

П.Д.СТАМЕНКО

ТАЄМНИЦІ
КИТАЙСЬКОЇ
ГІМНАСТИКИ
ЦИГУН



中國
氣功

П. Д. СТАМЕНКО

**ТАЄМНИЦІ
КИТАЙСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ
ЦИГУН**

ББК 75.6
С76

Стаменко П. Д.

С76 Таємниці китайської гімнастики цигун.— К.: Т-во «Знання» УРСР.— 48 с.— (Сер. 5 «Вдумливим, допитливим, кмітливим» (ВДК); № 4).

У брошурі розповідається про китайську психо-фізико-дихальну гімнастику цигун, яка прийшла з глибин віків і є різновидністю відомої гімнастичної системи ушу. Розглядаються деякі теоретичні основи оздоровчого комплексу з точки зору традиційної китайської медицини. Пропонуються практичні вправи з ілюстраціями.

Брошура розрахована на широке коло читачів, на всіх тих, хто хоче бути здоровим до глибокої старості.

С $\frac{4200000000-031}{M281(04)-90}$ 61-90

ББК 75.6

Редактор: С. М. Каверіна

ISBN 5-7770-0003-7

© Товариство «Знання»
Української РСР, 1990

Небувалий і невідповідний інтерес виник останнім часом у Китаї і далеко за його межами до оздоровчих комплексів, які прийшли з глибини віків.

Рано-вранці на міських площах, у тінистих скверах можна побачити численні групи людей, які добросовісно виконують різні па, заряджаючись на весь день енергією, бадьорістю, хорошим настроєм.

Серед всіх китайських оздоровчих гімнастичних комплексів особливе місце займає цигун. Назвати цигун просто гімнастикою недостатньо. Це досить складна система, що вимагає наполегливих психічних і дихальних вправ, спрямованих на активізацію резервних можливостей людського організму.

За даними Асоціації вивчення цигун, один із двадцяти китайців незалежно від віку і стану здоров'я займається цією гімнастикою. У країні вже налічується кілька десятків навчальних закладів, де вивчають цигун з оздоровчою метою. Широке розповсюдження одержує цигун-терапія, яка дає змогу виліковувати численні хвороби. Можна по-різному ставитись до феномену цигун, але назвати її шарлатанством ніяк не можна, бо ця гімнастика увібрала в себе пізнання зцілителів, накопичені за тисячоліття існування стародавньої цивілізації.

У наші дні відомо чимало варіантів цигун. В даній брошурі читач ознайомиться з найбільш універсальними, доступними кожному «м'якими» формами даної системи, мета яких — оздоровити і зміцнити людський організм, активізувати його фізіологічні і психічні процеси.

Перш ніж запропонувати читачам комплекс вправ популярної китайської психо-фізико-дихальної гімнастики цигун, необхідно розглянути її основоположні теоретичні аспекти з точки зору традиційної китайської медицини.

ЩО ТАКЕ ЦИГУН?

Китайський ієрогліф «ці», що входить у слово «цигун», означає «повітря», «газ», «дихання». У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В даному випадку під цим розуміють деяку умовну біологічну енергію ці, яка включає в себе різні види енергії, у тому числі і повітря, що ми вдихаємо. Метою занять цигун є досягнення вміння виробляти і контролювати цю енергію для посилення імунних можливостей людського організму протистояти різним захворюванням, підвищити пристосовуваність організму до умов зовнішнього середовища, а також для вдосконалення і відновлення природної здатності організму до самореабілітації.

Відповідно до древніх канонів традиційної китайської медицини, здоров'я людини визначається наявністю відповідної кількості ці в організмі та її нормальною циркуляцією. В слабкому організмі, де цієї енергії недостатньо, може легко під впливом різних зовнішніх факторів і подразників виникнути хвороба. Якщо ж в організмі є достатня кількість цієї енергії, то хвороби йому не страшні — такий організм буде сильнішим за них.

Біоенергія ці циркулює по всьому організму, але у нього є своє «депо» — це точка, а точніше, ділянка, яка називається «середня даньтянь». Вона знаходиться на 1,5 цуня * нижче пупка.

Тепер давайте розглянемо, яким же чином біоенергія ці здійснює свою циркуляцію по організму.

Для того, щоб зрозуміти це, слід з'ясувати, що за канонами традиційної китайської медицини людський організм має своєрідну систему, яка зв'язує зовнішню поверхню тіла із внутрішнім змістом організму, і верхню частину організму з нижньою. Це не лише зв'язок зовнішніх органів із внутрішніми, але й зв'язок всієї поверхні шкіри з м'язовим і кістковим матеріалом. Цей зв'язок здійснюється спеціальними «каналами» («цзин»), які не мають зовнішньої схожості ні з кровоносними судинами, ні з нервовими волокнами. Назва «канали» досить умовна, тому що ніяких видимих доказів існування цих сполучних елементів немає. Це невидимі шляхи, траси, по яких здійснює свою путь біологічна енергія ці. Ці «канали» створюють основні магістралі руху ці.

* Цунь — величина, яка використовується у традиційній китайській медицині для визначення локалізації активних точок. Індивідуальний цунь дорівнює поперечнику нігтьової фаланги великого пальця правої руки.

Поряд з основними «каналами» існують і допоміжні («ло»), що створюють своєрідний, додатковий зв'язок, який з'єднує «канали».

Основні і другорядні (допоміжні) «канали» пересікають тіло уздовж і впоперек. Серед спеціалістів-медиків нашої країни, які займаються питаннями китайської медицини, ці «канали» прийнято називати меридіанами.

Людське тіло пронизують 14 основних меридіанів. Вони складають дві групи: парних меридіанів — 12 і 2 непарних. Ті меридіани, які з'єднують органи тіла і проходять по внутрішній латеральній поверхні тіла, називаються інь-меридіанами. Ян-меридіани з'єднують внутрішні органи і проходять по зовнішніх латеральних поверхнях тіла. Таким чином, на тілі людини є 3 інь-меридіани і 3 ян-меридіани рук, 3 інь-меридіани і 3 ян-меридіани ніг.

Допоміжних меридіанів налічується вісім. Біоенергія ці рухається в цих меридіанах не так, як в 14 основних. Можна сказати, що допоміжні меридіани мають функцію своєрідних сховищ ці. Якщо в основних меридіанах з'являється надлишок енергії, то ці «переливається» в допоміжні меридіани; при недостатці енергії в основних меридіанах необхідну кількість ці постачають допоміжні меридіани.

Уздовж меридіанів розташовані активні точки, які є своєрідними ключовими пунктами, через них встановлюються зовнішні зв'язки меридіанів, наприклад, через ці точки здійснюється вплив на меридіани в голкотерапії.

У здоровому організмі ці вільно циркулює по меридіанах, забезпечуючи таким чином нормальне функціонування всіх органів і систем організму.

Ієрогліф «гун» у слові «цигун» означає той шлях, по якому прямує кожна людина, котра вдосконалює свої знання і вміння. Це та віддаль, що відділяє вас від уміння керувати своєю біологічною енергією.

Такі погляди традиційної китайської медицини на біологічну енергію ці, наявністю чи відсутністю якої визначається стан нашого організму, на шляхи, по яких вона рухається. Для більш повного розуміння механізму впливу на наш організм вправ цигун нам необхідно ще розглянути такі категорії, як інь і ян у традиційній медицині.

Концепція інь і ян становить світоглядну основу традиційної китайської медицини. Це дві сторони будь-якого явища чи предмета. Інь і ян — це жіноче і чоловіче начало, спокій і рух, тьм і світло, негативно і позитивно заряджені частинки (згадаймо електрони і протони). Незважаючи на свою протилежність, на закладений природою вічний антагонізм, інь і ян не можуть існувати один без одного. Інь,

досягаючи своєї межі, перетворюється в ян і навпаки. Це кругообіг, який лежить в основі всього руху на Землі, який визначає матеріальне існування.

Концепція інь і ян визначає структури і функції людського організму. Структури організму — це інь, їхні функції — це ян; харчові речовини — інь, діяльність організму — ян. В основі нормальної життєдіяльності організму лежить врівноваження співвідношення інь і ян. Тому завдання цигун полягає в досягненні і додержанні цієї рівноваги за допомогою ці.

Порушення гармонійного співвідношення інь і ян чи закупорка меридіанів призводить до виникнення захворювання, відбувається загальний розлад систем організму.

У зв'язку з тим, що всі меридіани зв'язані з внутрішніми органами, будь-яке з вищеперелічених явищ може викликати захворювання того чи іншого органу, а закупорка меридіанів — призвести до інших хворобливих станів.

Що ж необхідно робити, щоб меридіани були вільні для руху ці, яким чином їх прочищати у випадку «закупорки»? В цьому й полягає завдання цигун, її технічний бік. Усі вправи в цьому комплексі спрямовані на те, щоб підтримувати меридіани у стані, який забезпечує вільну «навігацію» для біоенергії ці з підтриманням в організмі гармонійного балансу інь і ян.

У нашій країні вже одержала широке розповсюдження голкотерапія (або чженцзю-терапія), за допомогою якої успішно здійснюється лікування багатьох хронічних захворювань. Ми вже звикли до цього способу лікування (звикли, звичайно, не в буквальному значенні, а в розумінні того, що цей спосіб має своє право на існування поряд із іншими, звичними для нас способами), дехто, можливо, вже зміг випробувати його ефективність на собі. Методологічна основа цього способу полягає у впливі на закупорені меридіани за допомогою різних голок, які робляться із золота, срібла, бронзи та інших металів, спеціальних голок. Але цей вплив здійснюється, як правило, сторонньою особою ззовні. У цигун це відбувається за системою «клин клином...», тут цілеспрямованим контрольованим рухом ці сама пробиває дорогу, прочищаючи «закупорений» меридіан.

У стародавньому трактаті традиційної медицини «Хуанді Нейцзин» говориться: «Коли думка перебуває у стані спокою і вона вільна, це означає, що ви зможете підкорити собі ці. Людина, яка володіє здоровою думкою, зможе відвернути небезпеку виникнення хвороби». Тут під «думкою» мається на увазі діяльність кори головного мозку. Таким

чином, стародавні вчені в основі цигун вбачали психотерапію.

Якщо трансформувати основну думку, яка виражена в цій цитаті, на мову сучасної медицини, то її зміст стане для нас більш ясным. Ідея тут полягає в тому, що кора головного мозку, перебуваючи в особливому стані спокою, регулює роботу центральної нервової системи, впливає на більш якісну діяльність вегетативної нервової системи, яка регулює діяльність ураженого органу.

Тепер зрозуміло, що спокійний, врівноважений стан при відсутності суєтних побічних думок — це запорука того, що біоенергія ці у вашому організмі циркулюватиме легко і вільно, захищаючи всі органи системи від хвороб.

Наведемо ще одну цитату з «Хуанді Нейцзин». «Якщо ви зможете умістити в своєму серці весь світ, розділити інь і ян рівномірно у своєму організмі, вдихати суттєве ці і тримати думку у стані здорового спокою, то всі тканини організму функціонуватимуть м'яко і вільно, і ви житимете вічно». Тут під вільною і м'якою роботою тканин слід розуміти здатність підтримувати всі органи і системи організму у стані нормальної життєвої активності, у нормальному виконанні своїх функцій.

Оскільки в нашій країні наукове вивчення впливу цигун на здоров'я людини поки що не проводилось, пошлемося на дані, одержані вченими Китаю. Дослідження показали, що цигун успішно застосовується під час лікування таких хвороб, як хронічний розлад внутрішніх органів, хвороби шлунка, виразка дванадцятипалої кишки, неврастенія, підвищення артеріального тиску, та інших захворювань.

Значення цигун розглядається китайськими вченими у трьох аспектах.

По-перше, цигун допомагає відновити життєву силу. Шляхом досягнення спокою цигун дає можливість організму відновити життєву енергію, мобілізувати організм на боротьбу з хворобою і полегшити відновлення нормально-го функціонування органів і систем. Експериментальні дослідження показали, що в період досягнення стану спокою за допомогою вправ цигун кора головного мозку перебуває в загальмованому стані. Це дає змогу збудженим клітинам чи ділянкам головного мозку одержати необхідний відпочинок і прийти в норму, щоб потім вони зробили ефективний вплив на уражений недугою орган. Цим і пояснюється ефективний вплив цигун на вищеперелічені хвороби внутрішніх органів, міцно зв'язаних із нервовою системою. Такий же сприятливий вплив робить цигун на різні нервові розлади.

По-друге, заняття цигун дають змогу зберегти необхідну для життєдіяльності енергію. Під час експериментальних досліджень, які проводились у 1985 р. в Інституті традиційної китайської медицини в Шанхаї, були одержані дані про те, що в період занять цигун споживання кисню організмом зменшується майже в три рази — до 30,77 %, а енергетичний обмін знижується в організмі на 20 %, тобто зменшуються окислювальні процеси і знос організму.

