все мышцы и суставы тела.

### Приложение. Акупунктурные точки, упомянутые в этой книге

Байхуэй (GV 0)

Синьхуэй (GV22)

Юджэнь (BL9)

Чэнцзянь (CV24)

Меридиан Думаи (сосуд правителя)

Меридиан Саньцзяо

Меридиан Думаи (сосуд правителя)

Фэйшу (BL13)

Синьшу (BL15)

Минмэнь (GV4)

Хуаньтяо (GB30)

Данджун (CV17)

Джанмэнь (LR13)

Меридиан Жэньмай

Юэнмэнь (LU2)

Джунфу (LU1)

Цзянью (LI15)

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!