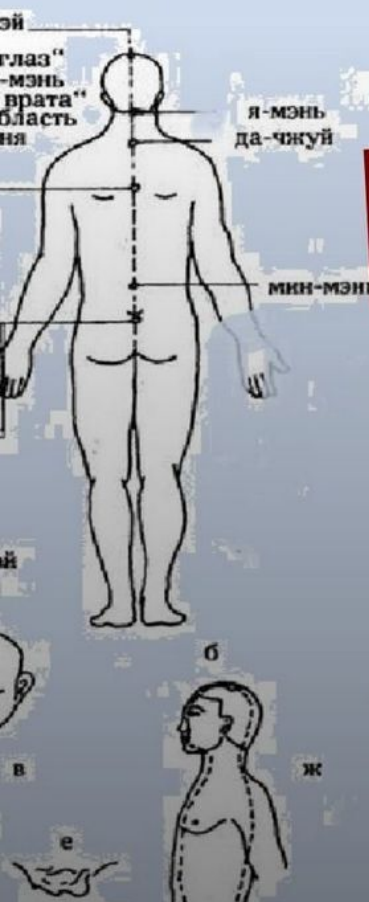


Сергей Чугунов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ

Древние системы знаний и
практических навыков



Сергей Чугунов

**Оздоровительная гимнастика ушу.
Древние системы знаний и
практических навыков**

«Издательские решения»

Чугунов С.

Оздоровительная гимнастика ушу. Древние системы знаний и практических навыков / С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504985-8

Родина ушу — Китай. Это сейчас считается, что все, что сделано в Китае — недостойно уважения, низкокачественное, одним словом, ширпотреб в худшем понимании этого слова. Но вспомните такие изобретения, как бумага, порох, фарфор или стекло. Можно бесконечно долго перечислять открытия китайских мудрецов, и в книге вы можете познакомиться с ушу, но не как с боевым искусством, а с комплексом физических упражнений для укрепления здоровья.

ISBN 978-5-00-504985-8

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

От Автора	6
Начальный гимнастический комплекс	8
Упражнения стоя	9
Упражнения лёжа	11
Дыхательное упражнение	13
Шаолинская «гимнастика юноши»	15
Подготовительные упражнения	16
Упражнение: «руки упираются в небо»	17
Упражнение: «танцующий дракон»	18
Упражнение: «хвост змеи»	19
Упражнение: «змеиное кольцо»	20
Упражнение: «раненая птица»	21
Упражнение: «дракон на земле»	22
Упражнение: «толкая землю»	23
Упражнение: «ужин удава»	24
Упражнение: «отдыхающий лев»	25
Упражнение: «клюнь ближнего»	26
Упражнение: «время сбора урожая»	27
Упражнение: «птица перед взлетом»	28
Базовые движения рук	29
Упражнение: «змея готовится к нападению»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Оздоровительная гимнастика ушу Древние системы знаний и практических навыков

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-0050-4985-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

«У совершенно мудрого не бывает ошибок. В мире никто не понимает смысла его слов, мысли свои он хранит в глубокой тайне».
«Гуань-цзы» (I в. до н. э.)

Занятия гимнастикой *ушу*, на мой взгляд, доступны не только опытным физкультурникам, но всем, кто стремится укрепить собственное здоровье и избавиться от целого багажа хронических заболеваний.

С незапамятных времен на Руси, да и во многих других цивилизованных странах, сформировался стереотип здорового человека. Конечно же, высокого роста, с атлетическим торсом, впечатляющим рельефом мышц.

Но восток – дело тонкое, вернее худое и маленькое. Поэтому в Азии идеал здорового человека – небольшого роста человек, вполне упитанный, даже с небольшим брюшком (из-за брюшного дыхания, а не любви вкусно и много поесть). Кроме этого у здорового человека, прежде всего, розовая атласная кожа, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

Главные признаки здорового человека в восточной культуре отличаются от европейских. Это, естественно, гибкость, подвижность суставов и сухожилий, пластика движений, правильное дыхание и способность управлять своим телом и волей.

То есть на лицо, вернее на тело, гармония плотского начала и духа!

Основатель знаменитой шаолиньской школы *ушу* Бодхидхарма четырнадцать веков тому назад воспитывал своих учеников, по принципу «через совершенство тела к совершенству духа».

Ушу – это не только воинское искусство и спорт, это, прежде всего, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинг и, как не странно звучит, философская система.

Прежде чем развивать физические способности своего тела, китайские учителя призывали к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром.

