

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Ухтинский государственный технический университет
(УГТУ)

Институт физической культуры и спорта

ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Методические рекомендации для студентов специальности
032101 – физическая культура и спорт

Ухта 2010

УДК 615. 851. 85. (075.8)

И 21

Иванова, М. В.

Восточные оздоровительные системы [Текст] : методическая разработка для студентов специальности 032101 – физическая культура и спорт / М. В. Иванова. – Ухта : УГТУ, 2010. 30 с.

Методическая разработка предназначена для студентов очной и заочной форм обучения по специальности 032101 – физическая культура и спорт. Данная разработка состоит из двух разделов, отражающих характеристику и основы нетрадиционных оздоровительных систем и методик Востока.

Методическая разработка составлена в соответствии с ГОС высшего профессионального образования второго поколения, учебным планом УГТУ специальности физическая культура и спорт, и письмом Минобразования и науки РФ федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 апреля 2006 г. № 02-55-77ин/ак.

Методическая разработка «Восточные оздоровительные системы» одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта (12.02.2010) и утверждена первым проректором УГТУ (30.03.2010)

Рецензент – Бочаров М. И., д.б.н., профессор.

План 2010 г., позиция 187.

Подписано в печать 02.06.2010 г. Компьютерный набор.

Объем 30 стр. Тираж 100 экз. Заказ № 243.

© Ухтинский государственный технический университет, 2010
169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13.

Отдел оперативной полиграфии УГТУ.
169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 13

Оглавление

	Пояснительная записка	4
1.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	5
1.1.	Общая характеристика оздоровительных систем	5
1.2.	Выбор методики	5
2.	ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	7
2.1.	Особенности восточных оздоровительных практик	7
2.2.	Тайцзи-цюань	9
2.3.	Йога	12
2.4.	Цигун	22
	Список рекомендуемой литературы	30

Пояснительная записка

Здоровье как важнейшее средство живого организма, применительно к человеку является мерой духовной культуры, показателем качества жизни. В последние десятилетия наряду с ощутимым положительным влиянием научно-технического прогресса на технологическое обеспечение здравоохранения возросло и отрицательное влияние современных технологий на здоровье человека. В связи с этим возрастает потребность населения в поиске наиболее эффективных средств и методов для улучшения и сохранения здоровья.

Несмотря на скептическое отношение многих людей к «потусторонним» практикам, восточные системы лечения и оздоровления организма приобретают все больше сторонников. Они очень эффективны, но лишь в том случае, если применяются грамотно.

Терапевтическое обучение и психофизическая тренировка как основы восточных оздоровительных систем являются основными средствами воспитания способности к созданию собственного информационного поля здоровья.

Методика и практика восточных оздоровительных систем не является обязательной дисциплиной при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, но и не исключается в качестве факультативов.

В данной методической разработке речь пойдет о самых популярных восточных методиках и оздоровительных системах.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

1.1 Общая характеристика оздоровительных систем

Здоровье – это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды, способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия. Человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья – здоровье должно формироваться в процессе всей жизни. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и нетрадиционные:

- **нетрадиционные оздоровительные системы** пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая;
- **современные оздоровительные системы** формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода.

Следует подчеркнуть, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

1.2. Выбор методики

Какую методику бы вы ни выбрали, смысл всех систем един: в здоровом теле – здоровый дух. В процессе оздоровительных занятий необходимо следовать основным принципам:

- чтобы чувствовать себя хорошо, физическое тело следует держать в активном состоянии;
- чтобы физическое тело стало активным и здоровым, нужно постоянно поддерживать его в тонусе, то есть разминать, массировать, тренировать, заставлять ткани работать и обновляться;
- для этой цели годится любой вид физической активности, который заставляет работать все мышцы, доставляет удовольствие и не является помехой в повседневной жизни;

- физические упражнения должны быть регулярными;
- методики, составленные самостоятельно, с учетом ваших индивидуальных особенностей и пожеланий, предпочтительнее, потому что выполняются с большим удовольствием и воздействуют комплексно – как на тело, так и на общее самочувствие, настроение;
- индивидуальные методики могут быть созданы на основе восточных и смешанных оздоровительных систем, однако не забывайте, что они должны быть составлены грамотно и профессионально.

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить нагрузку по группам мышц организма.

В данной методической разработке речь пойдет о самых популярных восточных методиках и оздоровительных системах. Вам совсем не обязательно полностью принимать какую-либо систему как руководство к действию, вполне достаточно воспользоваться лишь теми комплексами и даже отдельными упражнениями, которые вы выберете, исходя из собственных вкусов, поставленных целей и медицинских рекомендаций.

2. ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

2.1. Особенности восточных оздоровительных практик

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизиологические качества в гармонии с окружающей средой. К восточным методикам и нетрадиционным оздоровительным системам можно отнести всевозможные виды йоги, цигун, тай-цзи-цюань, даосизм, медитации и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных оздоровительных систем.

Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции.

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, даже при заболеваниях учат восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил.

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главное требование к движениям – *плавность* и *ритмичность*.

В оздоровительных системах Китая и Японии главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам,

для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неперенное условие гармоничного функционирования этих систем.

Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные заповеди большинства китайских оздоровительных практик – спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и развитие духовных способностей.

Поскольку древние целители Востока не имели современного оборудования, их методы лечения основаны на многовековых наблюдениях, а терминология, используемая при описании тех или иных народных методов, соответствует методам обследования. Названия кажутся странными, но эта странность не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих современным, а болезни представлены как сочетания понятий – холода, жары, влажности, сухости, избытка или недостатка энергии применительно к органам. Древние китайцы не пользовались рентгеном и не могли сделать анализ крови на молекулярном уровне. Однако точность диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) сегодня наукой не оспариваются.

Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело.

Естественно, что и в ходе обычной зарядки, или занимаясь определенным видом спорта, мы тоже «подзаряжаем» свое энергетическое тело (не зря выполнение физических упражнений называется «зарядкой»). Но в этом случае «зарядка» происходит как бы сама собой, неосознанно. А в восточных методиках мы работаем с потоками жизненной энергии, направляя ее в разные органы своего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического тела, так и для энергетического. Сложность применения методик состоит лишь в осознании и принятии восточной философии, поскольку понимание и степень осознанного владения этими методиками напрямую связаны с результатом. Для западного человека это совсем не просто и требует некоторой, зачастую довольно серьезной подготовки.

Существует множество систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать те, что, на ваш взгляд, подходят вам больше. При выборе комплекса упражнений должно соблюдаться несколько очень важных условий: комплекс должен быть направлен на разминку всех суставов и мышц тела, выполняться не реже двух раз в неделю.

Различные восточные системы оздоровления имеют свои специфические особенности, некоторые из них целесообразно рассмотреть.