По-третє, під час занять цигун відбувається масаж органів черевної порожнини діафрагмою. За китайськими канонами цигун належить до внутрішнього виду вправ (вплив на внутрішню енергію). Такий вплив здійснюється через певні типи дихання і психічну концентрацію. Масируючий вплив на органи черевної порожнини здійснюється через механічну дію діафрагми під час дихання. Амплітуда руху діафрагми вперед і назад у даному випадку стає значно більшою, ніж у звичайних умовах, що й забезпечує масування внутрішніх органів черевної порожнини. Подібний масаж дуже благотворно діє на перистальтику кишечника, сприяє послабленню внутрішніх кровотеч у черевній порожнині при виразковому захворюванні. Цей масаж також сприяє поліпшенню травлення.

Ознайомившись з деякими теоретичними питаннями гімнастики цигун, перейдемо до опису її практичних вправ.

Перш ніж приступити до занять цигун, слід настроїти психологічно на ці заняття, адже цигун — це не тільки дихальні вправи у комплексі з фізичними, а й психофізичне тренування. Якщо спробувати дати наукове визначення феномену цигун, то це не що інше, як метод самовпливу на організм за допомогою м'язового тону, дихання, яке регулюється, вербального (словесного) підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, розвитку пам'яті.

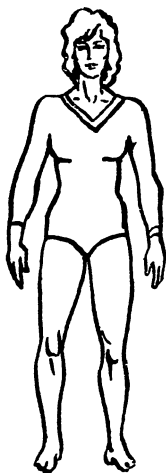
Кожне заняття цигун — це процес, який складається з трьох етапів. Перший етап — це підготовчі, другий етап — основні і третій етап — завершальні вправи. З перших же занять ми повинні з'ясувати для себе, що всі три етапи становлять єдиний нерозривний комплекс, де всі елементи зв'язані між собою. Це означає, що не можна, наприклад, обійтись без початкових або завершальних вправ — тоді основні вправи не тільки не принесуть ніякої користі, але й можуть, навпаки, завдати шкоди.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

До комплексу підготовчих вправ входять «Розслаблююча стойка», «Три глибоких вдихи і видихи», «Три «кай» і «хе».

1. «Розслаблююча стойка». Приступаючи до виконання цієї вправи (а це така ж вправа, тільки статична), ви повинні «очистити» свою голову від усіх суєтних думок і постаратися взагалі ні про що не думати. Якщо ж деякі думки не дають вам змоги зосередитись і відволікають від занять, то на початковому етапі спробуйте у думках супроводжувати всі елементи вправи, яку ви виконуєте. Але в міру засвоєння вправи слід все-таки добиватися повного гальмування кори головного мозку.

Метою цієї вправи є досягнення стану повного м'язового розслаблення і цілковитого розумового спокою. Для того, щоб ви могли навчитися бездоганно виконувати цю вправу, слід точно виконувати наступні 18 елементів, які виділяються у вправах (д и в. р и с. 1).



Р и с. 1

1. Станьте прямо, поставивши ноги приблизно на ширину плечей. Ступні повинні бути розташовані паралельно одна до одної. Центр ваги тіла повинен знаходитись строго між ногами, посередині умовної лінії, яка з'єднує гомілки обох ніг.

2. Ноги в колінах трохи зігнуті, але так, щоб рівень колін не заходив за лінію носків ніг.

3. Із попереднього положення розверніть обидва коліна спочатку назовні, після чого всередину, потім знову поверніться у вихідне положення. Китайці називають цей елемент «заокруглення розвилки».

4. Розслабте ноги у стегнах за рахунок розслаблення сідниць, при цьому слід мисленим посиленням спрямувати життєву енергію ці із верхньої частини тіла в нижню.

Всі вищеперелічені 4 пункти спрямовані на те, щоб розслабити нижню частину тіла. Із усього цього особливу увагу слід звернути на «заокруглення розвилки», тому що цей елемент на етапі розслаблення нижніх кінцівок є найбільш важливим.

5. Далі слід підтягнути нижню частину живота. Робити це слід без зусилля, вбираючи в себе низ живота над лобковою кісткою.

6. Мисленим посиленням (не напружуючи при цьому м'язи тазу) злегка стисніть анальний отвір і ніби підтягніть його вгору. Це забезпечить нормальну циркуляцію ці.

7. Тепер слід розслабити попереk. Це можна зробити лише тоді, коли ноги у стегнах вже повністю розслаблені. Злегка потягніться і зробіть видих, після цього ви відчуєте, що попереk розслаблений. Критерієм ідеального розслаблення попереку можна вважати здатність розслабляти ділянку крижів, але навчитися досягати цього можна лише в результаті тривалих тренувань.

8. Грудна клітка повинна бути також розслаблена, в результаті чого з'явиться почуття пустоти у грудних хребцях. Для цього слід обидва лікті вивернути злегка назовні і трошки втягнути в себе живіт у ділянці ямки під грудьми. Це приведе до того, що розслабляться міжреберні м'язи, в результаті чого збільшиться обсяг грудної клітки. Дихання стане вільнішим і не буде створюватись ніяких перепон для нормальної циркуляції ці.

9. Випрямте спину і злегка потягніться вгору, після чого у вас повинне з'явитись відчуття свободи у ділянці лопаток. Цей елемент слід виконувати так, щоб ви знову не закріпили грудну клітку.

П'ять попередніх пунктів стосуються розслаблення корпусу, і тут першочергове значення слід віддати розслабленню попереку (це ключовий момент у розслабленні корпусу).

10. Розслабте плечі таким чином, щоб з'явилось відчуття, ніби руки перебувають у підвішеному стані.

11. Тепер слід розслабити руки в ліктях. Для цього злегка зігніть руки в ліктьових суглобах, після чого дайте передпліччям вільно «упасти» вниз до легкого клацання у ліктьових суглобах. Після цього у вас також повинне з'явитись відчуття повної свободи у ліктьових суглобах.

12. Розслабте руки в зап'ястях, для чого вільно опустіть кисті рук, не напружуючи при цьому пальці.

13. Для того, щоб біоенергія могла вільно циркулювати в кінцівках, у пахвових ямках повинен залишатись вільний простір. Для цього злегка розверніть руки у ліктьових суглобах назовні і в пахвах вивільніться необхідний простір.

Із вищеперелічених пунктів, що стосуються розслаблення верхніх кінцівок, останній пункт є найважливішим, йому слід приділяти найбільшу увагу.

14. Голова повинна бути в такому положенні, щоб точка байхуей (визначається на середині лінії, яка з'єднує верхівки вушних раковин) була спрямована вертикально вгору. Таке положення голови в цигун прийнято називати «підвішена голова», тому що образно можна собі уявити, що голова ніби підвішена на мотузці в точці байхуей (див. рис. 2).



Рис. 2

15. Для того, щоб голова була розташована правильно, слід злегка опустити підборіддя. Це сприятиме також більш вільному носовому диханню.

16. Очі повинні бути трохи розплющені таким чином, щоб між повіками залишалась вузька щілина. Це необхідно робити для того, щоб очі під час занять не стомлювались. Для цього слід спокійно, без будь-яких зусиль опустити верхні повіки. Очі при цьому повинні дивитись прямо перед собою. Якщо ви за-

криєте очі повністю, то повіки будуть напружені, а це повністю суперечить умовам вправи.

17. Рот повинен бути закритий таким чином, щоб між губами не залишалось щілини. Тут також слід добиватися того, щоб губи були стулені без напруження.

18. Положення язика у роті повинне бути таким, щоб кінчиком він торкався внутрішньої основи верхніх передніх зубів. Слідкуйте при цьому за тим, щоб це робилось вільно, без зусиль.

Ми вже відмітили всі ключові моменти у досягненні правильного положення тіла у розслабленій стойці — це положення голови («підвішена голова»), наявність вільного простору у пахвових ямках, розслаблення попереку і «заокруглення розвилки». Але й тут є один момент, який слід виділити і поставити на перше місце — це розслаблення попереку — основа цієї вправи. Якщо поперек не буде належним чином розслабленим, то ці не зможе опуститися в середню даньтянь (або робитиме це через силу), в результаті чого ефективність вправи буде дуже низькою.

Що стосується тривалості вправи у даній стойці, то у тих, хто її виконує, цей час вираховуватиметься по-різному. Залежить це від досвіду, а також різних об'єктивних і суб'єктивних причин, які перелічувати тут немає сенсу. Набувши певного досвіду, для повного розслаблення буде достатньо 3—5 хв., але в будь-якому випадку на початковому етапі не варто приділяти цій вправі більше 20—30 хв.

2. «Три глибоких видихи і вдихи». За допомогою цієї вправи в організмі відбувається регулювання співвідношення інь і ян. З точки зору фізіології глибокий, протяжний вдих робить стимулюючий вплив на парасимпатичні нерви, які регулюють діяльність внутрішніх органів. Збудження парасимпатичних нервів сприяє розширенню кровоносних судин, в результаті чого може понижуватися і приходить до норми артеріальний тиск. Глибокий видих, навпаки, стимулює діє на симпатичні нерви, внаслідок чого відбувається звуження судин, і артеріальний тиск підвищується. Таким чином, відбувається масажування кров'яних судин, що значним чином підвищує їх еластичність. Чергування глибоких видихів і вдихів також може прискорити ефекти збудження і гальмування симпатичних і парасимпатичних нервів, що робить загальний позитивний вплив на вегетативну нервову систему. Загальні дослідження показують, що ця вправа робить заспокійливий вплив на організм.

Методика виконання вправи така. Покладіть долоню лівої руки точкою лаогун (розташована в центрі долонної поверхні, між II і III п'ястковими кистями. Якщо стиснути пальці в кулак, точка знаходитиметься під кінчиком III пальця) на точку цихай (вона ж середня даньтянь). Праву руку покладіть точкою лаогун на середину тильної сторони кисті лівої руки (д и в. р и с. 3).

Тут слід звернути увагу на одну деталь. Для чоловіків і жінок положення рук у вправі буде різним. Це пояснюється полярністю жіночого і чоловічого начал. У чоловіків переважає ян-потенціал, у жінок домінує потенціал інь. У даній вправі від положення рук залежатиме спрямованість впливу на інь або на ян. Тому за однакових умов вплив для чоловіків і для жінок буде у цій вправі полярним. У даному випадку ми вказуємо положення рук для чоловіків, жінки кладуть ліву руку зверху на праву.

Тепер зробіть повільний, рівномірний глибокий видих через рот таким чином, щоб повітря виходило через вузьку щілину між губами. Роблячи видих, слід поволі опуститися вниз, згинаючи ноги в колінах, до тих пір, поки рівень колін досягне лінії носків ніг. Під час видиху язик слід опустити вниз так, щоб його кінчик торкався основи нижніх передніх зубів (д и в. р и с. 4).

Що стосується розумової діяльності під час здійснення цієї вправи, то, як вже зазначалось вище в рекомендаціях до «розслаблюючої стойки», краще всього також ні про що не думати, розвантажуючи кору головного мозку. Якщо цю вимогу на початковому етапі виконати важко, то можна у думках супроводжувати видих повітря через легені або



Р и с. 3



Р и с. 4

контролювати дотримання вимог, які ставляться до цієї вправи. При цьому слідкуйте, щоб видих був плавним, тривалим і природним.

Після завершення повного видиху слід залишатися в положенні напівприсідання, не піднімаючись. Підніміть язик знову до основи верхніх зубів, після чого зробіть вдих (такий же за тривалістю, як видих, глибокий і плавний) через ніс.

Завершивши вдих, почніть піднімати корпус у вихідне положення, після чого зробіть декілька вдихів і видихів, щоб відновити дихання. Якщо ви почнете піднімати корпус під час вдиху, це може призвести до того, що з'явиться відчуття важкості у грудях або підніметься кров'яний тиск.

Після того, як дихання відновиться, можна знову виконати цю вправу. Всього слід зробити три кола, після чого приступайте до виконання наступної вправи.

3. «Три «кай» і «хе». Ця вправа призначається для регулювання руху життєвої енергії ці. «Кай» означає відкриту позицію, коли руки вільно розходяться в сторони. В цей же час створюються найсприятливіші умови для руху ці, робиться видих і черевна порожнина розширюється. «Хе» — це закрыта позиція, рухи рук спрямовуються усередину. При цьому ці зупиняє своє протікання. Цей рух супроводжує вдих із одночасним втягуванням живота. Такий тип дихання в цигун називається «парадоксальним» або «зустрічним» диханням, у китайських джерелах цей тип дихання

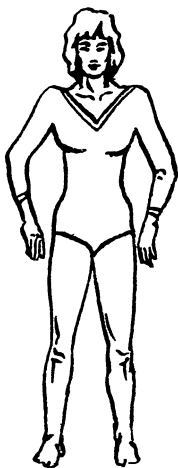
називається «ні». Таким чином, під час вдиху м'язи черевного пресу стискаються і діафрагма набирає куполоподібного стану, а під час видиху діафрагма ущільнюється і тисне, масажуючи, на внутрішні органи.