Дословный перевод термина «*ушу*» – «воинское искусство». Возникнув несколько тысячелетий тому назад, *ушу* представляло собой приемы охоты и самозащиты от зверей и врагов.

Но позже, древние китайцы пришли к мысли, что, имея в арсенале такое мощное оружие как *ушу*, человек должен быть сильным духом и владеть мастерством его использования, чтобы не причинить вреда слабым и беззащитным. Этого можно достичь только с помощью тренировок, не только тела, но и духа.

Теперь, когда боевые действия ведутся с помощью совершенно другого оружия, нежели *ушу*, возникли два новых направления: это самооборона без оружия и система профилактической и лечебной гимнастики.

Лечебные и оздоровительные аспекты *ушу* составляют неотъемлемую часть народной медицины. Из многочисленных китайских источников известно, что «*овладевший системами ушу повышает защитные свойства организма... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств*».

Искусство *ушу* развивается на основе психофизической тренировки, при которой человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма.

Самое широкое распространение *ушу* получило после образования в 1949 г. Китайской Народной Республики. С первого класса в начальных и средних школах введено преподавание *ушу* как обязательной физической подготовки.

Ушу – самый массовый национальный вид физической и спортивной подготовки, а на сегодняшний день и не только в Китае.

Ушу не ограничивается лишь физкультурой и спортом. *Ушу* – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это – и спорт, и воинское искусство, это – и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это – философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в *ушу* можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть.

В моей книге я познакомлю читателей с первым направлением, которое является только малой вершиной громадного айсберга под названием *ушу*.

Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещения, дыхательные упражнения и комплексы массажа.

Я не буду останавливаться на философских основах *ушу*, которые сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Главная задача моей книги – это ознакомление с лечебной гимнастикой *ушу*, которая позволяет развить силу, гибкость, координацию движений, укрепить здоровье и, что самое главное, доступна людям с различным уровнем физической подготовки.

Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений поможет приобрести навыки использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы, развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения так же можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

Начальный гимнастический комплекс

Все должны понимать, что *ушу* – это не легкая загородная прогулка на свежем воздухе, поэтому прежде чем приступать к сложным упражнениям, нужно подготовить свой ослабленный болезнями и бездельем организм.

Предлагаемый комплекс представляет собой упрощенную систему упражнений. Выполняя эти несложные упражнения, вы сможете не только размять все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Если вы человек жутко занятой, у вас не хватает времени на выполнение всего комплекса, вы, конечно, можете сократить количество упражнений, но это равносильно тому, что «*приняв на грудь*», вы забыли «*занюхать корочку*». Результативность занятий значительно уменьшится. Поэтому, если вы всерьез задумались над своим здоровьем и планируете довести ваш организм до совершенства, не стоит экономить время на занятиях, особенно начальных. Помните, что даже тренированный гимнаст, получивший при разминке сразу большие нагрузки, может получить травму.

Чем правильнее и тщательнее вы будете выполнять каждое упражнение, тем большего положительного эффекта достигнете. И хотя *ушу* первоначально сформировалось как боевое искусство, помните, что все упражнения, приведенные мною в этой книге, ни не являются имитацией боевых движений. Поэтому выполняйте упражнения плавно и мягко. Иначе возможна травма сухожилий и мышц.

Несколько важных советов, прежде чем вы приступите к выполнению начального комплекса.

1. Лучше всего выполнять эти упражнения утром или вечером после работы (умойтесь, почистите зубы, освободите кишечник).

2. Одежда для занятий должна быть свободной. При выполнении упражнений в перерывах на работе распустите ремень и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы.

3. Не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод, и не ранее, чем через 1,5—2 часа после еды.

4. Обычно по китайской традиции упражнения выполняют стоя лицом на север.

5. Соблюдайте постепенность в нагрузке, занимайтесь регулярно (лучше понемногу, но регулярно).

Упражнения стоя

Первая часть начальных упражнений выполняется стоя на месте, в ходьбе и медленном беге 20—30 повторений. Можно включить бодрую музыку, лучше без слов или на иностранном языке, чтобы не отвлекаться на осмысление текста. Особенно это трудно, если текст совершенно бессмыслен, слова этой песенки могут надолго застрять у вас в мозгу. И бедный мозг, вместо того чтобы расслабиться, будет вынужден заняться анализом не анализируемого.

Каждое упражнение нужно выполнять не менее 12 раз.

Упражнение №1

Исходное положение: ноги врозь, руки вниз.