2.2. Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань – одно из богатейших культурных наследий Китая. Принято считать, что учение Тайцзи-цюань возникло около 300 лет назад как воинское искусство, в основу которого легли принципы, изложенные в «Цюань цзин» («Книга бокса»). Этот трактат был написан знаменитым генералом XVI века Ци Зигуанем, который собрал и тщательно сравнил 16 стилей бокса, распространенных в народе.

Несколько веков спустя другой мастер воинских искусств – Ван Зонгуи связал новый стиль с классической философией Инь и Ян (два противоположных, но комплиментарных принципа в природе, мужское и женское начала). Он то и дал этому стилю формальное название «Тайцзи-цюань». Вскоре стиль начал распространяться по всему Китаю.

Поскольку методики и техника упражнений в Тайцзи-цюань довольно разнообразны и задействуют множество разных аспектов тела, энергии и ума, без Учителя порой можно просто зайти в тупик. Именно поэтому для занятий Тайцзи-цюань новичкам на первых порах рекомендуется учитель. Но когда освоены принципы системы и методология, вы можете разработать свои собственные версии упражнений для раскрытия энергий и творческих способностей. Некоторыми упражнениями, кстати, можно регулировать любой аспект жизни. Однако важно понимать, что любые активные действия с Ци (вашей внутренней энергией) следует производить очень осторожно. В таких делах важно качество энергии, а не ее количество, которое всегда ограничено, и Ци, полученную при рождении, не следует растрачивать на недостойные дела.

Для занятий Тайцзи надевайте легкую и свободную одежду, желательно из натуральных тканей. Это немаловажно, поскольку тело, согласно китайской традиции – это живой храм, в котором происходят чудесные трансформации. Обувь должна быть легкой и удобной, заниматься босиком не рекомендуется.

Как поддерживающее средство и средство, предотвращающее заболевания, учение Тайцзи-цюань широко практиковалось в Китае. В связи с принятием упро-

щенной системы упражнения Тайцзи-цюань начали изучаться в школах, на предприятиях и стали составной частью лечения в больницах и санаториях Китая. Широкое распространение Тайцзи-цюань связано с терапевтическим эффектом, выраженным в предотвращении и лечении простудных заболеваний, гипертонии, атеросклероза, туберкулеза легких, функциональных расстройств сердечной деятельности, болезней нервной системы, гастрита, остеопороза и даже некоторых форм рака. С точки зрения современной медицины, указанные положительные эффекты связаны с общей или направленной активацией физиологических процессов организма.

Китайская народная медицина объясняет терапевтические свойства упражнений Тайцзи-цюань приведением внутренней энергии Ци к гармонии. Китайские медики считают, что течение Ци нарушается в результате тех или иных заболеваний. Полезные для здоровья эффекты достигаются в результате многочисленных и серьезных занятий Тайцзи-цюань с неукоснительным соблюдением определенных требований. Немаловажным фактором является расслабленность при выполнении движений – это дает возможность разблокировать взрывную силу и хлесткость ударов, делает передвижения естественными и быстрыми. Концентрация удара возможна только при наличии полного расслабления всего тела.

Как и в любой другой йогической системе, в Тайцзи-цюань большое внимание уделяется позвоночнику, который следует держать прямым. Нижний конец позвоночника, копчик, должен быть направлен немного вперед, а промежность поджата ягодицами, чтобы Ци не уходила вниз и поднималась по каналу, таким образом, согласно учению тайцзи, замыкается микрокосмическая орбита. Дыхание должно быть свободным. Движения, даже те, которые нужно выполнять быстро, должны быть плавными. Все ваше внимание направлено на то, что происходит с телом. Формальное выполнение упражнений не приносит организму вреда, но и не несет терапевтического эффекта. Выполнять движения следует легко и непринужденно, сохраняя устойчивость тела на всем протяжении занятий. Мышцы при этом расслаблены. Во время занятий Тайцзи-цюань необходимы гибкость и естественность. Однако движения не должны быть неточными и безжизненными. Передвигаться нужно легко и мягко. Не забывайте координировать работу ног, талии и рук, так как в Тайцзи-цюань они представляются как целое. Нельзя фокусировать внимание только на руках, пренебрегая талией и ногами, которые являются главными «несущими» частями. Конечно, всему следует учиться постепенно. Дышать необходимо животом, то есть диафрагмой. Дыхание ритмичное, ровное, глубокое, координируется с «открытыми» и «закрытыми» движениями. «Открытые» движения обычно связаны с перемещениями вперед или разведением конечностей в стороны. «Закрытые» основываются на движении назад или сведении конечностей. Выдох выполня-

ется на «открытом», вдох – на «закрытом» движении. Первоначально рекомендуют сочетать темп выполнения упражнений с естественным дыханием. Со временем, когда дыхание станет глубоким и продолжительным, можно снизить темп. Понятия «полнота» и «пустота» в Тайцзи-цюань связаны с сознательной концентрацией мысли и контролем того или иного действия. Старайтесь соблюдать полное сосредоточение и спокойствие, учитывая, что мысль «определяет движение». При выполнении движений ваш взгляд должен следовать за руками или быть направлен вперед. Так как концентрации мысли в Тайцзи-цюань придается особое значение, возникает возможность регулирования физиологических процессов организма. Поэтому некоторые специалисты сравнивают систему Тайцзи с «физическими упражнениями сознания» или «терапевтическими упражнениями пустой головы». Лучшее время для занятий – утро, однако вечерние тренировки также пойдут на пользу.

Ниже прописан простейший комплекс упражнений Тайцзи-цюань:

«Погружение в Ци»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Поднимая руки со слегка приподнятыми на уровень плеч ладонями, сделайте глубокий вдох. Согните руки в локтях, перенеся ладони на уровень лба. Медленно распрямите руки на выдохе, вытянув их перед собой. Повторите в медленном темпе 4 раза.

«Обнять луну»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. После глубокого вдоха сделайте движение, как будто вы обнимаете большой мяч или шар. При этом приподнимитесь на правой ноге так, чтобы пятка касалась щиколотки левой ноги. Колено правой ноги отведите в сторону. Повторите упражнение 4 раза.

«Лошадиная грива»

Исходное положение: поза «Обнять луну». После глубокого выдоха сделайте правой ногой шаг в сторону так, чтобы расстояние между ногами было чуть больше ширины плеч. Одновременно вытяните (быстро, но плавно) вперед правую руку, чуть согнутую в локте, с ладонью, направленной к лицу. Теперь перейдите к рывку, делая глубокий вдох и откидываясь назад. Медленно выпрямитесь, одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая ладонь до уровня лба. Правую руку согните ладонью вниз. Теперь резким движением вытяните вперед левую руку. Кисть при этом должна быть согнута, ладонь выставлена вперед.