У ході цієї вправи відбувається розширення малих кровоносних судин, у результаті чого кров'яний тиск знижується. Ця вправа також позитивно впливає на роботу серця, поліпшується циркуляція крові в організмі.

Ця вправа особливо корисна для людей, організм яких ослаблений хронічними захворюваннями.

Методика виконання даної вправи така. Вправа починається з виконання «кай». Із положення, яке описане у попередній вправі, коли долоні обох рук розташовані на даньтянь, починайте розводити руки у сторони таким чином, щоб тильні поверхні долонь були повернуті всередину — одна до одної. Горизонтальні рухи долонь повинні здійснюватися на рівні даньтянь. Коли долоні вийдуть трохи за рівень стегон, зупиніться у цьому положенні (д и в. р и с. 5).

Розверніть руки долонями всередину і починайте зводити їх долонями назустріч одна одній до тих пір, поки пальці обох рук не зустрінуться. Таким чином виконується рух «хе» (д и в. р и с. 6).



Р и с. 5



Р и с. 6

«Кай» і «хе» виконуються по черзі три рази. При цьому слідкуйте за тим, щоб руки під час виконання вправи мали округлу форму.

Початківцям можна порекомендувати на ранньому етапі занять під час виконання даної вправи не звертати увагу на дихання, залишаючи його довільним. Тільки після того, як ви оволодієте елементами вправи до автоматизму, можна приступати до узгодження рухів з диханням. Виконуючи «кай», робіть видих через рот; під час виконання «хе» слід узгоджувати рухи рук із вдихом, роблячи його через ніс.

Вище ми вже зазначали, що під час виконання вправ слід намагатися ні про що не думати, створюючи умови для гальмування кори головного мозку. Цілком очевидно, що на початковому етапі вам це буде важко, в такому випадку старайтесь мислено супроводжувати всі рухи, які ви робите. В міру набування певного досвіду цей процес можна ускладнити. Роблячи «кай», уявляйте, що цим рухом ви ніби відштовхуєте від себе хвороби, які наближаються. А під час виконання «хе» ви повинні мислено бачити, як відбувається закупорка всіх «входів» (у тому числі і найменших пор), через які хвороба може проникнути у ваш організм.

Після виконання вправи «Три «кай» і «хе» можна вже приступати до виконання основних вправ, яким ми присвячуємо окремий розділ.

Завершальні вправи

Кожний цикл занять цигун повинен закінчуватись завершальними вправами, мета яких — повернути біоенергію, яка вивільнилась у процесі виконання вправ ці, в її «сховище» — середню даньтянь.

Китайські майстри цигун говорять: «Якщо ви не виконали наприкінці заняття завершальні вправи, то це означає, що всі ваші зусилля марні». Справа в тому, що коли енергія ці виходить у великій кількості із свого сховища в результаті впливу на неї вправ цигун, тому її слід повернути назад, у протилежному випадку вона розсіюється по всьому організму і «згорає». Після цього організму необхідно буде відновлювати цю енергетичну втрату. Якщо ж після основних вправ ви виконаєте завершальні, то таке розсіювання не відбувається і шкоди енергетичним ресурсам організму завдано не буде.

Завершальні вправи складаються із тих же елементів, що й підготовчі, тільки виконувати їх слід у зворотному порядку. Спочатку виконується «три «кай» і «хе», потім «три глибоких видихи і вдихи» і закінчуються вправи виконанням «розслаблюючої стойки».

ОСНОВНІ ВПРАВИ ЦИГУН

Вправи на вироблення дихання і підвищення потенціалу біоенергії ці

1. Найпростіші оздоровчі вправи. Це, мабуть, найлегша вправа, вона є різновидом звичайної ходьби, розучити її можна без великих зусиль.

Вправа починається з виконання розслаблюючої стойки. При цьому не забувайте про найважливіший її елемент — попереk повинен бути розслабленим. Перед початком вправи згадайте про щось приємне і радісне, посміхніться. З цією посмішкою на обличчі зробіть перший крок правою ногою (чоловіки починають рух з лівої ноги). При виконанні кроку ногу слід ставити спочатку, на п'ятку, інтервал між ступнями не повинен бути більшим за ширину плечей (див. рис. 7).



Рис. 7

Намагайтесь, щоб ваші рухи були природними. Амплітуда руху рук повинна бути такою, щоб рука, яка виноситься вперед, долонею не піднімалась вище рівня середньої дантянь. Рухи рук слід узгоджувати з поворотами корпусу в попереку. При здійсненні чергового кроку, приміром, правою ногою, права рука робить рух назад від правого стегна, а ліва рука дугоподібний рух і піднімається долонею до середньої дантянь на відстань трохи меншу від ширини долоні. Одночасно з цим необхідно зробити поворот голови вліво, в цей же бік слід злегка повернути й корпус. Збоку це матиме вигляд, нібито ви щось розглядаєте. Але не намагайтесь зробити це буквально — навколишні предмети повинні залишатися для вас лише знайомим фоном і не повинні відвертати вашу увагу від занять.

Дихати слід через ніс, не напружуючись, намагаючись витримати природний темп дихання. Язик під час дихання повинен трохи торкатися основи верхніх передніх зубів. При появі слиновиділення ковтайте слину невеликими порціями, не нагромаджуючи її, у противному разі це може призвести до того, що під час руху можна подавитися слиною. Ні в якому випадку не спльовуйте слину. Адже в ній міститься велика кількість необхідних для організму ферментів — це

по-перше, по-друге, рот під час виконання вправи повинен бути весь час закритим.

Не забувайте про посмішку — це також один із обов'язкових елементів для даної вправи.

2. Дихання «фен» із фіксованим кроком. Спосіб дихання «фен» складається із двох вдихів і одного видиху, тобто ви робите один за одним два досить коротких вдихи, після чого один тривалий видих. У зв'язку із тим, що вдих короткий видиху, а зробити слід два вдихи, то вдихати необхідно дещо повільніше, природніше. Якщо цей процес розглядати у ритмічній схемі, то два вдихи повинні відповідати одному такту. Тому, порівнюючи два сумісні вдихи з одним видихом, можна сказати, що і за часом вони здійснюються в однакових проміжках. Цей спосіб дихання можна уявити таким чином: «вдих — вдих — видих».

Із положення розслаблюючої стойки зробіть невеликий крок, приміром, правою ногою (чоловіки роблять крок лівою ногою). Як тільки ви поставите ногу на повну ступню, пальці правої ноги необхідно підняти вгору, не відриваючи при цьому ступні від землі (див. рис. 8).



Рис. 8

Розверніть корпус вліво. Центр ваги повинен проходити через ліву ногу. Не переміщаючи центру ваги, зігніть трохи ліву ногу в коліні (права в цей час розслаблена) — таким чином корпус злегка опуститься вниз. Тепер розверніть корпус у попереку вправо. Після цього зробіть обома руками рух, подібний до того, який ви робите під час пересування: ліву руку долонею підніміть до рівня середньої дантянь, а праву — відведіть назад і злегка вбік від правого стегна. Голову при цьому необхідно повернути вправо, очі дивляться прямо перед собою (див. рис. 9).

Тепер зробіть поворот корпусу у попереку вліво і перенесіть вагу тіла з лівої ноги на праву. При цьому правою рукою зробіть рух долонею до середньої дантянь, а лівою — до лівого стегна.

Голову повертаєте і фіксуєте спочатку прямо, потім повертаєте вліво. Очі повинні дивитися в той самий бік (див. рис. 10).

Знову перемістіть центр ваги з лівої ноги на праву і зробіть два коротких вдихи через ніс. Поставте праву ногу повністю на ступню, а стегно лівої ноги підніміть так, щоб



Рис. 9

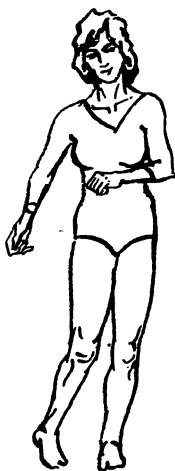


Рис. 10

ліва нога п'яткою не торкалась поверхні землі. Тепер праву ногу слід трохи зігнути, а ліву розслабити (в цей час права рука повинна досягти рівня дантянь). Зробіть видих через ніс.

Після цього обома руками знову зробіть рух у правий бік, а центр ваги перенесіть на праву ногу, при цьому носок правої ноги знову підніміть вгору.

Таким чином здійснюється перший цикл цієї вправи, яка складається із дев'яти таких повторів. Всі ці цикли робляться щоразу із виставленою вперед правою ногою (чоловіки виставляють уперед ліву ногу).

Закінчивши перший цикл, приставте відставлену назад ногу і зробіть «три «кай» і «хе», після чого виставте вперед ліву ногу (чоловіки — праву) і зробіть другий цикл вправи, що також складається із дев'яти повторів, які лише виконуються в інший бік.

Після виконання вправи приставте відставлену назад ногу, після чого знову виконайте «три «кай» і «хе». Після цього можна приступати до виконання наступних вправ.

3. Зміцнення нирок із диханням «фен». Посилення функціонування нирок робить сприятливий вплив на стан енергії ці, а це у свою чергу підвищує життестійкість усього організму.

Ця вправа, по суті, є попередньою вправою, яка виконується в русі. Дана вправа — основна на етапі вироблення правильного дихання і підвищення потенціалу біоенергії ці.

Рух під час виконання вправи повинен бути досить швидким — понад 60 кроків за хвилину. Повороти голови і корпусу в попереку повинні здійснюватись у трьох фіксованих напрямках (вправо, вліво і прямо). Під час руху необхідно слідкувати за тим, щоб при переносі центру ваги з однієї ноги на іншу не було різких коливань корпусу, — робиться це плавно і рівномірно. При цьому слід також дотримуватися правильного положення корпусу — він повинен залишатися прямим, а плечі під час руху рук мають залишатися на одній горизонтальній лінії.

Тепер детальніше зупинимося на виконанні цієї вправи.

Вправа починається рухом із правої ноги (чоловіки починають рух із лівої). Ногу необхідно поставити на п'ятку, носок при цьому високо підняти вгору (див. рис. 11). Крок другою ногою зробіть таким же чином.

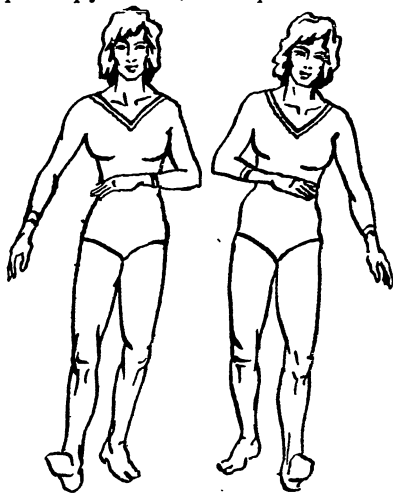


Рис. 11

Поворот голови на кожний крок лівої і правої ноги повинен здійснюватися відповідно поперемінно вправо і вліво без різких рухів.

Очі під час виконання вправи можуть бути повністю відкритими чи трохи прикритими, з вузькою щільною між повіками. Поворот корпусу під час руху здійснюється лише за рахунок розвороту в попереку — стегна при цьому залишаються нерухомими.

Руки повинні бути повністю узгоджені із рухом корпусу. Разом із рухом правої ноги і розворотом корпусу вправо ліва рука дугоподібним рухом піднімається від стегна до нижньої частини живота таким чином, щоб середина долоні була на рівні середньої даньтянь. При цьому центр ваги тіла переміщається з лівої ноги на праву.

Під крок лівої ноги робляться такі ж рухи, але у протилежний бік.

При здійсненні рухів руками слідкуйте за тим, щоб рухи не були занадто розмашистими, а кут між плечем і корпусом не перевищував 60° .

Дихати під час руху необхідно таким чином. Під крок правої ноги (мається на увазі при початку руху з правої ноги) слід зробити два коротких вдихи, а під ліву ногу зробити видих. Дихання відбувається через ніс.

Слідкуйте за тим, щоб нога торкалась п'яткою до землі м'яко, без поштовху. Для цього слід під час торкання п'яткою до поверхні землі сконцентрувати свою увагу на кінчиках пальців ніг. Якщо ви зосередите свою увагу на п'ятці, то це може призвести до того, що у п'ятках обох ніг можуть з'явитися больові відчуття.

Якщо під час виконання вправи ви не можете позбавитися від думок, які відвертають вашу увагу, то спробуйте такий спосіб — намагайтесь під час руху уловлювати на слух шум свого дихання, таким чином ніби контролюючи його. Але в міру надбання відповідного досвіду старайтесь звільнитися від усього стороннього в думках вже під час виконання підготовчих вправ.