На каждый счет 1—4 делаем наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

Упражнение №2

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны.

На каждый счет делаем круговые движения кистями.

Упражнение №3

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны.

На каждый счет делаем круговые движения руками.

Упражнение №4

Исходное положение: ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка.

Поднимите прямые руки вверх над головой и сделайте круг, в плечевых суставах, а затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение №5

Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1—3 поочередно делаем пружинистые наклоны туловища влево, вправо.

Упражнение №6

Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1—3 поочередно делаем пружинистые наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 возвращаемся в исходное положение.

При наклонах старайтесь достать кончиками пальцев или ладонями рук пола.

Упражнение №7

Исходное положение: Широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

На каждый счет делаем повороты туловища вперед, руки в стороны. Потом, на каждый счет делаем повороты туловища вправо и влево.

Упражнение №8

Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс.

На счет делаем 1—4 круговые движения туловищем вправо, 5—8— влево.

Упражнение №9

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны.

На счет 1 – наклонитесь назад, слегка сгибая колени, коснитесь руками пяток.
На счет 2 – вернитесь в исходное положение.

Упражнение №10

Исходное положение: ноги врозь.

Выполняем махи правой и левой ногой вперед, руки перед собой разведены в стороны.

Упражнения лёжа

«Если вы в своей квартире, лягте на пол, три-четыре» – пел когда-то Владимир Высоцкий, но даже если вы дома, лечь на голый пол не надо, постелите на него поролоновый коврик. Но не забывайте, что вы легли не для того, чтобы вздремнуть или расслабиться. Вы легли, чтобы взбодриться и отряхнуть остатки сна.

Все упражнения выполнять по семь раз. Закончить бегом, ходьбой и дыхательными упражнениями.

Упражнение №1

Исходное положение: лежа на спине. Руки в стороны ладонями вниз.

1. Поднятую прямую ногу опускайте то вправо, то влево.
2. То же обеими ногами одновременно.
3. В заключении, делаем круги обеими ногами.

Упражнение №2

Исходное положение: лежа на животе. Ладонями опереться о пол.

1. Выпрямляя руки, прогнитесь, подняв голову и корпус.
2. Сомкните руки сзади в «замке». Прогнитесь, не отрывая ног от пола.
3. То же, но руки за головой.

Упражнение №3

Исходное положение: лежа на спине.

1. Согните ноги, выпрямите под углом 45 градусов, опустите.
2. Поднимите прямые ноги, согните и вернитесь в исходное положение.
3. Поднимая прямые ноги, постарайтесь коснуться ногами пола за головой.

Упражнение №4

Исходное положение: лежа на боку. Левая рука создает опору перед грудью, правая за спиной.

1. Выполняйте круговые движения прямой правой ногой.
2. Поднимите прямые ноги.
3. Положите руки за голову, приподнимите корпус.

Упражнение №5

Исходное положение: лежа на спине. Руки за головой.

1. Подтянув стопы по полу, поднимите таз – «мост» на лопатках.
2. Ладонями оперитесь о пол. «Мост» с опорой на руки, стопы и голову.
3. То же, выпрямив руки с опорой только на ноги и руки.

Упражнение №6

Исходное положение: лежа на животе.

1. Попеременно поднимайте прямые ноги.
2. Взявшись руками за лодыжки, прогнитесь.
3. Опустите руки вдоль тела ладонями вниз. Опираясь руками, поднимите прямые ноги.

Упражнение №7

Исходное положение: лежа на спине.

1. Перейдите в положение «сидя» без помощи рук.
2. Ноги разведите пошире, руки должны лежать на затылке.
4. Перейти в положение «сидя», сделайте наклон к полу.
5. То же, но прямые руки за головой.
6. Перейдите в положение «сидя» с наклоном к ноге.

Упражнение №8

Исходное положение: лежа на спине. Руки за головой.

1. Выполнять движения ног, имитирующие вращение педалей, – «велосипед».
2. Окрестные движения прямыми ногами, поднятыми под углом 45 градусов, «ножницы».
3. Круги прямыми ногами в противоположные стороны.

Дыхательное упражнение

Мы живем на дне атмосферного океана, глубина которого примерно 100 километров. Давление воздуха составляет примерно один килограмм на один квадратный сантиметр. Между вдохом и выдохом образуется вакуум. И до тех пор, пока мы пользуемся собственным динамическим насосом, мы будем жить.

Мы знаем, что можно жить без пищи более 30 дней и уцелеть. Но без воздуха мы можем обходиться всего несколько минут.