Сделайте весь цикл упражнений 6 раз, меняя стороны. Возможно, в первый раз вам будет немного сложно разобраться в последовательности движений, но вы, несомненно, оцените эти почти танцевальные движения.

2.3. Йога

Термин «Йога» (в переводе с санскрита «связь, единение, сосредоточение, усилие, обуздание») встречается в текстах, восходящих еще к устной традиции IX-VIII вв. до н.э. В самом общем смысле йога – это теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний. В этом смысле йога представляет собой неотъемлемую часть всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии и является важнейшим средством реализации этических и религиозных идеалов, высшее из которых – полное освобождение человека от материального существования. Всеобъемлющее йогическое мировоззрение невероятно трудно свести к нескольким кратким положениям, однако, несмотря на свои «сложность» и многогранность, йога пользуется огромной популярностью и давно уже стала частью европейской культуры. Как и все восточные системы оздоровления, йога включает в себя не только комплексы упражнений, но и философию отношения к жизни и к своему телу как к вместилищу духа. Согласно учению йоги, все наши болезни, нарушения, недомогания являются следствием порочного образа жизни, вредных привычек, нарушения питания, неправильных представлений о предметах, имеющих большое значение в жизни человека. Болезни – это результат нарушения функционирования систем организма, вызванный внутренним дисбалансом, который, как правило, возникает вследствие определенных ошибок, совершаемых человеком. Причина болезней – ошибки, лечение – исправление этих ошибок. Таким образом, сам человек ответственен как за возникновение, так и за лечение болезней. Йоговский метод лечения включает три компонента: 1) правильное питание; 2) правильные практические занятия йогой; 3) правильные представления о вещах, которые имеют значение в жизни человека. Если их соблюдать, болезнь излечивается. По крайней мере, так утверждают учителя йоги и их последователи. Но что такое «правильные» компоненты? Как определить «правильно» ли вы смотрите на те или иные вещи, правильно ли вы дышите и, наконец, правильно ли вы питаетесь?

Последователи йоги убеждены, что неправильное питание может свести на нет все ваши усилия по освоению йогических практик. От того, что вы едите, многое зависит. Многие люди, практикующие йогу, вегетарианцы. Но «плюсы» и «минусы» вегетарианства – это отдельная тема. Основной принцип подбора пищевых продуктов – поддержание в организме равновесия и в то же время исключение из

рациона тех ингредиентов, которые считаются вредными. Согласно йоге, главными компонентами пищевого рациона почти для всех являются следующие продукты: фрукты, салат, листья огородных растений, овощи, пшеничный хлеб, стручковые овощи (выборочно). Для не вегетарианцев допускается в некоторых случаях употребление рыбы и печени, но мясо и птица полностью исключаются. Как бы ни был составлен ваш пищевой рацион, вы должны соблюдать определенные принципы питания: есть медленно, съесть только 85% желаемого количества пищи, принимать пищу последний раз не менее чем за 2 часа до отхода ко сну, не употреблять горячую, острую, жареную, переперченную пищу, выпивать не более 1-2 чашек кофе в день, а лучше вообще отказаться от него, избегать употребления алкоголя и табака. Правильно питаясь и занимаясь йогой, можно излечиться от многих болезней, сохранить красоту, молодость и здоровье.

Итак, йога включает в себя систему очищения не только организма, но и ментальной сферы. Занятия классической йогой требуют особого посвящения, отдельные же приемы и упражнения из этой системы включены в современные, адаптированные для занятого человека оздоровительные системы, которые преподаются в некоторых спортивных залах и фитнес-центрах. Такие занятия заметно улучшают самочувствие, пробуждают скрытые резервы организма, открывают его новые возможности. Занятия йогой не только тренируют физическое тело, они помогают стабилизировать нервную систему, противостоять стрессам и обрести гармонию. Если вы решите всерьез заняться духовными йогическими практиками, будьте готовы изменить свое сознание, расширить его кругозор, понять известные истины, усвоить необходимые теоретические и философские представления. Это длительная работа, требующая много времени. К тому же вам придется выучить йогическую терминологию, поскольку названия упражнений классической йоги пишутся на санскрите. Вот лишь некоторые из основных терминов:

Асаны – позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

Пранаямы – дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной (жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

Крийи – название всех видов йогических упражнений.

Бандха – фиксация частей тела в фазе прекращения дыхания в таком положении, при котором облегчается продвижение энергии по определенным каналам.

Мудра – положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и питает определенные структуры.

Некоторые асаны, пранаямы, бандхи, мудры и другие крийи, применяемые в целях укрепления здоровья, самосовершенствования и с профилактической це-

лю, используются также для лечения заболеваний. В этих случаях техника выполнения упражнений иная. При определенных заболеваниях рекомендуется находиться в асане столько времени, сколько это возможно. Делая только те упражнения, которые вы можете выполнить, исходя из вашего физического состояния, вы становитесь более выносливым, так как крии положительно влияют на состояние тела и препятствуют развитию болезни. Если вы занимаетесь йогой регулярно, физические возможности возрастают, и вы достигаете совершенства в выполнении даже тех асан, которые вначале были вам недоступны. Отмечают, что регулярные занятия по 15 минут ежедневно или хотя бы 5 раз в неделю приведут к прекрасным результатам.

Упрощенная классификация видов йоги.

Классическая йога (айенгара) – самая «спокойная» из всех разновидностей йоги. Занятия по этой системе адаптированы для достаточно быстрого освоения и не имеют возрастных или каких-либо других ограничений. Классическая йога помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также учит заряжать свой организм энергией через познание секретов здоровья и внутренней гармонии.

Хатха-йога – этот вид йоги уделяет большое внимание работе с телом. Отличие хатха-йоги от обычной гимнастики в том, что работа с физическим телом задействует и работу с сознанием. Согласно учению хатха-йоги, полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела могут быть достигнуты при выполнении физических упражнений (асан) в сочетании с правильным дыханием. Человек должен не просто механически совершать какое-то движение, а осознавать то, что он делает.

Пауэр-йога (силовая) – название точно отражает стиль практики. Этот вид йоги подходит тем, у кого знакомство с асанами уже состоялось и тело подготовлено к силовым нагрузкам.

Аштанга-йога виньяса – это быстрые серии последовательных поз, концентрация внимания и техника дыхания. Позы объединяются в непрерывный поток с помощью особого способа дыхания. Постоянное движение и дыхание аштанга-йоги наращивают силу, выносливость и увеличивают гибкость. Это напряженный и энергичный стиль йоги.

Фитнес-йога – один из наиболее популярных видов современных «клубных» тренировок, базирующихся на приемах йоги. Фитнес-йога подходит тем, кто не заинтересован в серьезном изучении философских установок и психологических практик восточных систем. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному

выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники в этом направлении йоги обычно не используются. Однако тренеры должны хорошо ориентироваться как в теории, так и в практике йоги.

