

Сергей Чугунов

---

**Целительные  
«парчовые»  
упражнения**

*Восточные тайны  
долголетия*

Сергей Чугунов

**Целительные «парчовые»  
упражнения. Восточные  
тайны долголетия**

«Издательские решения»

**Чугунов С.**

Целительные «парчовые» упражнения. Восточные тайны  
долголетия / С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509408-7

В данной книге приведены несколько гимнастических комплексов «парчовых» упражнений, которые наряду с обще-оздоровительным и лечебным эффектами, позволяют занимающемуся выработать культуру движения, каковая является непременным условием успеха и здоровья в повседневной жизни. Не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста.

ISBN 978-5-00-509408-7

© Чугунов С.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
«Восемь кусков парчи» Стоя	8
Первое упражнение: «растягивание груди»	9
Второе упражнение: «повороты плеч»	10
Третье упражнение: «подпирать небо одной рукой»	11
Четвертое упражнение: «вращать телом, глядя на луну»	12
Пятое упражнение: «обеими руками вращать колесо водяной мельницы»	13
Шестое упражнение: «разделять небо и землю»	14
Седьмое упражнение: «разработка поясницы и бедер»	15
Восьмое упражнение: «вращение коленями»	16
Песенные варианты	17
Начало Южно-Сунского периода	18
Династии чжурчжэней и монголов	19
Начало периода Гуансуй Маньчжурской династии	20
«Восемь кусков парчи» от болей в спине	21
Первое упражнение: «дыхательное»	22
Второе упражнение: «руки-облака»	23
Третье упражнение: «ищущая ладонь»	24
Четвертое упражнение: «разведение рук, поднятие стопы»	25
Пятое упражнение: «качание и оттягивание поясницы»	26
Шестое упражнение: «излом корпуса, взгляд назад»	27
Седьмое упражнение: «вращение руками, приседания»	28
Восьмое упражнение: «сгибание колен, похлопывание по плечам»	29
«Восемь кусков парчи» на кровати	30
Первое упражнение: «сосредоточение»	31
Второе упражнение: «брюшное дыхание»	32
Третье упражнение: «упражнения для ушей»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Целительные «парчовые» упражнения Восточные тайны долголетия**

**Сергей Чугунов**

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-0050-9408-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

*Не является лекарственным средством.  
Требуется консультация специалиста.*

В китайских мифах два космических божества *Ян* и *Инь* разделили первоначальный хаос на небо и землю. Согласно представлениям древних людей, эти два божества постоянно борются между собой, а объектом борьбы божеств является, как всегда невинный человек. Да и борются божества не ради спортивного интереса, а, прежде всего, за бессмертную душу человека. Но не у всех душа имеется в наличии, а если имеется, то не всегда соответствует божественным стандартам, поэтому эти ущербные людишки не прельщают божества. Поэтому последние их не замечают, как мы муравьев в лесу, и топчут в неимоверном количестве.

Древние китайские мудрецы утверждали, что совершенствование души и тела важно не только для отдельно взятой личности, но и для всего человечества, иначе нас скоро совсем не останется – всех бездушных вытопчут злобные *Ян* и *Инь*.

Однако, с самосовершенствованием тоже не все так просто. Согласно древним представлениям, существовало несколько путей, ведущих человека к совершенству, так называемых путей познания. Это путь воина, факира, монаха, йога и агни-йога. Каждому человеку, желающему достичь совершенства, предлагался один из этих путей, который больше соответствовал его устремлениям, типу психики, степени духовного развития. А вот, достигнув совершенства, человек мог соперничать даже с богами.

В Китае уже несколько тысячелетий назад сложились многочисленные системы гимнастических упражнений, дающие здоровье здоровым, а сочетания с лечебными приемами и средствами – возвращающие больным бодрость и силу.

В последние годы во всем мире, да и у нас в стране, резко возрос интерес к культурному наследию стран Востока, в том числе к йоге и восточным единоборствам. Популярность этих упражнений во многом объясняется хорошим оздоравливающим влиянием на организм человека и доступностью для людей в любом возрасте.

Древние ткачи-шелкопряды, вынужденные целыми днями заниматься тяжелым кропотливым трудом, придумали целый комплекс упражнений, позволяющий не только восполнять истраченные во время работы силы, но и исцелить ряд серьезных заболеваний. Эти упражнения называют «парчовыми», потому что парчой называют весьма дорогую узорчатую шелковую ткань.

Хотя по другой легенде-версии эти упражнения называют «парчовыми» не из-за их профессиональной принадлежности, а из-за их высокой ценности и эффективности. На Востоке высоко ценят парчу, но еще выше собственное здоровье, поэтому упражнения, укрепляющие здоровье, были высоко оценены и сравнимы с дорогостоящей парчой.

«Парчовые» упражнения воздействуют на опорно-двигательную и нервную систему человека, поэтому их в первую очередь используют как двигательную психотерапию, снимающую психосоматические расстройства и нервные перегрузки.

В данной книге основное внимание уделяется оздоровительному воздействию «парчовых» упражнений на организм человека. Начинаются занятия с разминочных упражнений, с так называемой «суставной гимнастики», развивающей и поддерживающей подвижность суставов. Китайские медики считают это ключевым моментом в сохранении здоровья и профилактике болезней. Суставы, по их представлениям, являются «оградой жизненной энергии».

В книге будут рассмотрена одна из древних гимнастических форм под названием «упражнения ткачей шелка», или иначе «восемь кусков шелка». Упражнения древнего шелко-

прядчества наряду с оздоровительным эффектом, позволяет занимающемуся выработать культуру движения, которая является непременным условием успеха в занятиях.