Ще одна важлива деталь, яку багато хто з початківців випускає з уваги, — це положення ніг під час ходьби. Ступні слід ставити паралельно одна до одної, не розставляючи носки в різні сторони.

4. Зміцнення трьох внутрішніх органів із диханням «фен». Ця вправа спрямована на те, щоб зміцнювати легені, селезінку і печінку. Досягти цього можна за рахунок того, що під час виконання вправи здійснюється вплив на меридіани легень, селезінки-підшлункової залози і печінки.

Порядок виконання вправи такий. Зробіть крок вперед правою ногою, ставлячи її на п'ятку (чоловіки роблять крок лівою). Торкаючись п'яткою поверхні землі, зробіть два коротких вдихи. В цей час права рука рухається до лівого боку до рівня попереку, а ліва рука — назад і в сторону від лівого боку (див. рис. 12).

Коли обидві руки досягають у траєкторії руху своїх крайніх точок, п'ятку лівої ноги необхідно відірвати від землі і ногою торкатися поверхні землі лише кінчиком великого пальця.

У цей час зробіть масируючі рухи вказівним і великим пальцями на обох руках точок шаошан (розташовані на зовнішньому краю великого пальця на відстані 3 мм від кута нігтьового ложа) і шан'ян (розташована на відстані 2—3 мм від кута нігтьового ложа вказівного пальця з боку великого пальця) (див. рис. 13). Одночасно з цим зробіть видих. Таким чином, всі три дії (піднімання лівої ноги на носок, масажування точок на пальцях і видих) робляться одночасно.



Рис. 12



Рис. 13

Піднявши ногу на носок, зразу ж ступайте нею крок вперед. Поставивши ногу на п'ятку, зробіть два коротких вдихи і т. д. Таким чином робиться поступальний рух вперед.

Як і в попередніх вправах, дихати слід носом. Швидкість руху — 50—60 кроків за хвилину.

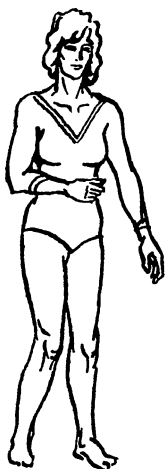
У цій вправі слід особливу увагу приділити підніманню обох ніг на кінчиках пальців, тому що на великих пальцях ніг є виходи двох меридіанів — селезінки-підшлункової залози і печінки, а також масажуванню точки шаошан, оскільки вона є точкою меридіану легень.

5. Зміцнення серця з диханням «фен». У цієї вправи є два варіанти виконання і кожний має свої особливості. Незважаючи на деякі відмінності, в обох випадках метою вправи є поліпшення руху біоенергії ці по меридіанах.

Спочатку розглянемо варіант вправи, який легший для розучування. В основу цієї вправи покладено вправу для зміцнення нирок. Один елемент вправи складається із чотирьох кроків. Під перший крок зробіть один короткий вдих, під другий крок — другий короткий вдих, третій крок супроводжується видихом (і вдих, і видих слід робити через ніс), а під четвертий крок дихання затримується.

Рух слід починати з правої ноги (чоловіки починають із лівої), і дихання здійснюється в такт опускання п'ятки на землю. Коли під четвертий крок ви затримуєте дихання (в цей час чоловіки роблять крок правою ногою, а жінки — лі-

вою), рух обох рук робить в сторону ноги, яку виставляєте вперед (д и в. р и с. 14). В цей же час кінчиками середніх пальців (там розташовані точки чжунчун) слід торкатися точок лаогун на долонях обох рук. Якщо з якихось причин ви не можете торкатися пальцем точки лаогун, то просто притисніть точку чжунчун до долоні у будь-якій точці (д и в. р и с. 15).



Р и с. 14



Р и с. 15

Руки рук не повинні бути такими розмашистими, як у вправі на зміцнення нирок, крім того, кут між плечем і корпусом під час руху рук повинен бути дещо меншим і не повинен перевищувати 30° . Швидкість руху також дещо нижча — близько 45 кроків за хвилину. Під час виконання вправи намагайтесь зберігати спокійний стан.

Другий варіант вправи також ґрунтується на вправі для зміцнення нирок. Кожний його елемент теж складається з чотирьох кроків, як і в першому варіанті.

Ми вже згадували, що жінки починають вправу кроком правої ноги, а чоловіки — лівої. Щоб не ускладнювати пояснення зайвими примітками, продовжимо пояснення на прикладі для жінок.

Починаючи рух з правої ноги, зробіть два коротких вдихи через ніс. Під крок лівої ноги — два послідовних коротких вдихи через ніс. Під третій крок правої ноги — подвійний видих через ніс. Четвертий крок лівої ноги узгоджуйте із третім видихом і подальшою затримкою дихання.

Затримуючи дихання, доторкніться кінчиком середнього пальця (точкою чжунчун) середини долоні в точці лаогун на обох руках.

Цю вправу слід також виконувати у спокійному стані. Під час виконання вправи голова має бути ясною і ніякі думки не повинні відволікати вас від занять.

Роблячи вдих, слідкуйте за тим, щоб повітря надходило плавно і рівномірно. Уявіть, що чисте і свіже повітря яке ви вдихаєте, вливається в середню даньтянь. З перших же днів розучування вправи необхідно добиватися того, щоб дихання не було шумним, навпаки, воно повинне бути ледве чутним.

Що ж стосується руху рук, то ви можете керуватися тими ж вимогами, які описані у попередньому варіанті.

ЗАГАЛЬНОЗМІЦНЮЮЧІ ВПРАВИ

Метою цих вправ є посилення руху біоенергії ці в усіх напрямках, а також досягнення гармонійного співвідношення інь і ян в організмі. Сюди входять такі види вправ: 1) піднімання і опускання з «кай» і «хе» з використанням трьох даньтянь; 2) повільна ходьба з підніманням носків ніг і повернення біоенергії в даньтянь.

Всі ці вправи сприятливо впливають на роботу серця, на стан всього організму в цілому. У вправах поєднуються рух і спокій.

1. «Кай» і «хе» з використанням трьох даньтянь. У попередніх вправах ви використали ділянку «середня даньтянь», в якій зберігається життєва енергія ці. Її локалізація співпадає з акупунктурною точкою цихай і розташована вона на 1,5 цуня нижче пупка. Крім неї, існують ще дві ділянки даньтянь — верхня і нижня. Верхня даньтянь співпадає за локалізацією з точкою іньтан, яка розташована в центрі перенісся, на середині лінії, що з'єднує внутрішні кінці брів. Нижня даньтянь розташована в центрі проміжності і їй відповідає точка хуейін.

Ця вправа вважається в гімнастиці цигун одною з найефективніших за своїм цілющим впливом. В цілому методика виконання вправи полягає в тому, що необхідно послідовно виконувати «кай» і «хе» на трьох рівнях, які відповідають верхній, середній і нижній даньтянь.

Тепер давайте детальніше розглянемо всі елементи даної вправи. Станьте в розслаблену стойку і зробіть півкроку вперед правою ногою (чоловіки роблять лівою ногою). Ногою спочатку поставте на носок, потім на всю ступ-

ню. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Руки вільно звисають вздовж корпусу, пальці розслаблені і трохи зігнуті.

Зведіть обидві руки разом на рівні середньої даньтянь і починайте піднімати їх вздовж середньої лінії корпусу. Виконуючи цей елемент, ви повинні точно з'ясувати для себе деякі важливі моменти. Для людей з високим кров'яним тиском піднімання рук слід робити у прискореному темпі з опущеними вниз кистями рук (див. рис. 16). Людям з підвищеною стомлюваністю і низьким кров'яним тиском руки слід піднімати поволі, з повернутими догори долонями. Практично здоровим людям рекомендуємо піднімати руки долонями, повернутими до себе, з нормальною швидкістю.

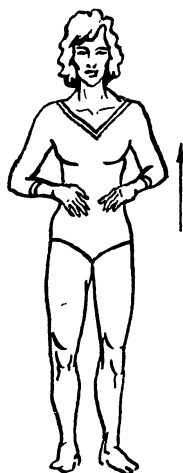


Рис. 16

Піднімаючи руки вгору, слідкуйте за тим, щоб долоні знаходились приблизно на відстані 1 см від корпусу. Коли руки досягнуть рівня ключиць, центр ваги тіла слід повністю перенести на праву ногу, при цьому злегка подавши корпус вперед. Одночасно з цим необхідно змінити положення рук. Наприклад, якщо ви піднімали руки з опущеними донизу кистями, то спочатку розверніть кисті так, щоб пальці на обох руках були звернені один до одного. Після цього пальці піднімайте вгору, кисті ж досягають рівня верхньої даньтянь. Для двох інших випадків (коли руки піднімали долонями догори і долонями до себе) пальці на рівні ключиць слід спочатку розвернути вгору, після чого доводити вже долоні до рівня верхньої даньтянь. Слідкуйте також за тим, щоб під час піднімання рук лікті та

кисті перебували на одному рівні і щоб пальці не були зігнуті. У противному випадку можуть виникнути такі неприємні явища, як важкість у грудях, нудота, запаморочення.

Звівши обидві руки на рівні верхньої даньтянь (при цьому точки лаогун на обох долонях повинні знаходитись на рівні брів), перемістіть плавно вагу тіла з правої ноги рівномірно на обидві ноги, а потім на ліву ногу (див. рис. 17). Коли центр ваги переміститься на ліву ногу, відхиліть злегка верхню частину корпусу назад (але так, щоб корпус не нахилився, інакше у вас закріпоститься грудна клітка і зменшиться її об'єм).

Тепер зробіть «кай». Для цього розверніть долоні внут-

рішніми сторонами одна до одної і злегка підведіть руки до себе, після чого починайте їх розводити в різні сторони на рівні верхньої дантянь. Руки розводьте на ширину трохи більшу ширини плечей, попередньо розвернувши їх тильними сторонами долоней одна до одної. Зробивши «кай», слідкуйте за тим, щоб руки в ліктях і зап'ястях не були напружені, пальці залишались розслабленими, а рухи рук були плавними і округлими (див. рис. 18).

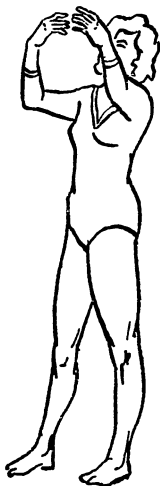


Рис. 17

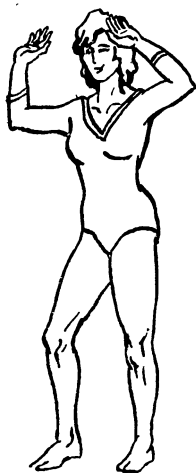
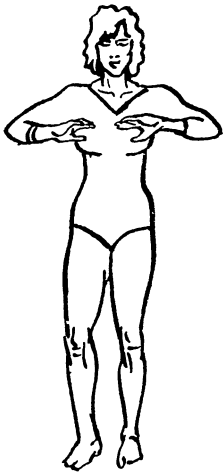


Рис. 18

Для того, щоб зробити «хе», знову розверніть руки долонями всередину і зведіть їх на рівні верхньої дантянь до стикання кінчиків середніх пальців. Під час здійснення «хе» слід також плавно перемістити центр ваги тіла з лівої ноги на праву, а також подати верхню частину корпуса трохи вперед.

Зробивши «хе», опустіть обидві руки приблизно на рівень середини грудної клітки і під час зміни положення рук розподіліть вагу тіла рівномірно на обидві ноги (див. рис. 19).

Опускаючи руки від верхньої дантянь до грудної клітки, також слід враховувати особливості стану організму. Людям з низьким кров'яним тиском слід опускати руки досить швидко, долонями, повернутими донизу, при цьому середні пальці повинні кінчиками торкатись один одного. Для тих, у кого високий кров'яний тиск (це свідчить про надлишок ян; при недостатній кількості ян за канонами



Р и с. 19

традиційної китайської медицини спостерігається загальна слабкість і зниження кров'яного тиску), руки слід опускати повільніше, ніж їх піднімати, при цьому пальці обох рук не повинні торкатися, їх слід повернути одні до одних. Люди, практично здорові чи які не мають хронічних захворювань, опускають руки долонями, повернутими до корпусу, з'єднавши кінчики середніх пальців разом. При цьому швидкість рук повинна бути такою ж, як і під час піднімання.

Опустивши руки до рівня середньої даньтянь, знову зробіть «кай» і «хе». При цьому слід виконати такі ж рухи, як біля верхньої даньтянь, тобто спочатку необхідно розвести долоні у сторони («кай»), потім звести долоні разом біля середньої даньтянь («хе»). Виконуючи «кай», перемістіть центр ваги тіла на ліву ногу; під час піднімання.