На базе йоги были разработаны и специальные комплексы физических упражнений:

- Комплекс упражнений для борьбы с заболеваниями мочеполовой сферы, который позволяет преодолеть возможные сексуальные проблемы, обостряет чувственное восприятие.
- Комплекс йоги для восстановления гибкости, координации движений, развития грации и пластичности.

Это, конечно, далеко не полный список.

Помимо всего прочего, йога включает дыхательные упражнения, упражнения для суставов, уделяет много внимания умению контролировать дыхание, включает позы, воздействующие на жизненные силы, заключенные в организме. Со временем йога была адаптирована и приспособлена для современных людей. Теперь занятия йогой пользуются все большей популярностью у посетителей фитнес-клубов и спортивно-оздоровительных центров. Становится очевидным, что занятия любым видом йоги требуют труда, времени и регулярности. Йога может стать серьезным и страстным увлечением даже очень занятого человека, и это увлечение, поверьте, сильно помогает в жизни.

Основные положения йоги:

Тадасана. Поза Горы – 1. встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга. Следите за тем, чтобы вес тела был не на пятке или носке, а на центре свода стопы; 2. не напрягайте большие пальцы ног, вытяните их от основания и держите расслабленными (Это положение больших пальцев во всех стоячих позах); 3. лодыжки держите на одной линии друг с другом; 4. напрягите колени, тяните коленные чашечки вверх и напрягайте четырехглавую мышцу; 5. сожмите бедра и напрягите ягодицы; 6. спина прямая, поднимите грудь, расширьте грудную клетку. Живот не выпячивайте вперед, а поднимите его вверх; 7. держите шею вертикально, голова смотрит вперед; не наклоняйтесь вперед или назад. Смотрите прямо; 8. руки держите вдоль тела, вытягивая их вниз; ладони обращены к бедрам и находятся с ними на одной линии. Не поднимайте плечи. Пальцы держите вместе; 9. стойте неподвижно 20 или 30 секунд и дышите нормально.

Все стоячие асаны начинаются и заканчиваются именно с этой позы Горы с опущенными руками.

Уттанасана. Наклон вперед из положения стоя – 1. встаньте в Тадасану; 2. напрягите колени, вытяните обе ноги, поднимите обе руки к потолку, ладони смот-

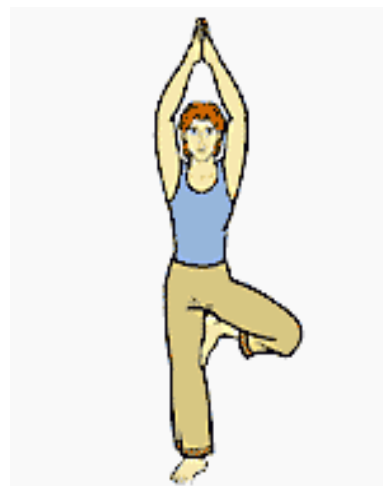
рят вперед. При поднимании рук вытягивайте все тело. Сделайте один или два вдоха; 3. вытяните позвоночник, выдохните и наклоните корпус вперед; 4. поставьте ладони на пол сбоку от стоп. Вытягивайте корпус вперед, для этого поднимите голову вверх, а позвоночник прогибайте. Сделайте один-два вдоха и выдоха; 5. выдыхая, подведите голову к коленям; 6. оставайтесь в этом конечном положении 30-60 секунд. 7. Вдохните, перейдите к положениям, описанным в пунктах 3 и 4, и затем в Тадасану.

Дандасана. Поза Посоха, Жезла – 1. сядьте на коврик; 2. сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Держите бедра, колени, лодыжки и пальцы ног вместе. Все пальцы ног вытяните к потолку; 3. держите обе ладони на полу возле бедер, пальцы рук направлены к ногам; 4. держите локти выпрямленными, грудь поднятой, шею и голову вертикально и смотрите прямо вперед; 5. это окончательное положение. Оставайтесь в нем пять секунд, дыша нормально и обращая внимание на следующие моменты: прижимая колени и бедра к полу, поднимайте талию; держите ягодицы, спину и голову на одной линии, перпендикулярно полу; позвоночный столб сделайте твердым и расширьте ребра и грудь; поднимите вверх органы брюшной полости.

Примерный комплекс йоги для начинающих.

Врикшасана. Поза Дерева

1. Встать в Тадасану.
2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.
3. Балансируя на левой ноге, поднимите вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами.
4. Сохранять позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в Тадасану.
5. Повторить позу, балансируя на правой ноге и поместив левую пятку у основания правого бедра. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в Тадасану и расслабиться.



Адхо Мукха Шванасана. Поза Собаки Мордой Вниз

1. Встаньте в Тадасану.
2. Выдохните и встаньте в Уттанасану. Поставьте ладони на пол рядом со стопами и на одной линии с ними.
3. Согните колени и поставьте ноги на 120-130 см назад, одну за другой. Расстояние между ладонями должно быть 30-35 см, то же – между ступнями. Расставьте пальцы рук, вытягивайте их. Ступни держите параллельными друг другу и вытягивайте пальцы ног.
4. Вытягивайте бедра назад и подтяните коленные чашечки; поставьте пятки на пол. Сделайте пару вдохов и выдохов.
5. Выдохните, вытяните руки и ноги и толкайте бедра назад. Двигайте корпус к ногам.
6. Вдавливайте пятки в пол и опустите голову.
7. Оставайтесь в этом конечном положении 15-20 секунд, нормально дыша. При этом: не сгибайте колени; втягивайте внутрь лопатки и расширяйте грудь.
8. Вдохните, поднимите голову от пола, подведите ступни ближе к ладоням и перейдите в Тадасану.



Уттхита Триконасана. Поза Вытянутого Треугольника

1. Встаньте прямо в Тадасану.
2. На вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние примерно одного метра и вытяните руки в стороны на одной линии с плечами. Ладони смотрят в пол.
3. Поверните правую ногу на 90° вправо. Поверните левую стопу немного внутрь. Напрягите колени и бедра. Сделайте один или два вдоха и выдоха.
4. Вдыхая, наклоните туловище направо. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку.
5. Поднимите левую руку так, чтобы она была на одной линии с плечами и правой рукой. Левая ладонь смотрит вперед. Вытягивайте обе руки, локти напряжены все время.
6. Поверните шею и смотрите на большой палец левой руки.
7. Это конечное положение асаны. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20-30 секунд, обращая внимание на следующие моменты: мышцы бедер должны быть напряжены, а коленные чашечки втянуты и подняты вверх; задняя



сторона левой ноги, бедра и задняя поверхность грудной клетки должны быть в одной плоскости; расширьте грудную клетку, для этого втяните лопатки внутрь.

