



Ван Лин

Восемь упражнений цигун

«Неоглори»

2003

Лин В.

Восемь упражнений цигун / В. Лин — «Неоглори», 2003

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

© Лин В., 2003
© Неоглори, 2003

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. История возникновения и теоретические аспекты практики комплекса упражнений цигун «Восемь отрезков парчи»	9
История возникновения	9
Основные особенности комплекса «Бадуньцзинь»	13
Простота и эффективность	13
Оздоровительный эффект	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ван Лин

Восемь упражнени цигун

Предисловие



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

Е.Ю. Ключников, президент Союза тхэквондо России.

Введение

Уникальные методы дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий за почти тысячелетнюю историю своего существования. Самые древние из них – «даоинь» (вводить ци¹ и проводить его по каналам), «туна» (вдох и выдох), «шици» (питание ци), «фуци» (самодополнение через ци). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» (достижение мастерства в управлении ци).

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

К основным методам цигун-тренинга можно отнести следующие:

1. Методы релаксации (фансун цзин гун).

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

2. Внутреннее вскармливание (нэйян гун).

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

3. Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

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

В основе этих методов продвижение ци по каналам тела.

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

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

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

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

7. Динамические упражнения (дун гун).

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

8. Мысленные упражнения (и гун).

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

9. «Выплесывание и набиение» (туна гун).

Различные комбинации дыхательных упражнений.

10. Укрепляющий массаж (баоцзянь аньмо).

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

¹ Слово ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, «пневма». Оно обозначает энергетическую субстанцию, из которой состоит наш организм и которая определяет все положительные или отрицательные изменения, происходящие в нем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В данной книге представлен комплекс, состоящий из восьми упражнений цигун. Он называется «Бадуаньцзинь» – восемь отрезов парчи. В первой главе вы познакомитесь с

историей возникновения этого комплекса цигун и основными принципами, которые нужно знать, прежде чем приступать к практическим занятиям. Вторая глава посвящена практическому аспекту этих упражнений. В ней очень подробно, учитывая самые мелкие нюансы, изложена техника выполнения этих упражнений и проведены методические рекомендации по их освоению. Каждое упражнение сопровождается очень подробными фотографиями, чтобы облегчить процесс начального изучения движений. Кажущаяся простота этих упражнений не должна смущать вас. При регулярной практике они способны оказать такое мощное гармонизирующее воздействие на ваше тело и психику, о котором вы не могли бы подумать даже в самых смелых своих мечтах.

Глава 1. История возникновения и теоретические аспекты практики комплекса упражнений цигун «Восемь отрезов парчи»



История возникновения

В переводе с китайского языка «Бадуаньцзинь» означает «Восемь отрезов парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцзинь» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Первые описания комплекса историки относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями в глубь веков. Само название – «Восемь отрезов парчи», имеет две трактовки. По одной из них парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь орга-

низм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.

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

Юэ Фэй в Китае считается создателем не только «восьми отрезков парчи», но и двух боевых стилей: так, мастера стиля Орла называют его основоположником своего направления, он также известен как автор внутреннего боевого стиля синьи-цюань.

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

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

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

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

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

Благодаря непрерывным тренировкам Юэ Фэй освоил все, чему учил его мастер боевых искусств Чжоу Дун.

В 1122 году, когда Юэ исполнилось 19 лет, страна находилась в стадии войны, сражаясь с племенами кочевников-цзиней, вторгшихся с севера. В этот период Юэ Фэй решает поступить на военную службу в императорскую армию, чтобы помочь своей стране. На протяжении многих лет ослабленная войной китайская империя была вынуждена платить дань кочевникам, чтобы предотвратить их дальнейшее нашествие на юг. Проявив себя незаурядным солдатом, за шесть лет он становится генералом, а затем и маршалом императорской армии.



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

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

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

В результате предательства Юэ Фэй был отравлен и подло предан своими же правителями. Скончался он в тюрьме в 1142 году в возрасте 38 лет. На протяжении следующих двадцати лет считался предателем. И только в 1166 году, когда к власти пришли новое правительство и император Сяо-Цзун, справедливость была восстановлена. Могила Юэ Фэя была перенесена на берег озера Сиху, недалеко от Ханчжоу, и напротив могилы были установлены две каменные статуи – Цинь Куая и его жены, стоящих на коленях в знак раскаяния и стыда за совершенное предательство. Эти статуи периодически разбиваются почитателями героя Юэ Фэя и их приходится заменять на новые. Отдавая дань уважения Юэ Фэю как легендарному герою, талантливому тактику и стратегу, император Сяо-цзун нарек его именем «Юэ Уму», что означает «Юэ справедливый воин».

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

Основные особенности комплекса «Бадуаньцзинь»

Простота и эффективность

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

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

В психическом плане бадуаньцзинь позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

Оздоровительный эффект

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

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

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых пока-

зали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

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

Плавные движения требуют высокой концентрации внимания. Это является хорошей тренировкой центральной нервной системы. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное успокаивающее воздействие. Ритмичные чередования напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы улучшают кровоток в брюшной полости, нормализуя перистальтику кишечника, ликвидируя застойные явления в печени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.