Переміщуючи центр ваги, відповідно переміщайте і верхню частину корпусу — при «кай» — назад і вперед під час виконання «хе». Закінчивши виконання «кай» і «хе», знову підніміть кисті рук до середини грудної клітки, при цьому розподіліть вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Тепер починайте опускати руки вниз (пам'ятайте про ті вимоги, які ставляться до піднімання і опускання рук залежно від стану здоров'я).

Опустивши кисті рук до рівня середньої даньтянь, продовжуйте опускати їх нижче, одночасно з цим починайте опускати корпус вниз до тих пір, поки стегно виставленої ноги не займе горизонтального положення. Якщо стан здоров'я не дає змоги присісти, то не робіть цього понад силу. На початковому етапі присідайте не дуже низько, але кисті рук всеодно повинні бути опущені до горизонтального рівня нижньої даньтянь. Опустивши руки на однаковий рівень із точкою хуейінь (перед коліном правої ноги, якщо ви присіли правильно), зробіть знову «кай» і «хе». Вагу тіла в цій позиції слід розподілити приблизно порівну на обидві ноги, з легким переважуванням на праву ногу. В цьому положенні будьте дуже уважними і слідкуйте за тим, щоб не перехилився корпус, тримайте його в рівному вертикальному положенні. Голову також слід тримати рівно, не нахилиючи її в одну із сторін (точка байхуей повинна бути повернута вгору) (д и в. р и с. 20—22).



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Закінчивши виконання «кай» і «хе», плавно підніміться, розподіліть вагу тіла рівномірно на обидві ноги і підніміть кисті рук знову на рівень середини грудної клітки. Після цього опустіть руки у вільному розслабленому стані вниз до рівня нижньої дантянь, злегка розставивши ноги в сторони (див. рис. 23).

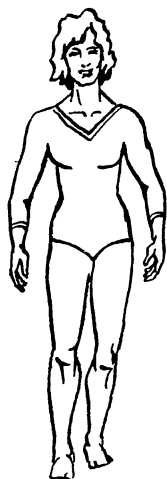


Рис. 23

На цьому вправа не закінчується. Далі слід розвернути корпус на 90° наліво і продовжити вправо. Для цього перемістіть центр ваги тіла на ліву ногу і на п'ятку лівої ноги, розверніть корпус на 90° вліво. Тепер у вас буде попереду ліва нога. Кроком вперед виставте праву ногу і повторіть вправо знову. У такій послідовності виконують чотири цикли, роблячи кожний раз поворот на 90° . Якщо ви почали вправо, повернувшись обличчям до сходу, то після першого повороту поверніться на північ, потім на захід, на південь і знову на схід, таким чином зробивши поворот на 360° . Чоловікам необхідно враховувати, що ми описуємо вправи на прикладі виконання їх жінками, тому чоловіки повинні робити все в іншому напрямку, виставляючи вперед праву ногу.

Тепер слід виставити вперед другу ногу і зробити все у зворотному порядку.

Цей порядок виконання вправи пояснюється за канонами традиційної медицини тим, що кожній стороні світу відповідає свій тип енергії. Зі сходу надходить енергія, яка називається Шаоян — їй підвладне зародження. Енергія Лаоян, яка надходить із півдня, контролює формування і ріст. Енергія, яка йде із заходу, називається Шаоїнь — вона контролює еластичність і в'язкість (необхідні для нормального функціонування зовнішніх і внутрішніх органів, судин). І, нарешті, останній тип енергії, яка надходить із півночі — це Лаоїнь. Ця енергія контролює нагромадження і збереження. Можна зазначити, що всі ці види енергії являють собою дві протилежні групи. Перша група з потенціалом ян (Шаоян і Лаоян), друга характеризується інь-потенціалом (Шаоїнь і Лаоїнь). Вони урівноважують одна одну і в міру обертання Землі навколо Сонця перетворюються із одного виду в інший.

Всі ці типи енергії має людина, адже вона є невід'ємною частиною природи. Так, наприклад, енергія печінки належить до Шаоян, яка контролює народження. Енергія серця — це Лаоян, що забезпечує розвиток. Енергія легень належить до Шаоїнь, яка дає еластичність. І, нарешті, у нирках зосереджена енергія Лаоїнь, її функція — нагромаджувати і зберігати. Всі вони постійно реагують одна на одну, доповнюють одна одну або протидіють. Тому таке виконання вправи з поворотами у всі сторони забезпечує однакову дію на всі органи і не може викликати небажаного дисбалансу між інь та ян.

Щодо дихання, то воно може бути довільним, тобто природним типом дихання. В міру набування досвіду у виконанні вправ ви можете робити повільний видих під час виконання «кай» і вдихати, виконуючи «хе». Але це стосується лише «кай», «хе», які робляться на рівні верхньої і середньої даньтянь, — у нижній даньтянь це робити не варто.

Мислену активність на початковому етапі слід спрямовувати на контроль елементів, які виконуються у вправі. Після того, як ви зможете механічно виконувати вправи, необхідно продовжувати вдосконалення своєї майстерності і намагатися відключати під час виконання вправи розумову діяльність. Природно, що зразу цього досягти буде важко. Тому на початковому етапі можна порекомендувати вести у думках рахунок рухів, які ви виконуєте. Однак кінцевою метою вашого психологічного тренінгу слід вважати виконання з майже повністю загальмованою корою головного мозку — мозок під час занять повинен відпочивати.

2. Повільна ходьба з підніманням носків. Метою цієї вправи є регулюючий вплив на функції селезінки і серця. Це важко тому, що селезінка в людському організмі відіграє значну роль одного із основних резервуарів крові (депо). Вона бере участь у кровотворенні, обміні речовин, виконує імунобіологічну і захисну функції — виробляє антитіла, затримує і знешкоджує бактерії і токсини, руйнує віджилі еритроцити і тромбоцити.

Часто у людей з хворою селезінкою у ділянці живота з'являються больові відчуття, проявляється загальна і м'язова слабкість. Виконання даної вправи звичайно приводить до того, що функції селезінки значно поліпшуються. Це відбувається не лише з результату впливу на меридіани, зв'язані з селезінкою, але й опосередковано, через дію на меридіани, які контролюють діяльність серця:

Найважливішим моментом у цій вправі є досягнення стану розслабленості і повного спокою, без чого вправа не матиме бажаної ефективності. Для того, щоб вам легше було досягти цього стану під час виконання вправи, можна порекомендувати рахувати в думці її елементи. Це виконати не важко, адже кожен раз треба буде відрахувувати дев'ять кроків, після чого робити один крок руху, який називається даоїнь. Смісл цього руху полягає в тому, що після завершення дев'яти кроків руки одночасно слід підняти долонями вгору, приблизно до рівня середини грудної клітки, потім опустити вниз до середньої даньтянь і розвести в нормальне положення по боках корпусу.

Цю вправу необхідно виконувати таким чином. З положення, в якому ви закінчили виконувати «кай» і «хе» з використанням трьох даньтянь», розверніть корпус вліво (чоловіки вправо), розслабте праву (ліву) ногу і, із змахом лівої (правої) руки (коли вона досягне точки шанвань, розташованої вище на 5 цунів від пупка), зробіть крок правою (лівою) ногою. При цьому поперек повинен бути розслабленим і з постановкою ноги центр ваги тіла переноситься на ліву (праву) ногу. Голову і корпус у попереці при цьому слід повернути вліво (вправо).

Таким чином, жінки починають рух із правої ноги. Роблячи крок, ногу необхідно ставити на п'ятку, з носком, повернутим злегка всередину. Потім ногу поставте на всю ступню рухом всіх пальців (із положення на зовнішньому ребрі ступні, поступовим рухом від мізинця до великого пальця ноги). Одночасно з цим центр ваги тіла перенесіть із лівої ноги на праву, після чого ліва нога розслаблюється. Таким чином чоловіки починають рух із лівої ноги, виконуючи відповідні елементи вправи (д и в. р и с. 24).

Одночасно з цим необхідно розвернути корпус справа наліво (зліва направо) і зробити відповідний поворот голови. Після повороту голови і корпусу ліва рука із положення біля точки шанвань опускається донизу до паху, потім її слід перевести до лівого стегна. В такт руху лівої руки правою рукою необхідно зробити плавний кругоподібний рух — перехід від стегна до точки шанвань. При виконанні руху руками треба слідкувати за тим, щоб траєкторія руху долоні співпадала з вертикальною лінією середини тулуба, а не проходила за цією лінією чи перед нею. При цьому долоні повинні бути повернуті до корпусу. Чоловікам слід виконувати цей елемент з відповідними корективами.

Для людей з астенічними синдромами під час піднімання рук вгору їх слід тримати долонями, повернутими догори, і закінчувати піднімання рук на рівні середньої даньтянь. Під час руху вниз долоня повинна бути повернута до середньої даньтянь, а в міру здійснення руху до стегна — паралельно до корпусу.

Після того, як ліва рука опустилась у положення біля лівого стегна, розслабте попереk і перенесіть центр ваги на праву ногу. При цьому ліва нога розслаблюється, а корпус повороту голови поверніть зліва направо, з фіксацією у прямому положенні. Для чоловіків нагадаємо, що їм необхідно зробити відповідне коректування.

З поворотом голови і корпусу зробіть крок лівою (правою) ногою й поставте її на п'ятку, як описано вище, — перекатом на зовнішньому боці ступні, з торканням до поверхні спочатку мізинцем, потім по черзі рештою пальців.

В такт цьому руху здійснюються рухи руками — праву руку опустіть вниз до стегна від точки шанвань, а ліву, навпаки, підніміть вгору до точки шанвань.

Зробивши крок лівою ногою, перенесіть на неї центр ваги тіла, розслабивши при цьому праву ногу. В такій послідовності слід зробити дев'ять кроків. Коли, після виконання дев'ятого кроку, права нога буде спереду, припиніть рух обох рук (в цей час ліва рука повинна перебувати перед лівим стегном, а права — трохи вище середньої даньтянь) і зразу ж підніміть ліву руку на рівень з правою (див. рис. 25). Із цього положення підніміть обидві руки одночасно до рівня середини грудної клітки, після чого опустіть їх до середньої даньтянь (див. рис. 26) і далі вниз до положення біля стегон. Цей рух одержав назву «даоінь».

Так виконуються дев'ять кроків і рух даоінь, які прийнято вважати одним циклом. Дана вправа має дев'ять



Рис. 24

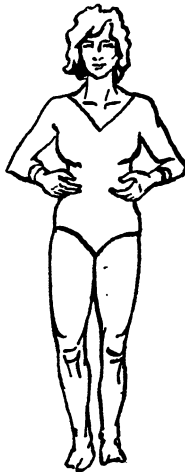


Рис. 25

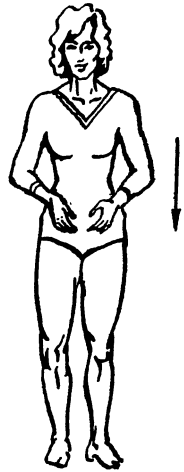


Рис. 26

циклів. Перехід від одного циклу до іншого здійснюється таким чином. Після виконання даоїнь центр ваги тіла переміщується на праву ногу, права рука робить рух до точки шанвань, таким чином, починається новий цикл із кроку лівою ногою. Чоловіки все це виконують в інший бік.

Дихання під час виконання вправи повинне бути природним, всі рухи — плавними і повільними: швидкість руху не переважає 40 кроків за хвилину. Для людей з коронарною недостатністю і високим тиском швидкість руху можна зменшити до 20—30 кроків за хвилину, здійснюючи при цьому, залежно від самопочуття, меншу кількість циклів, але не менше шести. Необхідно пам'ятати про те, що ця вправа повинна виконуватись у стані повної психічної розслабленості — в цей час ніякі побічні думки чи емоції не повинні відволікати вас від занять.

На цьому загальнозміцнюючі вправи закінчуються, після чого слід виконувати завершальні вправи, які складаються із «трьох «кай» і «хе», «трьох глибоких видихів і вдихів», розслаблюючої стойки.

Тепер ваш організм готовий до виконання наступних вправ.

Масажування ділянки голови

Масажування точок на голові відбувається в положенні сидячи. Місце для сидіння слід вибрати таким чином, щоб сидіння за висотою дорівнювало довжині гомілки. В даному випадку коли ви сядете, кут між гомілкою і стегном становитиме 90° , що забезпечує максимум комфорту під час виконання вправи і не створюватиме ніяких перешкод для циркуляції ці.

У китайській традиційній медицині голова по праву називається «штабом всіх ян-меридіанів». Метою всіх вправ, зв'язаних із масажуванням точок на голові, є загальний заспокійливий вплив, гальмівна дія на кору головного мозку і регулюючий вплив на ян-потенціал, щоб таким чином досягти гармонійного співвідношення між інь та ян. Ця методика в цигун-терапії застосовується для лікування коронарних захворювань, а також як засіб, що регулює серцеву діяльність.