8. Теперь на вдохе поднимите правую ладонь от лодыжки, поднимите туловище и вернитесь в положение данной техники, а затем в положение 2.

9. Повторите эту позу в левую сторону. Выдохните и прыжком встаньте в Тадасану.

Паривритта Триконасана. Поза Перевернутого Треугольника.

1. Встаньте в Тадасану.

2. На вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние примерно одного метра и поднимите руки в стороны так, чтобы они были на одной линии с плечами.

3. Поверните правую ступню на 90° в сторону, а левую немного внутрь. Напрягите колени и бедра. Сделайте один или два вдоха.

4. На выдохе поверните корпус вправо так, чтобы левая рука смотрела на правую ногу.

5. Положите пальцы левой ладони на пол возле внешней стороны правой стопы.

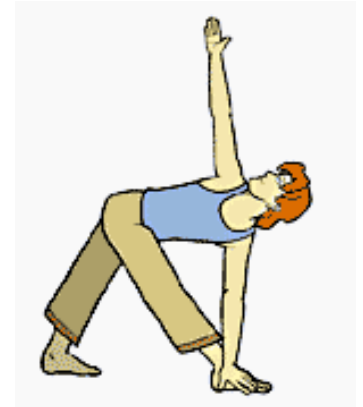
6. Поднимите правую руку вверх так, чтобы она была на одной линии с левой рукой.

7. Поверните голову и посмотрите на правую кисть.

8. Это конечное положение. Дышите нормально, оставайтесь в этом положении 20-30 секунд. При этом: напрягайте обе ноги; втяните внутрь левую лопатку и сохраняйте расширенное положение груди; оба края туловища должны быть параллельными и находиться на одной линии с правой ногой; корпус должен быть на одной линии от бедер и до головы.

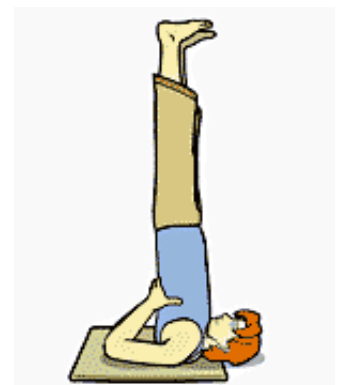
9. Вдохните и поднимите левую ладонь с пола и перейдите в позицию, повернув правую стопу внутрь.

10. Повторите упражнение в левую сторону и вернитесь в Тадасану.



Саламба Сарвангасана. Стойка на Плечах. Поза Берёзки.

1. Положите одеяло, сложенное вчетверо, на пол. Ложитесь ровно на спину так, чтобы ноги и ступни касались друг друга. Напрягите колени и вытяните руки рядом с телом. Держите плечи устремленными вниз и отодвигайте их от головы. Ладони направлены вниз. Голова и шея должны быть на одной линии с позвоночником. Оставайтесь некоторое время в этом положении, дыша нормально.



2. Выдохните и согните колени так, чтобы они были над грудью. Оставайтесь в этом положении 5 секунд.
3. Уприте ладони в пол и поднимите талию и бедра, держа колени согнутыми и позволяя им зайти за голову. Поддерживайте ладонями верхнюю заднюю часть бедер и поднимите туловище. Сделайте вдох и выдох.
4. Поднимите бедра еще дальше и поддерживайте руками спину. Тело от плеч до колен теперь перпендикулярно полу. Верхняя часть грудины касается подбородка. Держите ладони на спине, там, где находятся почки, большие пальцы направлены к передней части тела, а остальные - к позвоночнику.
5. Сократите мышцы ягодиц так, чтобы поясница и копчик оставались втянутыми внутрь, и выпрямите ноги к потолку.
6. Оставайтесь в этом конечном положении 5 минут, дыша нормально. Постепенно увеличивайте продолжительность. На начальных этапах занятий достаточно 2-3 минут. При этом: вдавливайте ладони и пальцы в спину, чтобы выпрямить все тело от подмышек до носков; не позволяйте локтям расходиться в стороны, подержите их как можно ближе друг к другу, направленными внутрь; устремите плечи назад и от направления головы; двигайте верхние части рук друг к другу.
7. Выдохните, согните колени и постепенно соскальзывающим движением опустите вниз ягодицы и спину, не дергая позвоночником. Когда вы будете находиться в положении 3, то уберите ладони от спины, опустите ягодицы вниз на пол и выпрямите ноги.

Уттхита Паршваконасана. Поза Бокового Угла

1. Встаньте в Тадасану.
2. На вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние 120-130 см. Вытяните руки в стороны.
3. Поверните правую стопу наружу на 90°, а левую немного внутрь. Напрягите колени и бедра.
4. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не составят прямой угол. Правое бедро - параллельно полу, а голень - перпендикулярна. Вдохните один или два раза.
5. Выдохните и поверните корпус вправо. Поставьте правую ладонь на пол рядом с правой ступней.
6. Вытяните левую руку над ухом; поверните шею и посмотрите вверх.
7. Это конечное положение. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20-30 секунд, обращая внимание на следующие моменты: втягивайте внутрь правую ягодицу, чтобы она оставалась на одной линии с внешней стороной правого колена; напрягайте четырехглавую мышцу и растягивайте подколенные сухожилия левой



ноги; втягивайте левую подмышку, бицепсы, запястья и локоть. Тело от левой лодыжки до левой кисти натянуто как одно целое, так, чтобы не было качаний; втяните лопатки; поворачивайте левую сторону туловища вверх и назад так, чтобы грудь была расширена и задняя сторона тела оставалась в одной плоскости.

8. На вдохе поднимите правую ладонь с пола и поднимите туловище, сохраняя прямой угол правой ноги. Сделайте вдох.

9. Вдохните, выпрямите правое колено и перейдите в положение.

10. Повторите эту же позу в левую сторону, следуя всем инструкциям, но заменяя слово «правый» на «левый». Вернитесь в Тадасану.

Парипурна и Ардха Навасаны. Поза Лодки

1. Вытяните обе ноги и сядьте в Дандасану. Сделайте один или два вдоха и выдоха.

2. Выдохните и наклоните туловище немного назад, одновременно поднимая обе ноги с пола.

3. Все тело балансирует на ягодицах. Держите голову и туловище, а также ноги выпрямленными. Если спина опускается, туловище также опустится к полу. Если колени согнуты, ступни уйдут вниз. Следовательно, необходимо держать ноги твердыми, а туловище прямо поднятым.

4. Поднимите руки с пола, вытяните их вперед, параллельно полу. Поверните ладони внутрь, обратив их друг к другу. Плечи и ладони должны быть на одной линии.