Многие ученые констатируют, что, чем глубже дышит человек, тем меньше дыханий он производит в одну минуту, и тем длиннее его жизнь. Люди, часто дышащие, живут мало.

Это находит свое подтверждение и в животном мире: кролики, морские свинки и все другие грызуны относятся к часто дышащим, производящим много дыхательных движений в одну минуту. Они живут очень недолго.

А основным показателем «запаса здоровья» организма, по мнению многих китайских мастеров ушу является величина задержки дыхания.

Поэтому периодически в течение дня, нужно выполнять простое дыхательное упражнение, которое позволит вам, не только улучшить состояние здоровья, но предаст силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Чем больше в человеке жизненной энергии, тем больше у него время задержки дыхания, тем лучше условия для концентрации внимания.

Древние китайские мудрецы утверждали, что чем выше уровень сознания, тем больше в человеке духовной энергии, тем меньше он нуждается в разрушении чего-то ради сохранения себя, тем меньше он нуждается в материальном и в том числе в пище, воде, а главное в кислороде.

Понятное дело, что существует и обратное, чем больше в человеке жизненной силы, чем больше он сконцентрирован, тем меньше он дышит, меньше болеет, медленнее стареет.

Большинство процессов в человеческом организме «завязано» на дыхании. Увы, из-за неправильного дыхания мы сгораем (окисляемся) в огне кислорода, которым дышим.

Кислород, который поддерживает нашу жизнь, может стать для нашего организма вредным, если механизм защиты организма работает со сбоями. Чтобы настроить свое дыхание и укрепить механизм защиты от вредных воздействий кислорода, необходимо выполнение дыхательного упражнения.

Это упражнение можно выполнять в любое время, сидя, стоя, лежа и во время движения. Это обычное медленное размеренное дыхание. Контроль над ним составляет суть упражнения и заключается в сосредоточении на дыхании.

Отличительной особенностью дыхательного упражнения является частичная блокировка голосовой щели с целью некоторого торможения воздуха. Для этого слегка напрягаются мышцы гортани.

Дыхание сопровождается легким шипением. На вдохе слышится свистящий звук «ссс», на выдохе – шипящий – «ххх».

Но, запомните, звук образуется не голосовыми связками, не трением воздуха о небо, как при храпе, а именно благодаря сужению прохода для воздуха. Источник звука ни бронхи и ни нос, а верхняя часть гортани, расположенная чуть выше кадыка.

1. Сделайте быстрый вдох (несколько секунд) преимущественно животом.

2. Выдох нужно стараться максимально растянуть, сделать медленным, равномерным, устойчивым.

Продолжительность дыхания (время вдоха и выдоха) нужно постепенно нужно увеличивать, но только за счет времени выдоха. При этом не нужно никакого насилия над организ-

мом. Не стоит доводить себя до утомления. При этом все внимание концентрируется на слабом шипящем звуке.

Тяжесть в голове, шум в ушах, жар в теле, покраснение лица, вялость, разбитость, подавленное настроение после упражнения – все это свидетельства переутомления. Следовательно, вы несколько переусердствовали.

Дыхательное упражнение начинать следует с нескольких минут, еженедельно добавляя одну-две минуты. Тонкость заключается в создании сопротивления проходящему через дыхательные пути воздуху.

Шаолиньская «гимнастика юноши»

Не стоит начинать занятия *ушу* со сложных комплексов. Для начала я предлагаю вам для ознакомления упражнения шаолиньской «гимнастики юноши» – метод базовой тренировки *ушу*.

Пусть вас не пугает слово «юноша». Просто изначально *ушу* занимались только мужчины. А этот первоначальный комплекс подразумевает начало тренировок уже в детском возрасте.

Но, если вы в детстве не занимались *ушу*, то никогда не поздно начать. Постоянная тренировка и выполнение упражнений позволит вам сделать кости и мышцы мягкими и эластичными как у ребенка.

Подготовительные упражнения

Эти подготовительные упражнения состоят из базовых методов тренировки всего тела, и поэтому приступающему к изучению *ушу* стоит начинать тренировку именно с них, как, впрочем, и опытному ушуисту, для разогрева тела.

Подготовительные упражнения необходимы не только для разминки тела перед выполнением более сложных упражнений, но носят общеоздоровительный характер. Прежде всего упражнения хорошо разминают мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

Выполнение этих упражнений сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

При этом достигается максимальный эффект, который связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на внутренние органы грудного отдела, печень, а также органы брюшной полости.