Шляхом масажування активних точок на голові можна зняти збудження кори головного мозку, знизити несприятливу активність мозку і зробити на нього заспокійливий вплив; через нервові центри вплинути на кровоносні судини, що сприятиме їхньому своєчасному розширенню чи звуженню. Дана методика застосовується при лікуванні атеросклерозу.

1. Масажування точки іньтан. Сядьте рівно на стільчик. Ступні повинні бути розставлені приблизно на ширині плечей і розташовані паралельно одна до одної. Якщо ви правильно вибрали стільчик, то стегна знаходитимуться паралельно до поверхні підлоги, а кут у колінному згині становитиме 90° . У цьому положенні займіть розслаблюючу стойку, з тією різницею, що раніше ви це робили стоячи, а тепер необхідно виконати всі ці елементи, але в положенні сидячи.

Покладіть руки перед собою на стегна. Пальці на обох руках тримайте зімкнутими. Руки розверніть таким чином, щоб у пахвах залишався вільний простір (це одна із обов'язкових вимог), а кінчики пальців на обох руках були направлені під кутом один до одного (див. рис. 27).

Після того, як ви виконали всі необхідні вимоги і відчули повний спокій, підніміть обидві руки долонями на рівень середньої даньтянь і виконайте «Три глибоких видихи і вдихи».

Виконуючи цей елемент, пам'ятайте про те, що положення рук для жінок і чоловіків в цьому випадку буде різним. У чоловіків зверху права рука, а в жінок, навпаки,

ліва. Роблячи «Три глибоких видихи і вдихи» в положенні сидячи, вам не треба присідати і вставати — замість цього слід робити глибокі тривалі видихи і вдихи. Все інше необхідно виконувати так само, як це описується вище щодо положення стоячи.

Виконавши «Три глибоких видихи і вдихи», зробіть «Три кай» і «хе» так, як це пропонується у розділі підготовчих вправ для положення стоячи (див. рис. 28).

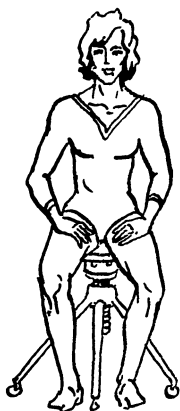


Рис. 27

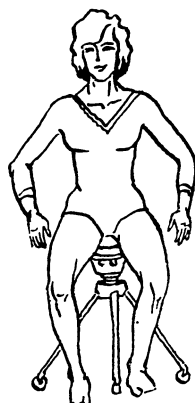


Рис. 28

Таким чином, ви здійснили підготовчу частину перед основними вправами. Тепер можна розпочинати масажування точки іньтан (див. рис. 29).

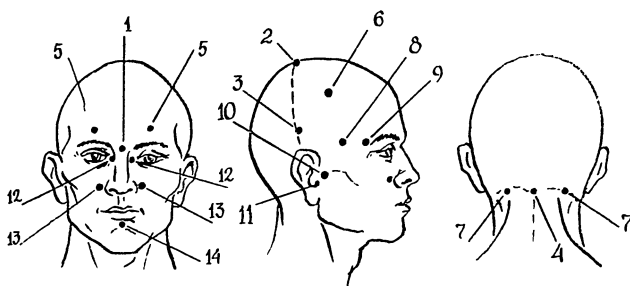


Рис. 29. 1 — іньтан; 2 — байхуей; 3 — шуайгу; 4 — фенфу; 5 — янбай; 6 — тоувей; 7 — фенчі; 8 — тайян; 9 — сичжукун; 10 — сягуань; 11 — тингун; 12 — цзинмин; 13 — інсян; 14 — чен-цзян.

Опустіть обидві руки вниз, розслабте руки в кистях, зігніть злегка пальці і починайте піднімати обидві руки вгору до точки іньтан. Досягнувши точки іньтан, пальці на обох руках повинні сформувати позицію, яка називається «меч». Для цього мізинець і безіменний палець на обох руках необхідно зігнути разом всередину, а зверху їх прикрити великим пальцем. Вказівний і середній пальці складіть разом і виставте (див. рис. 30) вперед. Тепер вказівний



Рис. 30

і середній пальці («меч») лівої руки покладіть внутрішнім боком на точку іньтан. Пальці правої руки прикладіть зверху таким чином, щоб обидва вказівні пальці трохи доторкались один до одного кінчиками, а кінчик середнього пальця правої руки злегка торкався точки біля основи нігтьового ложа середнього пальця лівої руки. Тепер зробіть дев'ять обертальних рухів пальцями на одній точці спочатку проти годинникової стрілки, потім у зворотному напрямку. Під час виконання обертань надавлювати на точку не слід — торкання пальцями до точки повинне бути поверхневим, але відчутним.

Закінчивши обертання в обидві сторони, зробіть «Точкове дихання». Принцип його полягає в тому, що ви робите видих і водночас злегка надавлюєте на точку (в даному випадку іньтан), після чого трохи відриваєте пальці від точки і в цей час робите вдих. Таким чином після масажування слід здійснити три «Точкових дихання» одне за одним.

Зробивши «Точкове дихання», спокійно опустіть руки вниз на стегна до середньої даньтянь.

2. Масажування точок байхуей і шуайгу. Локалізація точки байхуей на практиці визначається досить просто. Підніміть обидві руки кистями вгору так, щоб серединами зап'ясть торкатися кінчиків вушних раковин. Тепер підніміть пальці таким чином, щоб вони були направлені вгору, і опустіть в такому положенні кисті на голову. Проекція точки зіткнення середніх пальців на голові і буде точкою байхуей (див. рис. 29).

Визначити локалізацію точки шуайгу теж не важко. Вона розташована на тій же лінії, яка йде від кінчика вушної раковини до точки байхуей. Коли ви складаєте руки на голові для визначення локалізації точки байхуей, то точки шуайгу знаходяться трохи нижче проєкцій точок лаогун на голову, на 1,5 цуня вище лінії росту волосся над вухами (див. рис. 29).

Масажування обох точок відбувається одночасно. У положенні долонь на голові зробіть спочатку дев'ять обертальних рухів точок лаогун навколо точок шуайгу, потім дев'ять таких самих рухів у зворотному напрямку. Одночасно з цим робіть масажування кінчиками середніх пальців точки байхуей.

Закінчивши масажування, виконайте три рази «Точкове дихання», після чого опустіть руки за голову для масажування точки фенфу.

Людам з гіпофункціями організму чи захворюваннями прямої кишки не слід робити масажування точки байхуей, досить обмежитися масажуванням точок шуайгу, тобто, під час масажування кінчики пальців підняти вгору, щоб вони не торкались точки байхуей.

3. Масажування точки фенфу. Точка фенфу розташована в западині між потиличною кісткою і першим шийним хребцем, на 1 цунь вище задньої межі волосної частини голови (див. рис. 29).

Масажування відбувається середніми пальцями обох рук. Для цього зведіть пальці у вигляді фігури «меч» на обох руках і підведіть до точки фенфу так, щоб середні пальці кінчиками торкались один одного в цій точці. Спочатку зробіть дев'ять обертань в ліву сторону, після чого такі ж рухи слід зробити у зворотному напрямку. Закінчивши масажування, зробіть три рази «Точкове дихання», після чого випрямте пальці і, злегка торкаючись чотирма пальцями (крім великого) голови, переведіть кисті обох рук до обличчя. Коли пальці знаходитимуться на рівні підборіддя, опустіть руки плавно вниз до середньої дантянь.

Масажування точки фенфу сприятливо впливає на задньосередній меридіан, який керує ян-енергією, що робить ефективним терапевтичний вплив при захворюваннях, зв'язаних з розладом нервової системи.

4. Масажування точки янбай. Для того, щоб визначити локалізацію даної точки, необхідно вчинити так. Підніміть руки вгору, пальці повинні знаходитись на рівні брів. З'єднайте кінчики великого пальця і мізинця так, щоб вони утворили кільце, а вказівний, середній і безіменний пальці з'єднайте разом. Тепер поставте кінчики вказівного і безіменного пальців кожної руки на кінчики брів, а середні пальці покладіть точно посередині кожної брови. Тепер, коли ви, не відриваючи пальців, злегка піднімете кисті рук догори, кінчики середніх пальців точно доторкнуться точок янбай (див. рис. 29).

Визначивши точне знаходження точок янбай, зігніть безіменний палець на кожній руці, покладіть на нього

зверху великий палець, а вказівні пальці притисніть до середніх — таким чином, кисті рук утворять вже знайому фігуру «меч».

Тепер в цій позиції зробіть дев'ять масируючих обертань точки янбай всередину, після чого зробіть дев'ять таких самих обертань у зворотному напрямку (чоловіки виконують це у зворотному порядку). Закінчивши масажування, зробіть три рази «Точкове дихання».

Для того, щоб підготувати себе до виконання наступної вправи, після виконання «Точкового дихання» розправте пальці, підніміть вгору кисті рук до потилиці, потім опустіть руки вниз до тильного боку шиї, торкаючись пальцями голови.

5. Масажування тяньджу (небесних опор). В даному випадку мова йде про масажування не окремих активних точок тяньджу, розташованих у ділянці шиї, а в цілому трапецієподібних м'язів. Ці м'язи виправдовують свою назву, підтримуючи найважливішу частину людського тіла — голову, яку древні китайці порівнювали з небесною сферою.

Масажування цих м'язів здійснюється зверху вниз шляхом захоплення їх великим, вказівним і середнім пальцями по черзі в шести точках. Такі масажуючі рухи слід робити від трьох до шести раз, кожного разу починаючи масажування зверху. Після цього чотирма пальцями обох рук (крім великих пальців) виконайте погладжування цих м'язів також зверху вниз 2—6 раз.

Закінчивши погладжування, переведіть обидві руки з тильного боку шиї вперед (вздовж блукаючого нерва), при цьому не відриваючи пальців від шиї. Тепер опустіть обидві руки до рівня середньої даньтянь.

6. Масажування точки тоувей. Точка тоувей розташована в куті лоба у волосяній частині голови на 1,5 см назад від кута волосяної частини лоба (див. рис. 29), з обох боків голови.

Масажування точок здійснюється пальцями обох рук у положенні «меч». Жінки спочатку роблять дев'ять масируючих обертань у напрямку «до себе», потім дев'ять таких самих обертань у зворотний бік, чоловіки — навпаки. Закінчивши обертання, виконайте три рази «Точкове дихання», після чого розверніть пальці в нормальне положення і переведіть руки до потилиці, торкаючись при цьому пальцями голови. Знову складіть пальці у формі «меча» для масажування точок фенчі.

7. Масажування точок фенчі. Точка фенчі розташована під потиличною кісткою, на 1 цунь вище задньої межі росту волосся, в ямці біля зовнішнього краю трапецієподібного

м'яза, де пальпується заглибина (див. рис. 29). Масажування точок здійснюється пальцями, складеними у формі «меча», обертальними рухами. Спочатку зробіть дев'ять масируючих обертань в напрямку «всередину», після чого — дев'ять таких самих обертань у зворотному напрямку (чоловіки виконують у зворотному порядку). Закінчивши масажування тричі, зробіть «Точкове дихання». Ця вправа завершується переведенням рук від тильного боку шиї до зовнішнього, з легким торканням пальцями до шиї. Переводячи руки вперед, поволі опустіть їх вниз до середньої даньтянь.

8. Масажування точок тайян. Точка тайян розташована на горизонтальній лінії, проведеній від середини відстані між латеральним кутом ока і кінцем брови, на 1 цунь до зовнішньої частини, де на виску пальпується заглибина. Це одна з найбільш поширених точок у китайській традиційній медицині, які використовуються для зняття головного болю. Використання цієї точки в ході виконання вправ цигун також дає хороші результати (див. рис. 29). Складіть пальці обох рук у положенні «меча», поставте їх на внутрішні основи брів і проведіть пальцями по бровах до впадини на висках, де розташовані точки тайян. В цьому положенні спочатку зробіть дев'ять масуючих обертань в напрямку «від себе», після чого дев'ять обертань у зворотному напрямку — «до себе» (чоловіки виконують навпаки). Закінчивши масажування, зробіть три рази «Точкове дихання». Завершується вправа тим, що пальці із положення «меч» повертаються до нормального стану, потім ви опускаєте руки вниз до середньої даньтянь. Коли пальці опускаються від точки тайян вздовж голови, ними слід злегка торкатися до обох щік, тим самим роблячи легкі поверхневі масажування дрібних кров'яних судин.