5. Оставайтесь в этом положении 30-60 секунд; дышите нормально. При этом: держите ноги жесткими и негнушимися; держите позвоночник твердо и устойчиво – голова как бы плавает на нем; если голова наклоняется вперед, шея напрягается, вызывая тяжесть в голове; смотрите прямо вперед; не прижимайте подбородок к горлу; не опускайте ни грудь, ни поясницу с целью удержать равновесие; у вас появляется такое ощущение, будто тело невесомое и оно плывет, как лодка; чтобы добиться этого, держите позвоночник твердо.

6. Выдохните, опустите руки и ноги вниз и примите положение Дандасаны.



Халасана. Поза Плуга

1. Встаньте в Сарвангасану.

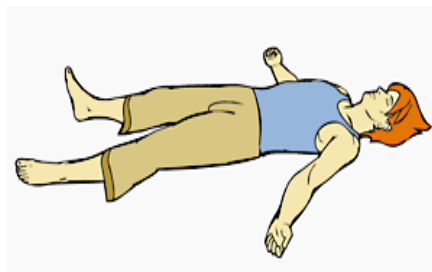
2. Опустите ноги над головой из их вертикального положения, отводя грудь и бедра немного назад для того, чтобы поддержать растяжение тела.



3. Выдохните, не сгибайте колени, еще больше вытяните ноги и поставьте носки на пол.
4. Уберите руки с бедер и вытяните их за голову. Не сгибайте локти. Ладони смотрят в потолок.
5. Оставайтесь в этом конечном положении 3-5 минут, дыша нормально. Длительность постепенно увеличивайте. При этом: вытяните туловище к потолку; напрягайте колени так, чтобы было значительное пространство между лицом и бедрами; вдавливайте носки сильно в пол и вытягивайте подколенные сухожилия так, чтобы бедра, ягодицы и спина были подняты.
6. Отведите ягодицы назад, согните ноги и поднимите стопы вверх.
7. Плавно опуститесь вниз, держа ладони по бокам. Вытяните ноги.

Шавасана. Поза Труп

1. Расстелите на полу одеяло и сядьте в Дандасану. Расправьте и расплющите ягодицы так, чтобы плоть в этой части тела не была стиснута, особенно в задней части.



2. Отклоните туловище назад и начните его опускать - сначала поставьте локти и предплечья на одеяло, опуская позвоночник, округлите его, чтобы позвонки лучше, один за другим, ложились на пол. Во время этого движения не двигайте ягодицами и ногами. Обе стороны туловища должны расправляться наружу, от центра позвоночника к сторонам тела. Теперь тело будет плоско лежать на одеяле, от пяток до головы. Мышцы ягодиц не должны двигаться к крестцу.
3. Расслабьте грудь, но не делайте ее впалой.
4. Теперь расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в стороны и опуститься к полу; не нарушайте положение ног.
5. Руками уложите голову серединой затылка на пол. Не позволяйте задней поверхности ушей двигаться к шее. Выступ на основании задней части черепа должен быть внизу. При этом: не напрягайте шею и горло; не прижимайте подбородок к горлу.
6. Закройте глаза. Опустите верхние веки вниз, не потревожив зрачки.
7. Уши и барабанные перепонки должны быть расслаблены. Этого можно достичь, расслабив нижнюю челюсть.
8. Разведите лопатки в стороны, но в то же время не поднимайте плечи, отведите их от шеи. Плечи должны остаться лежать на полу.
9. Согните локти и поднимите кисти рук к груди.

10. Вытяните верхние части рук от подмышечных впадин и положите их на пол, не изменяя положение локтей. Распрямите предплечья и положите их на пол так, чтобы руки были под углом 15-20° к сторонам туловища.
11. Пальцы должны быть расслаблены, а кожа на кистях пассивна.
12. Держите нос прямо, не наклоняйте его в сторону. Кончик носа обращен к центру груди.
13. Движение дыхания не должно беспокоить туловище, а также мозг.
14. Оставайтесь в этом конечном положении Шавасаны по крайней мере 10-15 минут.
15. Не делайте дыхание глубоким. Дыхание в Шавасане должно быть таким же легким, плавным и тихим, как течение воды в реке, чтобы ум оставался непоколебленным.
16. При совершенно правильном выдохе ум остается непоколебленным, ощущается внутренний поток энергии. Возникает новое состояние сознания - без движения и без растраты энергии. Появляется ощущение, что тело удлинилось на несколько сантиметров. Это - свобода ума и тела.
17. Оставайтесь в состоянии полного расслабления как можно дольше. Из этого состояния тишины постепенно возвращайтесь в активное состояние. Не нарушайте покой ума и не вскакивайте, внезапно нарушая покой тела.
18. Постепенно выводите ваши ум, сознание, органы чувств из тихого, благословенного состояния, в которое они были погружены, и восстанавливайте связь с внешним миром.
19. Поднимите веки, но не двигайте зрачки ни вниз, ни вверх. Смотрите прямо и, восстанавливая связь с внешним миром, продолжайте переживать состояние покоя.
20. Теперь повернитесь на правый бок и медленно поднимитесь.

2.4. Цигун

Многовековой опыт китайской народной медицины, обобщенный знаменитыми врачами древности, воплотился в систему оздоровительной гимнастики цигун. Цигун можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гунн» – процесс тщательной работы, в данном случае непрерывного регулирования дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание. Сами китайцы определяют цигун как одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительную и общеукрепляющую систему с отличительными национальными чертами. Гимнастика цигун – совершенно уникальная система тренировки тела и

психики посредством возвращения «жизненной эссенции», жизненной энергии и жизненного духа.

Цигун – достаточно сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы. Особенно полезен этот вид гимнастики для людей, не имеющих возможности уделять много времени активным занятиям спортом. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой цигун позволят вам улучшить ваше здоровье, помогут постоянно находиться в хорошем настроении, научат управлять своими эмоциями, быстро восстанавливаться после напряженного трудового дня.

Заниматься цигуном – значит тренировать энергию Ци и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов и увеличения запасов внутренней энергии. Напомним, что управление потоками энергии помогает не только излечить болезни, но и сохранить крепкое здоровье. Кроме того, вы можете выбрать тип и вид гимнастики с учетом характера своего заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей.

В настоящее время существует множество школ цигун как в Китае, так и за его пределами.

Выделяют несколько форм гимнастики цигун: статическую, динамическую и смешанную.

Статический цигун (цзингун, «статическая работа») характеризуется сидячими, лежащими и стоячими позами, внешне статичными. В статическом цигуне вся работа происходит «внутри» работают лишь дыхание и мысль, тело при этом кажется неподвижным. Применяются такие методы как успокоение, релаксация, концентрация, правильное дыхание, делается упор на внутреннее закаливание тела. Однако, будучи методом тренировки, статические виды цигуна не обходятся совсем без движений.