Упражнение: «руки упираются в небо»

Исходное положение: ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер.

Порядок выполнения упражнения:

1. Сделайте глубокий вдох. Дышать следует нижней частью живота. Плечи при этом подаются вперед, должны сдавливать верх грудной клетки, чтобы она не расширялась. Ягодицы напряжены и поджимаются при каждом движении.

2. Выверните ладони наружу, тыльной стороной соедините их внизу тела, в районе паха.

3. После этого, медленно поднимите руки вверх, грудная клетка должна расшириться, чтобы сделать глубокий вдох. Поднимите вверх голову, следя глазами за кистями рук. Помните, что при движении рук необходимо попытаться ощутить приятное тепло идущее вослед за руками. Пятки от пола старайтесь не отрывать.

4. Неторопливо выдохнув, немного расслабьтесь и опустите руки через стороны вниз, согнув в локтях, пальцы распрямить.

5. Опустите плечи, чтобы те сдавили грудную клетку, сделайте медленный полный выдох, ноги в коленях можно немного согнуть. Скрестите руки, правая под левой, касаясь предплечьями, ладонями вверх.

6. Медленно поднимите руки, при этом делаем энергичный вдох. Ладони поверните наружу где-то на уровне лица.

7. Поднимите голову вверх, следя за кистями рук, колени нужно выпрямить. Следите, чтобы пальцы рук были отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы *«упираются в небо»*.

9. Делаем резкий выдох и круговым движением, разводя в стороны, опускаем вниз руки. Локти можно несколько согнуть, но ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Синхронно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, слегка согнуть ноги в коленях.

10. Завершите упражнение кратким напряжением рук и всего тела. Быстро расслабьтесь, и вернитесь в исходное положение, приставив левую ногу к правой ноге.

11. Повторите упражнение не менее 3 раз.

На что обратить внимание:

– при выполнении ваш части упражнения вы должны ощущать, что освобождаете тело от тяжести, которую мы «держали» над головой;

– упражнение следует выполнять непрерывно, движения должны переходить одно в другое.

Упражнение: «танцующий дракон»

Исходное положение: ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Порядок выполнения упражнения:

1. Начинаем с усилием выполнять круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, руки препятствуют движению, усиливая нагрузку.

2. Повторите вращения в другую сторону.

На что обратить внимание:

– нужно выполнять упражнение, стараясь делать максимально размашистые движения.

Упражнение: «хвост змеи»

Исходное положение: сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.

Порядок выполнения упражнения:

1. Захватите левой рукой пальцы правой ноги со стороны подошвы.
2. Обхватите правой рукой лодыжку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной щиколотки.
3. Начинайте с усилием вращать ступню в голеностопном суставе против часовой стрелки, держа рукой за пальцы ноги.
4. При вращении ступни, разминайте пальцы ноги, описывая ими малый круг.
5. Выполняем упражнение в другую сторону, повторив упражнение по 7 раз с каждой ногой в двух направлениях.

На что обратить внимание: корпус старайтесь держать прямо, дыхание должно быть спокойным и естественным.

Упражнение: «Змеиное кольцо»

Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая нога согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.

Порядок выполнения упражнения:

1. Возьмитесь левой рукой за лодыжку правой ноги.
2. С усилием обопритесь правой ладонью на правое колено.
3. На медленно выдохе прижимаем правое колено к полу, нога препятствует движению, усиливая нагрузку.
4. Повторите упражнение 7 раз с каждой ногой.

Упражнение: «раненая птица»

Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята.

Порядок выполнения упражнения:

1. Обхватите руками правую стопу, которая вытянута пальцами вперед. Голень ноги стараться держать параллельно полу.
2. Сделайте резкий вдох, грудь распрямить, при этом ступня наклоняется к паху.
3. Сделайте медленный выдох, и попытайтесь подтянуть стопу ко лбу, еще лучше, если вы сможете закинуть ногу за голову.
4. Повторите упражнение 7 раз с каждой ногой.

На что обратить внимание: следите за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге постарайтесь не наклонять.

Упражнение: «дракон на земле»

Исходное положение: лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги, согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты, пальцы рук свободно расставлены.

Порядок выполнения упражнения:

1. Делаем медленный выдох, поднимая ноги вверх.
2. Делаем резкий вдох, и медленно опускаем ноги в исходное положение.
3. Повторите упражнение 7 раз.

На что обратить внимание: при выполнении упражнения стремитесь ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.