9. Масажування точок сичжукун. Точка розташована в заглибині біля зовнішнього кінця брови (див. рис. 29). Підніміть руки долонями на рівень брів, після чого складіть пальці на руках у формі «меча». Покладіть пальці на внутрішній основі брів і проведіть ними до кінця брів до місць локалізації точок сичжукун. Масажування точок здійснюється обертливими рухами — жінки роблять спочатку дев'ять обертань у напрямку «від себе», потім аналогічні обертання у зворотний бік; чоловіки виконують це у зворотному порядку. Наприкінці масажування зробіть три рази «Точкове дихання». Вправа завершується тим, що ви вирівнюєте пальці і опускаєте руки вниз, одночасно роблячи легкі поверхневі масажування щік чотирма пальцями. Після цього опустіть руки донизу до середньої даньтянь.

10. Масажування точок у ділянці вушних раковин. В цій вправі здійснюється масажування двох точок — сягуань і тингун. Точка сягуань розташована спереду від козелка вуха, яка утворюється нижнім краєм дуги вилиці і вирізкою нижньої щелепи. Точка тингун розташована ближче до козелка вуха, між козелком і височно-нижньощелепним суглобом, у западині, яка прощупується під час відкривання рота (див. рис. 29). Підніміть обидві руки долонями на рівень верхньої даньтянь, злегка розведіть їх і покладіть пальці на зовнішні кінці брів. Тепер опустіть руки вниз так, щоб пальці опинились на рівні вушних раковин. В цьому положенні зведіть мізинець, безіменний і великий пальці обох рук разом таким чином, як це ви робили у фігурі «меч», а середній і вказівний пальці поставте відповідно на точці сягуань і тингун. Масажування обох точок здійснюється одночасно, обертовими рухами — спочатку дев'ять обертань вперед, потім дев'ять обертань назад (чоловіки — у зворотному напрямку). Закінчивши масажування, зробіть три рази «Точкове дихання», після чого опустіть обидві руки вниз до середньої даньтянь, виконуючи в цей час поверхнєве масажування щік.

11. Масажування точок у ділянці очей. У ділянці очей масажується одна точка, яка має назву цзинмин. Точка розташована у заглибині до середини і трохи догори від внутрішнього кута ока приблизно на 0,3 см (див. рис. 29). Підніміть руки на рівень очей і стисніть пальці в кулак таким чином, щоб перші три пальці на обох руках були зігнуті, а зверху на них лежав великий палець, мізинці витягнуті вперед. Не напружуйте руки в кистях і пальці, вони повинні бути в напіврозслабленому стані. Тепер поставте мізинці в точки цзинмин у куточках очей і зробіть спочатку дев'ять масируючих обертань в напрямку до перенісся, а потім стільки ж обертань у зворотний бік (чоловіки — навпаки). Закінчивши масажування, виконайте три рази «Точкове дихання». Не змінюючи положення рук, проведіть мізинцями по нижньому краю повік до зовнішніх кутів очей, потім по верхньому краю верхніх повік обох очей і поверніться знову в точки цзинмин. Зробіть таким чином три кола. Знову виконайте після цього масажування точок цзинмин, але, змінивши вже початковий напрямок обертань, тепер зробіть по дев'ять обертань у зворотному порядку. Як і в попередньому випадку, вправа закінчується трикратним «Точковим диханням». Завершивши вправу, опустіть руки плавним рухом вниз до середньої даньтянь, попередньо розтуливши кулаки і привівши кисті рук в нормальне положення.

12. Масажування точок у ділянці носа. У ділянці носа в цигун масажують точку інсян, яка розташована у боковій борозні крила носа, перпендикулярно внутрішньому куту ока, з обох сторін носа (див. рис. 29). Приступаючи до масажування точок інсян, підніміть руки плавно вгору таким чином, щоб кисті були на рівні носа. Розверніть пальці у формі «меча» і зробіть спочатку легкі масажування бокових поверхонь носа шестикратним погладженням пальцями вгору і вниз. Закінчивши поверхневе масажування носа, виконайте масажування точок інсян. Спочатку слід здійснити дев'ять масажуючих обертань в напрямку «до себе», потім дев'ять аналогічних обертань у зворотний бік (чоловіки — навпаки). Після цього зробіть трикратно «Точкове дихання» і опустіть руки до середньої даньтянь, привівши кисті рук в нормальне положення.

13. Масажування точки ченцзян. Точка ченцзян розташована під нижньою губою, в центрі складки між підборіддям і нижньою губою (див. рис. 29). Підніміть руки долонями на рівень підборіддя, складіть пальці обох рук у формі «меча», потім поставте на точку ченцзян спочатку пальці лівої руки, а зверху (як це описано для масажування точки іньтан) покладіть пальці правої руки. Жінки роблять дев'ять масируючих обертаних рухів у напрямку проти годинникової стрілки, потім стільки ж обертань за годинниковою стрілкою, чоловіки виконують це у зворотному напрямку. Закінчивши масажування, зробіть три рази «Точкове дихання». Приведіть кисті рук в нормальне розслаблене положення і плавно опустіть руки вниз до середньої даньтянь.

14. Заключна стадія масажування ділянки голови. Цей етап масажування ділянки голови може, на перший погляд, здатися занадто спрощеним і тому найменш важливим. Щоб утримати деяких початківців — послідовників цигун від необачного кроку опустити цю вправу як непотрібну, вважаємо своїм обов'язком ще раз нагадати про те, що цього робити категорично не варто. Вправа є заключною у комплексі масажування ділянки голови, а всі заключні вправи будь-якого комплексу — обов'язкові, тому що їх метою є повернення організму у вихідне розслаблене положення, щоб тим самим створити сприятливі умови для переходу до інших вправ або повернення до щоденної діяльності. Можна відмовитись від окремих вправ комплексу, але заключні вправи повинні бути обов'язковими для всіх, і ви повинні підходити до виконання їх з такою ж відповідальністю, як і до основних вправ — ні в якому разі не допускаючи поспіху чи недбалості у виконанні.

Порядок виконання цієї вправи такий. Підніміть кисти рук на рівень голови і поставте пальці на лінію росту волосся в лобовій частині голови. Проведіть пальцями до потилиці і вниз до задньої межі волосся (при цьому пальці повинні бути злегка розчепірені, і ними слід торкатися до шкіряного покриву голови). Коли пальці досягнуть тильного боку шиї, проведіть ними по шиї вперед (вздовж блукаючого нерва), після чого плавно опустіть руки вниз до середньої даньтянь. Таким чином, зробіть такі рухи дев'ять раз (див. рис. 31). Тепер слід виконати «Три «кай» і «хе», потім «Три глибоких видихи і вдихи». Виконавши «Три глибоких вдихи і видихи», опустіть руки вниз і покладіть їх долонями на стегна для прийняття розслаблюючої стойки сидячи. Виконуючи розслаблюючу вправу в положенні сидячи, початківці можуть використовувати при цьому нормальне природне дихання, яке надалі слід замінити на діафрагмальне дихання.

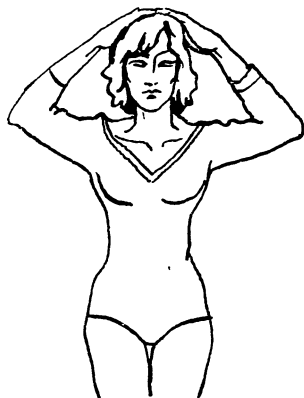


Рис. 31

Нагадаємо, що в цигун застосовуються два типи діафрагмального дихання. Перший тип — це «нормальне діафрагмальне дихання (в китайських джерелах цей тип дихання може також називатися «шунь», що означає «попутне» дихання); другий тип — «парадоксальне діафрагмальне дихання», або дихання «ні», що означає «зустрічне» дихання. Перший тип дихання має таку характерну ознаку: під час вдиху живіт трохи надувається, а при видиху — скорочується. Таким чином, під час вдиху діафрагма ущільнюється і натискує на внутрішні органи, масажуючи їх, а при видиху м'язи черевного преса скорочуються, діафрагма набирає куполоподібного положення. Другий тип дихання — пряма протилежність першого, тобто під час вдиху живіт, навпаки, втягується, а при видиху він повинен злегка надуватися. Обидва типи дихання сприяють зростанню життєвого об'єму легень і, відповідно, збільшенню грудної клітки, причому «парадоксальне» дихання більшою мірою сприяє цьому.

Техніка вдиху і видиху ще відрізняється тим, що вдих робиться через ніс, при цьому язик знаходиться в положенні біля верхнього піднебіння; видих здійснюється через

вузьку щілину у роті, при цьому язик опускається вниз, а верхні і нижні зуби перебувають у зімкнутому стані.

Виконання цієї вправи може тривати в середньому від двох до десяти хвилин залежно від досвіду і вміння психологічно розслаблюватися. Ця вправа застосовується не лише як заключна у комплексі масажування точок у ділянці голови, вона може також включатись у різні комплекси самостійно.

На цьому ми закінчуємо опис однієї з основних систем цигун, секрети якої таяться в самій людині, у невичерпних ресурсах її організму. Якщо вас зацікавили секрети даної гімнастики і ви вирішили зайнятися нею, слід враховувати наступні рекомендації.

1. Час для занять. Відповідно до канонів традиційної китайської медицини, життєва енергія ці здійснює свій повний цикл по 12 основних меридіанах за 24 години. Як Земля робить свій повний оберт навколо Сонця за 24 години, так і для циркуляції ці потрібен період часу, який дорівнює одній добі. Таким чином, звідси випливає, що в різний час у різних меридіанах міститься неоднакова кількість біоенергії. В один і той же проміжок часу в одному меридіані цієї енергії буде більше, в іншому — менше. Існує циклічність енергії у меридіанах у межах доби: з 23-ї до 1 години — меридіан жовчного міхура; з 1 до 3 годин — меридіан печінки; з 3 до 5 — меридіан легень; з 5 до 7 — меридіан товстої кишки; з 7 до 9 — меридіан шлунка; з 9 до 11 — меридіан селезінки; з 11 до 13 — меридіан серця; з 13 до 15 — меридіан тонкої кишки; з 15 до 17 — меридіан сечогінного міхура; з 17 до 19 — меридіан нирок; з 19 до 21 — меридіан перикарда; з 21 до 23 — меридіан трьох обігрівачів.

Два меридіани — задньосередній і передньосередній, як ви, напевно, вже помітили, випадають із цього циклу. Це пояснюється тим, що в них енергія рухається знизу догори. Задньосередній меридіан регулює ян-енергію у всіх меридіанах ян, передньосередній — енергію інь у всіх меридіанах інь.

Вказаний час у дванадцяти основних меридіанах припадає на максимальний потік життєвої енергії в меридіанах. Відповідно, мінімум енергії на даний меридіан припадати-ме на період через 12 годин після максимуму. Наприклад, якщо максимум енергії в меридіані шлунка спостерігається в період з 7 до 9 годин ранку, то з 19 до 21 години в цьому меридіані буде мінімум енергії і т. д.

Кожна вправа цигун впливає на один чи два меридіани. Ідеальним часом для впливу на меридіан вважається час

максимального припливу енергії в даному меридіані. Але, звичайно, за часом це не завжди зручно. Так, наприклад, вправи на вироблення дихання і підвищення життєвої енергії, метою яких є дія на меридіан легень, краще всього виконувати в період з 3 до 5 годин ранку, що, природно не дуже зручно. Через те що меридіан легень тісно зв'язаний з меридіаном товстої кишки, на який максимум енергії припадає в період з 7 до 9 годин, то ці заняття можна проводити і в цей час.

У зв'язку з тим, що вправи з масажуванням точок у ділянці голови спрямовані на те, щоб зміцнити меридіан серця, то їх краще виконувати в період максимального припливу енергії в цьому меридіані — з 11 до 13 години. Але тому що меридіан серця тісно зв'язаний з меридіаном перикарда, то ці вправи також можна виконувати і в інший час — з 19 до 21 години, коли максимум енергії припадає на меридіан перикарда.

Комплекс загальнозміцнюючих вправ має за свою мету вплив на селезінку і шлунок. Селезінка зв'язана з усіма внутрішніми органами, тому вправи із цього комплексу можна виконувати практично в будь-який час з тією ж самою ефективністю. Винятком може бути лише опівденний час, коли сонце знаходиться прямо над головою: заняття в цей час можуть призвести до різкого стрибка внутрішньої енергії, до відчутного переважання ян. Тому все-таки найкращий час для цих вправ — це ранкові години — з 7 до 11 годин.

2. Де і як краще займатися цигун. Загальновизнано, що займатися цигун краще всього на лоні природи, особливо у хвойному лісі або серед кипарисів. Добре, якщо неподалік видніються гори, а біля того місця, яке ви обрали для своїх занять, знаходиться водойма з зеленою рослинністю на березі. Все це сприятиме досягненню спокою, психологічної рівноваги і гармонії всіх внутрішніх органів з навколишньою природою, а свіже чисте повітря робитиме сприятливий вплив на органи дихання.