Динамический цигун (дунгун, или «динамическая работа») использует приемы движения конечностей в сочетании с работой сознания и энергии Ци, а также самомассаж и другие приемы с целью тренировки внутренних органов, укрепления костной и мышечной тканей, поддержания эластичности кожи. Этот вид цигуна предполагает движения, проявляющиеся вовне, упражнения выполняются в условиях концентрации внимания и спокойного сознания. В процессе

занятий динамическим цигуном вы совместите внешнюю работу с телом и внутреннюю работу с энергией Ци.

Смешанные формы цигуна – это соединение приемов статического и динамического цигуна. Смешанный цигун базируется на «внешней динамичности и внутренней статичности», то есть «внешнем движении и внутреннем покое».

По степени твердости цигун разделяется на жесткий и мягкий: все зависит от целей, которые преследуются в работе с энергией. Мягкие цигуны гармонизируют энергию Ци и позволяют ей течь плавно и без рывков, способствуют ненасильственной балансировке энергетики, ума и тела. Через жесткие формы цигуна достигают мгновенных результатов, например, мощной концентрации энергии в определенном месте для выполнения сильного и быстрого движения или для активизации сил в той или иной сложной ситуации. Так, в разных стилях ушу существует огромное количество жестких цигунов. Прежде чем заниматься этим видом цигуна, вам следует знать, по какому принципу строятся упражнения. Чтобы создать «железную рубашку» или «золотой колокол», требуется сначала освоить элементарную технику движения практикуемого направления и на этой основе проделать следующие позиции:

- принять оптимальную стойку, удобную для цигуна;
- сделать глубокий вдох через нос, вдыхая низом живота и постепенно заполняя грудь воздухом;
- втянуть ягодицы и немного прижать подбородок, как бы сжав энергию Ци и воздух внизу живота;
- выдыхать через рот, как бы протискивая воздух сквозь сжатые губы.

Это довольно простая схема, отвечающая всем требованиям работы сконцентрацией энергии.

Разбивание или удержание очень тяжелых предметов – тоже формы жесткого цигуна. Когда человек может стоять на двух куриных яйцах или пустых спичечных коробках, танцевать босиком на осколках стекол, качаться на бумажных лентах или лечить болезни внешней энергией – все это мягкий цигун. Он больше, чем жесткий, развивает умственные способности. Но и, конечно, требует более усердных тренировок. Мастера цигуна совершенствуют свое искусство годами. Но, основная цель – оздоровление и сохранение гибкости и молодости, а не изучение каких-либо трюков.

Форма цигуна под названием цзяньфэй не очень широко известна. В переводе с китайского «цзяньфэй» означает «сбросить жир». Этот комплекс включает 3 упражнения «волна», «лягушка» и «лотос» – благодаря им можно за короткий срок похудеть, на протяжении всей жизни поддерживать стройность фигуры, сохранять

прекрасное состояние здоровья. Результаты достигаются только за счет правильного дыхания, без диет и «сжигателей жира». Считается, что регулярные занятия этой формой цигуна позволяют сбросить 4-4,5 килограмма в месяц. Особенность данного комплекса в том, что упражнения позволяют полностью избавиться от ощущения голода или существенно снизить аппетит, помогают сократить объем потребляемой пищи, в том числе людьми, которые не могут сесть на диету из-за появления слабости, головных болей и т.д., снимают усталость, нормализуют обмен веществ, предупреждают обострение имеющихся хронических заболеваний.

Существуют и другие варианты классификации Цигуна. Например, по использованию цигун можно разделить на сидячий, стоячий и лежащий. Заниматься цигуном можно также во время бега или ходьбы.

По происхождению цигун бывает даосским, буддийским, воинским, медицинским ит.д. Системе цигун в современном Китае уделяется большое внимание. По статистике, в настоящее время в Китае более 60 миллионов человек занимаются цигуном, многие на личном опыте убедились в его эффективности и действенности. Однако у Цигуна, как и у многих других оздоровительных систем, имеются свои противопоказания. И прежде чем приступать к комплексу упражнений, ознакомьтесь с общими рекомендациями. Это не правила или предписания, которых следует неукоснительно придерживаться, а скорее техника безопасности.

Противопоказания к занятиям:

- Серьезные нарушения психики.
- Употребление наркотиков и психотропных средств, алкоголя.
- Во время беременности, кормления грудью, а также менструаций занятия желательны или прекращать совсем или снижать их интенсивность.

Рекомендуется заниматься на улице в тихую погоду, либо в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков. Не рекомендуется заниматься в помещении, пол которого покрыт кафелем или линолеумом – в этом случае следует покрыть его ковром. Не рекомендуется заниматься при включенных электроприборах, особенно компьютере. Также нежелательно отвлекаться в момент занятий: смотреть телевизор, слушать радио или музыку. Также в процессе выполнения упражнений не следует общаться с другими людьми.

Одежда должна быть свободной и не стеснять вас. Только натуральные ткани, синтетика исключается полностью.

Не рекомендуются занятия на голодный желудок или сразу после еды. Также не рекомендуется курить. Употреблять холодную воду, фрукты, мороженое до и после занятий. Любая охлажденная пища и жидкость забирают энергию у желудка и сводят на нет эффект от занятий.

Заниматься цигуном лучше всего вечером перед сном или утром после сна. Не следует заниматься, если вы сильно устали, не выспались или перенервничали. Занятия следует выполнять только в спокойном состоянии духа.

Комплексы гимнастики цигун делятся на статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие, и динамические комплексы.

Статические упражнения

Изучение оздоравливающих упражнений цигун рекомендуется начинать со статических упражнений. Это позволит лучше изучить стандартные положения гимнастики цигун, добиться полной синхронности дыхания и движения, научиться сосредоточиваться во время выполнения упражнений.

«Расслабление» – *Исходное положение*: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед (остальные упражнения выполняются из того же исходного положения). Дыхание полное. Поднимите руки вверх, словно отпускаете воздушный шар, поднимите голову, отставьте правую ногу в сторону на ширину плеч, сделайте свободный выдох через рот, опустите руки вниз, слегка согнув колени, словно вы опускаете на руках тяжелый шар, это положение является исходным для всех последующих упражнений. Упражнение «Расслабление» выполняется перед началом каждого нового упражнения и после его окончания.

«Покачивание» – *Исходное положение*, как в предыдущем упражнении. Дыхание нижнее, во время вдоха руки сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам. Сделайте свободный выдох через приоткрытый рот, выпрямив руки вперед (ладони открыты и также повернуты вперед). Сделайте шаг правой ногой вперед, а левая нога возвращается назад. Повторите на выдохе, выпрямите руки и сделайте шаг левой ногой. На вдохе руки вновь сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога возвращается назад. Затем примите исходное положение.