Упражнение: «толкая землю»

Исходное положение: в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

Порядок выполнения упражнения:

1. На выдохе опускаемся, сгибая руки в локтях, касаясь грудью пола.
2. На резком вдохе быстро отжимаемся от пола в исходное положение.
3. Повторите упражнение не менее 10—15 раз.

На что обратить внимание: при выполнении упражнения корпус должен быть прямым, если трудно отжиматься на кулаках, отжимайтесь на ладонях.

Упражнение: «ужин удава»

Исходное положение: лежим на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны. Голова немного приподнята. Кисти рук охватывают колени. Пальцы слегка расставлены, мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхностям коленного сустава.

Порядок выполнения упражнения:

1. Выполните коленями круговое движение против часовой стрелки, руками старайтесь препятствовать движению.
2. Подтяните руки вместе с коленями к плечам и сделайте резкий вдох.
3. Прогибаем поясницу вверх. Голову склонить по направлению к коленям.
4. Затем медленно с выдохом сведите колени перед грудью и с усилием отождмите от себя.
5. Упражнение повторяется 7 раз, затем круговые движения коленями выполняются в другую сторону.

На что обратить внимание: плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Ритм дыхания остается постоянным.

Упражнение: «отдыхающий лев»

Исходное положение: сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Порядок выполнения упражнения:

1. Обопритесь руками о пол, и медленно начинайте отклонять корпус назад, стараясь лечь спиной на пол. Достигнув максимально низкого положения тела, попытайтесь максимально расслабиться.

3. Вернитесь в исходное положение.

4. Повторите упражнение не менее 10—15 раз.

На что обратить внимание:

– дышать нужно спокойно;

– для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

Упражнение: «клюнь ближнего»

Исходное положение: стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо.

Порядок выполнения упражнения:

1. Начните упражнение с круговых движений головой. Сначала крутим головой влево, затем – вправо. Дыхание произвольное.
2. Выполняя выдох, наклоните голову вправо, на вдохе верните голову на место.
3. Затем повторяем то же самое движение, но в левую сторону.
4. На выдохе сделайте резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение.
5. Повторите упражнение 4 раза.
6. Снова максимально отклоните голову назад. Стисните зубы, на выдохе растяните уголки рта и издайте резкий шипящий звук.
7. На выдохе подайте голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок – это движение должно напоминать движение головы клюющего гуся.
8. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук.
9. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение: «время сбора урожая»

Исходное положение: стоим на коленях, колени слегка расставлены, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца.

Порядок выполнения упражнения:

1. На выдохе, согните правую руку в запястье и, разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опустите руки на уровень живота ниже пупка и прижмите.

2. На вдохе поднимите руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

3. Разверните правую кисть под левой кистью так, чтобы можно было положить левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Правое плечо и предплечье держите в горизонтальном положении.

4. На выдохе притяните кисть рук к груди и правому плечу.

5. Не отрывая кисти друг от друга, поменяйте положение рук и повторите упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

6. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение: «птица перед взлетом»

Исходное положение: стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Порядок выполнения упражнения:

1. Резко вдохните. Двиньте тазом вперед, и приподнимите правую ногу, согнув ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища максимально отклоняется назад.
3. В то же время руки поднимите вперед и в стороны на уровень плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты.
4. По мере движения рук ладони нужно развернуть внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах.
5. Медленно выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.
6. Повторите упражнение 4 раза.

Базовые движения рук

Человек – это единственное животное, которое так искусно владеет своими верхними конечностями. Ученые до сих пор не могут создать механическое устройство, которое бы могло выполнять те движения, которые доступны любому даже далекому от спорта и музыки человеку.

Упражнение для рук носят силовой характер и развивают мышцы рук, груди и спины, укрепляют мышцу сердца. Кроме этого в комплексе есть ряд упражнений, которые активизируют кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного *остеохондроза*.

Кроме этого данные упражнения хорошо развивают плечевые суставы, увеличивает подвижность рук, а также подвижность отделов позвоночника, и активизируют работу дыхательных мышц.

Упражнение: «змея готовится к нападению»

Исходное положение: стоим прямо, ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях, плечи прижаты к боевой поверхности груди, предплечья почти вертикальны, кисти расположены на уровне груди (среднее положение) и повернуты ладонями вниз параллельно полу, пальцы направлены вперед. Смотрим прямо перед собой. Пальцы кистей как бы собраны в щепотку, кисть напоминает голову змеи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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