Напрямок виконання вправ не відіграє першочергового значення, хоча і цим елементом, на думку більшості спеціалістів традиційної китайської медицини, зневажати не слід. Так, наприклад, сонце, як відомо, сходить на сході. Енергія Шаоян, яка надходить зі сходу, за своєю природою аналогічна енергії печінки; в міру пересування сонця в zenіті до півдня починає надходити енергія Лаоян, яка відповідає енергії серця; під час заходу сонця із заходу надходить енергія Шаоїнь, яка відповідає енергії легень; після заходу

сонця з півночі ідуть потоки енергії Лаоїнь, що має такі ж властивості, як і енергія селезінки.

Передня частина тіла, вважають китайські медики, грудьми і животом зв'язана з ці землі через інь, а задня частина спиною зв'язана з ці неба через ян. Таким чином, через спину, зв'язану з ці неба, легше здійснити тонізуючу дію на організм, а через груди і живіт, зв'язані з ці землі, краще всього здійснюється заспокоюючий вплив.

У більшості людей, які мають хронічні захворювання, у людей похилого віку часто спостерігається переважання як у верхній частині тіла і недостатня кількість ці у нижній частині. Для того, щоб в організмі настала необхідна гармонія, цим людям необхідно повертатись обличчям до півдня, і не тільки під час виконання різних вправ цигун, але намагатися дотримуватися цих рекомендацій і в повсякденній діяльності. В результаті цього ян-енергія серця із верхньої частини тіла переміщатиметься вниз, а інь-енергія нирок посилюватиметься зі спini.

3. Режим дня для тих, хто використовує цигун з терапевтичною метою. В Китаї існує прислів'я, смисл якого полягає в тому, що для лікування хвороби важливіша не кількість прийнятих ліків, а кількість відновлених сил. Це прислів'я в принципі відображає філософію традиційної китайської медицини — лікувати не саму хворобу, а, впливаючи на організм, добиватися того, щоб він самостійно, використовуючи внутрішні сили, справився з недугою. Тобто якщо організм зуміє відновити втрачені під час хвороби сили, то хвороба легше піддаватиметься лікуванню. Враховуючи це, слід дотримуватися наступних вимог до розподілу часу для тих, хто займається цигун,— 8 годин відводити сну; 4 години — заняттям цигун; 12 годин — роботі і активному відпочинку (це може бути заняття будь-яким хобі, прогулянка в парку і т. д.). Такий розпорядок краще всього відповідає закону поширення внутрішньої енергії в організмі. Але якщо режим роботи і активного періоду доби не буде погоджений із законом циркуляції внутрішньої енергії, то заняття цигун не будуть ефективними і хвороба не лише не залишить організм, а й, навпаки, прогресуватиме.

Таким чином, тим, хто серйозно вирішив використати цигун для власного оздоровлення, необхідно передусім раз і назавжди встановити відповідний розпорядок дня. В крайньому випадку можна скоротити заняття цигун до двох годин (по одній годині, наприклад, вранці і ввечері), але це скорочення варто використати лише як тимчасовий захід,

надалі слід довести час занять до чотирьох годин кожного дня.

У своїй повсякденній діяльності людина може стикатися з різними емоційними переживаннями, які в традиційній китайській медицині поділяють на сім основних видів — радість, гнів, печаль, переживання, смуток, тривога і страх. Всі ці почуття тісно зв'язані з внутрішніми органами. За канонами традиційної китайської медицини прийнято вважати, що при функціональних порушеннях в печінці у хворого може часто проявлятися почуття гніву. Почуття радості підвладне діяльності серця. При порушеннях в діяльності селезінки можуть виникати почуття печалі і різні переживання. Смуток може свідчити про хворобу легень. А почуття страху часто має відношення до хворих нирок.

У здорової людини всі емоційні переживання не залишають після себе шкідливих наслідків, навіть навпаки: емоції можуть позитивно впливати на організм. Наприклад, почуття помірного гніву може бути корисним і допоможе відрегулювати низьку енергію печінки, але люті слід уникати в будь-якому випадку. Спалах люті може стати причиною різкого стрибка внутрішньої енергії в організмі, що зовні проявляється в почервонінні обличчя і вушних раковин, у важкому і прискореному диханні. В середині організму стрибок може стати причиною серйозного порушення функцій печінки, травми ока (наприклад, внутрішній крововилив в результаті розриву судини ока); це може призвести до непритомності, а в деяких випадках — закінчитися інсультом або навіть смертю.

Але це стосується не лише негативних емоцій, аналогічний вплив здатне справити і неконтрольоване раптове почуття радості. В нормальних умовах почуття радості приводить до того, що людина відчуває бадьорість у тілі, тому що енергія серця вільно розливається по всьому організму. Таким чином, радість виступає провідником енергії серця. Але раптова непередбачена радість може, навпаки, стати гальмом у поширенні життєвої енергії, відповідно енергія серця не буде в змозі підніматися вгору і живити мозок, а це може призвести до церебрального розладу, серцевого приступу. В найгірших випадках, коли в організмі вже існують патологічні зміни, це може стати причиною навіть смерті.

Для тих, хто займається цигун, будь-які емоційні переживання, накладаючись на активні дії життєвої енергії в організмі як наслідок цілеспрямованих вправ, ще більше підвищують вірогідність якихось непередбачених змін в організмі. Тому стає зрозумілим одне з основних правил

цигун — повне розслаблення (і фізичне, і психічне) і звільнення від всього побічного. Це своєрідна страховка, мета якої — уберегти організм від втручання зовнішніх і внутрішніх подразників, що в певних обставинах (в ролі яких можуть виступати вправи цигун) можуть стати смертельними ворогами. Якщо у здорової людини при такому стресі можуть виникнути незначні зміни, від яких вона може швидко позбавитися, то людині з ослабленим хронічними захворюваннями організмом це може завдати великої шкоди.

Практика свідчить, що впливу різних емоцій найчастіше підвладні люди неврівноважені, з нестійкою психікою. Ось чому тим, хто займається цигун, важливо привчати себе до стриманості і врівноваженості у повсякденному житті. Вміння керувати своїми емоціями — це шлях до вміння управляти і контролювати внутрішню енергію.

4. Що необхідно знати про одяг для занять, режим харчування. Що стосується одягу, то передусім він повинен бути зручним і не заважати рухам. Це може бути спортивний костюм чи інший одяг, який підходить для занять. Звичайно, ваш одяг повинен відповідати сезону і якнайкраще виконувати одну із основних своїх функцій — зберігати постійну температуру тіла.

Не слід вживати їжу безпосередньо перед заняттями — після їди можна починати заняття не раніше, ніж через 1,5—2 години. Також не слід займатися натщесерце. Якщо ви починаєте свої заняття вранці, що рекомендують спеціалісти гімнастики цигун, то вам достатньо випити чашку теплої чаю.

Виробіть для себе, порадившись з лікарем, здоровий режим харчування і намагайтесь його дотримуватись. Все це сприятиме стабілізації внутрішнього середовища в організмі, створить сприятливі умови для нормальної циркуляції біоенергії ці.

ДЕСЯТЬ ОЗДОРОВЧИХ ПРИЙОМІВ ІЗ ЦИГУН

Ці прийоми утворюють міні-оздоровчий комплекс, який можна виконувати як ранкову гімнастику чи вибрати на свій розсуд окремі вправи.

1. Постукування зубами. Зробіть 24 легких постукування передніми нижніми зубами по верхніх, після чого стільки ж постукувань жувальними зубами. Ця вправа сприяє зміцненню зубів, допомагає концентрувати увагу.

2. Обертання язика. Зробіть дев'ять легких обертаних рухів язиком за годинниковою стрілкою в ротовій порожнині. Слину, яка під час цього утворюється, проковтніть. Вправа сприяє зволоженню шлунково-кишкового тракту, поліпшує травлення, викликає загострення смакових відчуттів.

3. Масажування живота. Розітріть руки і покладіть їх одна на одну долонями трохи нижче пупка (частіше зверху кладуть праву руку). Зробіть 12 концентричних обертань за часовою стрілкою в ділянці живота. Ця вправа сприяє поліпшенню травлення, покращує перистальтику кишечника.

4. «Вмивання» і «барабанний бій». «Вмивання». Розітріть руки і, доторкнувшись пальцями до лоба, зробіть дев'ять масируючих погладжувальних рухів вниз і вгору від лоба до щік і навпаки. Таке масажування поліпшує кровообіг у судинах обличчя і є профілактичним засобом від простудних захворювань. «Барабанний бій». Щільно прикрийте вуха долонями так, щоб пальці розташовувались на тильному боці потилиці. Вказівні пальці на обох руках покладіть зверху на середні пальці. Зробіть дев'ять видихів і вдихів через ніс, після чого вказівні пальці зсовуються з середніх, злегка б'ють по голові. Ці удари повинні відлунювати у вас у голові гучним дзвоном, схожим на удар палички по барабану. Зробіть 24 таких «поклацування» вказівними пальцями. Ця вправа ефективно запобігає запамороченню.

5. Повороти голови. Поставте голову прямо і дивіться прямо перед собою. Поверніть голову наліво, переводячи одночасно погляд на ліве плече. Тепер поверніть голову направо, а погляд перенесіть на праве плече. Ця вправа виконується в повільному темпі шість раз. Вправа сприяє розробленню шийних хребців і м'язів шиї, а також поліпшує концентрацію зору.

6. Погладжування попереку. Розітріть руки і покладіть їх долонями на попереки. Зробіть масажування попереку вертикальними погладженнями вгору і вниз 24 рази. Така вправа запобігає болю в попереку.

7. Розгинання рук. Зігніть руки в ліктях на рівні грудей так, щоб передпліччя розташовувалося горизонтально. Повільно розгинайте руки, розводячи їх в сторони. Повторіть ці рухи 24 рази. Дана вправа посилює вентиляцію легень і сприяє розширенню грудної клітки.

8. «Крутити лебідку». Руки зігніть у ліктях, кисті затиснуті в кулаки і звернені назовні. Зробіть 12 обертальних рухів руками, ніби ви крутите лебідку. Ця вправа робить сприятливий вплив на суглоби рук.

9. «Підпирати небо». Ліва рука кулаком впирається в лівий бік, права рука зігнута в лікті, передпліччя розташоване вертикально, долоня на рівні грудей. Поволі піднімайте праву руку вгору, розгорнувши долоню догори. Змініть положення рук і повторіть вправу. Такі рухи слід повторити 5 раз. Ця вправа благотворно впливає на весь організм, підвищує еластичність суглобів, поліпшує травлення.

10. Дістати носки ніг. Сядьте на підлогу, витягнувши вперед ноги. Спина пряма, долоні розташовані на стегнах. Нахиліть корпус вперед, намагаючись дотягнутися пальцями рук до кінчиків пальців ніг, при цьому слідкуйте за тим, щоб не згинались ноги в колінах. Цю вправу слід виконати 7 разів. Вправа сприяє зміцненню попереку, збільшує рухливість суглобів.

ЗМІСТ

Що таке цигун?	4
Підготовчі вправи	9
Основні вправи цигун	16
Загальнозміцнюючі вправи	23

ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» УКРАИНСКОЙ ССР

*Серия 5 «Вдумчивым, любознательным,
сообразительным» (ВЛС), № 4*

Стаменко Петр Дмитриевич

ТАЙНЫ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

(На украинском языке)

КИЕВ

В брошюре рассказывается о пришедшей из глубин веков китайской психо-физико-дыхательной гимнастике цигун, которая является разновидностью известной гимнастической системы ушу. Рассматриваются некоторые теоретические основы оздоровительного комплекса с точки зрения традиционной китайской медицины. Предлагаются практические упражнения с иллюстрациями.

Рассчитана на широкий круг читателей, на всех, кто хочет быть здоровым до глубокой старости.

Молодший редактор *Г. В. Баршьева*. Художньо-технічний редактор *Я. О. Гулько*. Коректор *В. О. Ковбасюк*.

Здано до набору 29.01.90. Підписано до друку 27.02.90. Формат 84×108^{1/32}. Папір газетний, Гарнітура літературна. Високий друк. Ум. друк. арк. 2,52. Ум. фарбовідб. 2,78. Обл.-вид. арк. 2,80. Тираж 229 830 пр. Зам. № 247. Ціна 20 к.

Товариство «Знання» Української РСР, 252005, Київ-5, вул. Червоноармійська, 57/3.

Друкарня ордена Леніна комбінату друку видавництва «Радянська Україна», 252006, Київ-6, вул. Андрі Барбюса, 51/2.

20к.

74031

СЕРІЯ 5

ВДУМЛИВИМ,
ДОПИТЛИВИМ,
КМІТЛИВИМ
/ВДК/

4/90

Товариство «Знання»
Української РСР