«Слушать издалека» – *Исходное положение*, как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Перенесите вес тела на правую ногу, согнув правую руку под прямым углом (ладонь правой руки в одной плоскости с телом). Левую руку, согнутую под прямым углом, расположите перед собой так, чтобы кисть левой руки находилась на уровне правого плеча, голову поверните чуть вправо. На выдохе сделайте то же самое, но в другую сторону. Движения следует выполнять плавно в ритме дыхания, стараясь долго не оставаться в крайних положениях.

«Разрешить слушать» – Начните с исходного положения, как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Вес тела перенесите на левую ногу, повернув корпус и голову вправо. Согните левую руку в локте так, чтобы пальцы оказались

на уровне левого уха. Правая рука тоже согнута и кистью поддерживает локоть левой руки. На выдохе выполните то же самое движение, но в противоположную сторону. Затем выполните упражнение в обратном порядке: вдох – разворот влево, выдох – разворот вправо.

«Месить глину» – Встаньте в исходное положение, сделайте вдох. Перенесите вес тела на правую ногу, разверните корпус чуть влево, опустив правую руку вниз, расслабьте и согните левую руку в локте так, чтобы пальцы оказались на уровне глаз. На выдохе выполните то же самое, но в противоположную сторону.

«Свисать и опираться» – Примите исходное положение. Дыхание нижнее. Вес тела перенесите на правую ногу, повернув корпус влево. Правую руку опустите вниз, развернув кисть горизонтально пальцами вперед, рука напряжена. Расслабьте левую руку и поднимите над головой, кисть свободно свисает. На выдохе то же упражнение выполните в другую сторону.

«Объединить в одно целое природу и человека» – Примите исходное положение. Дыхание нижнее. Поднимите правую ногу, стопа параллельна полу, вес тела на левой ноге. Опустите правую руку вниз, кисть параллельна полу, пальцами вперед. Согните левую руку в локте, кисть параллельна полу и повернута вверх, на уровне плеча. Обе руки напряжены. На выдохе выполните упражнение в другую сторону.

«Челнок или Богомол» – Примите исходное положение. Ноги чуть шире плеч, правая ступня перпендикулярна левой. Поверните голову вправо, согнув колени по возможности под прямым углом, голени перпендикулярны, а бедра параллельны полу. Согните руки в локтях под прямым углом: левая перед грудью, правая вынесена вперед к правой ноге. В такт дыханию произведите покачивание с переносом веса тела с ноги на ногу: выдох – вес тела переносится на правую ногу, вдох – вес тела переносится на левую ногу. Затем подключите руки: во время выдоха перенесите вес тела на правую ногу, почти полностью разогнув правую руку в локте и выставив ее вперед. На вдох вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в противоположную сторону.

Динамические упражнения

Динамические комплексы цигун требуют достаточно свободного владения телом. Они имеют различную историю, ритуальную и эмоциональную окраску. Изучив несколько комплексов, вы сможете более детально прорабатывать те из них, которые вам больше нравятся.

Созданная в начале III века знаменитым китайским врачом Хуа То гимнастика пяти животных, к примеру, претерпела много изменений и легла в основу большинства стилей и систем ушу. Гимнастика Хуа То базировалась на уже развитой систе-

ме цигун и других разновидностях древней лечебно-гигиенической гимнастики. Во время исполнения комплекса сосредоточивается внимание на движениях, уравновешивается деятельность нервной системы, снимается излишнее психическое напряжение.

Предлагаемые ниже комплексы гимнастики пяти животных относятся к общеоздоравливающим: первый вариант гимнастики обладает возбуждающим эффектом, второй вариант – успокаивающий.

I вариант

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, ступни слегка развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд направлен прямо перед собой. На вдох поднимите руки вверх, отставив правую ногу в сторону, ступни на ширине плеч. На выдохе опустите руки вперед и вниз, ладони параллельны полу, чуть ниже уровня пояса, колени слегка согнуты.

Медведь (земля): Перенесите вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога также полусогнута, ступня касается пола лишь носком, корпус развернут влево, руки полусогнуты, ладони открыты вперед и внутрь.

Птица (металл): Сделайте шаг левой ногой вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус чуть наклонен вперед. Вытяните левую руку вперед и вверх, ладони открыты. Правую руку опустите вниз и назад, выпрямив в локте, развернут вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи слегка опущены, правая рука согнута в локте под прямым углом, предплечье находится слева от лица, а кисть – на уровне головы. Левую руку также согните в локте под прямым углом так, чтобы предплечье и кисть оказались на уровне пояса спереди.

Олень (дерево): Развернитесь на 180°, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус развернут влево и наклонен чуть вперед. Вытяните левую руку вперед и вверх, ладонь открыта. Правую руку согните в локте под прямым углом, предплечье должно закрывать голову спереди сверху, кисть на уровне лица.

Тигр (огонь): Перенесите вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус развернут вправо и наклонен вперед, голова чуть наклонена вниз, руки опущены вниз, ладони параллельны полу. Поместите правую руку под правым коленом, левую – на середине расстояния между ступнями. Далее вернитесь в исходное положение и сделайте вдох. Поднимите руки вверх, выпрямите ноги в коленных суставах, поднимите голову, взгляд направлен прямо перед собой. На выдохе опустите руки вдоль тела, приставив правую ногу к левой и чуть наклонив голову вниз.

II вариант

Исходное положение – то же, но последовательность выполнения упражнений иная: *Медведь* – вдох, *Обезьяна* – выдох, *Тигр* – вдох, *Птица* – выдох, *Олень* – вдох.

Затем выполните данную комбинацию упражнений в зеркальном отображении на противоположных фазах дыхания. Заканчивая комплекс, возвращайтесь в исходное положение. При выполнении комплексов гимнастики пяти животных рекомендуется нижнее дыхание (6-12 дыхательных движений в минуту).

Список рекомендуемой литературы

1. **Лин, Д.** Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. 240 с.
2. **Крамер, Н. Ю.** Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. 192 с.
3. **Венугопалан, Р.** Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления [Текст] / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. 314 с.
4. **Смирнов, А. В.** Русский цигун [Текст] / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. 256 с.
5. **Скотт, Д.** Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М. : Фаир, 2007. 144 с.
7. **Бах, Б.** Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. 192 с.
8. **Кузнецова, Ю. В.** Восточная медицина: полный справочник [Текст] / Ю. В. Кузнецова, И. Р. Мустафина, Н. Н. Полушкина. – М. : Эксмо, 2007. 672 с.
9. **Вэй Синь, У.** Тайцзи-цигун и могун [Текст] / У. Вэй Синь. – СПб. : Нева, 2005. 128 с.
10. **Белая-Швед, Т.** Самоучитель по йоге [Текст] / Т. Белая-Швед. – Ростов н /Д. : Феникс, 2009. 257 с.
11. **Менхин Ю. В.** Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н /Д : Феникс, 2002. 384 с.
12. **Шифферс, М.** Простая йога для начинающих [Текст] / М. Шифферс. – М. : Прагматика, 2007. 120 с.