Каждое из упражнений может быть использовано и для профилактики заболеваний, и как элемент целых серий других, более сложных комплексов упражнений. С этой точки зрения данную систему можно назвать саморазвивающейся и замкнутой, влияющей на весь организм человека. В ней, наряду с проработкой суставов, мышц и сухожилий, осуществляется воздействие на нервную систему человека, его психику, внутреннюю энергию.

Регулярные занятия по предлагаемой системе дают максимальный положительный эффект по восстановлению сил организма и приведения их в равновесие, а также усилению его защитных функций. Целесообразно выполнять упражнения в строго определенной последовательности, что связано с сохранением естественных потоков внутренней энергии, и их взаимосвязи с энергетическими центрами.

Следует упомянуть о том, что если на начальном этапе можно осваивать упражнения самостоятельно, то в дальнейшем необходимо заниматься только под руководством опытного наставника.

Глубокое и тщательное освоение комплекса постепенно приводит к тому, что занимающийся начинает более тонко чувствовать все особенности своего организма. Он приобретает способность концентрировать сознание на определенной части тела или органа. И при этом начинает как бы «видеть» свои внутренние органы и с помощью медитативного сосредоточения может на них воздействовать, выправляя выявленные функциональные нарушения.

Подобные способности могут использоваться человеком не только для самоконтроля и поддержания собственного здоровья, но и при профилактике заболеваний и лечении других людей.

В завершение автор хотел бы отметить, что создавшаяся многими поколениями мастеров комплекс «парчовых» упражнений ожидает серьезного научного исследования. Но, опираясь на собственный опыт, он может рекомендовать его поклонникам китайской гимнастики, вставшим на путь к совершенству не только тела, но, прежде всего, бессмертной души.

## **«Восемь кусков парчи» Стоя** *(древний китайский оздоровительный и разминочный комплекс)*

*Бадуаньцин* (по-китайски «восемь кусков парчи») представляет собой комплекс древней китайской гимнастики, являющейся неотъемлемой частью традиционной китайской медицины.

Этот гимнастический комплекс состоит всего из восьми упражнений, так называемых «кусков парчи», имеющих терапевтический эффект.

Отличительная особенность, на которую следует обратить при выполнении комплекса – расслабленные и раскрытые позиции (стойки, положение тела в пространстве), простые и ясные, точные по структуре, свободное дыхание и гармоничные движения. Жесткость и мягкость как бы дополняют друг друга.

Позиции тела при выполнении упражнений могут быть разными (высокими, средними и низкими) в зависимости от возраста, пола, физической силы и мотивации человека. Вот почему этот комплекс подходит как для лечения болезней и профилактики заболеваний, так и для увеличения силы и повышения общего жизненного тонуса занимающихся.

Для занятий необходимы: одежда, не стесняющая движений, удобная обувь и доброжелательное расположение духа.

Старые мастера уподобляли эти упражнения вытягиванию нити из кокона тутового шелкопряда. Во время выполнения движений, распрямляя руки и ноги, мы растягиваем нить, а, подводя руки обратно к корпусу – сматываем. Все тело оказывается «подпружиненным» благодаря этой тонкой, но чрезвычайно прочной нити.

Эта нить и представляет собой внутреннюю форму, наполняющую любое движение. Дыхание должно быть ровным и непрерывным. Каждое движение повторяют от двух до восьми раз.

Ходят легенды, что 800 лет тому назад маршал китайской армии Юэ Фэй использовал эти восемь упражнений для поддержания ловкости и здоровья своих солдат в полевых условиях.

Эти упражнения были настолько эффективными, что их сравнивали с драгоценной парчой. Сегодня в Китае существует множество вариаций «Восьми Кусков Парчи». Существует Сидячий Бадуаньцин

и Стоячий Бадуаньцин, которые абсолютно не похожи друг на друга.

Все стоячие версии в общем сходны, за исключением некоторых незначительных деталей в каждом из восьми упражнений. Здесь приводятся упражнения Стоячего Бадуаньцина.

## **Первое упражнение: «растягивание груди»**

*Исходное положение:* поставьте ноги на ширине плеч, опустите руки вдоль тела. Кисти рук полусжаты в кулаки. Большой и указательный пальцы образуют круг, будто вы хотите показать американский знак *o'keу*.

*Последовательность движений:*

1. Руки согнуть в локтях, поднять на уровень груди в горизонтально полу.
2. Руки одновременно развести в стороны без разгибания в локтях.
3. После этого свести перед грудью.
4. Повторить это движение 20 раз.

Данное упражнение расширяет грудную клетку, улучшает работу легких и сердца.

## **Второе упражнение: «повороты плеч»**

*Исходное положение:* примите обычную стойку. Руки положите на пояс, большой палец впереди, а остальные пальцы лежат на пояснице.

*Последовательность движений:*

1. Двигаем левым плечом вперед, правым – назад
2. Повторяем с точностью до наоборот. Теперь левое плечо двигается назад, а правое – вперед.
3. Выполняется попеременно 20 раз.

Данное упражнение укрепляет селезенку, разгоняет кровь, улучшает работу печени, нормализует дыхание.

## **Третье упражнение: «подпирать небо одной рукой»**

*Исходное положение:* обычная стойка, обе руки лежат на поясе.

*Последовательность движений:*

1. По очереди поднимаем руки вверх, будто стремимся, что-либо подпереть над собой, следим глазами за ладонью, поднимающейся вверх.

2. Выполняется попеременно 20 раз.

Данное упражнение гармонизирует функции селезенки и желудка, улучшает пищеварение.

## **Четвертое упражнение: «вращать телом, глядя на луну»**

*Исходное положение:* обычная стойка, тело расслаблено.

*Последовательность движений:*

1. Обе руки одновременно выполняют маховые движения влево и вверх, при этом верхняя часть тела поворачивается влево. Когда руки идут вверх, следите взглядом за этим поемом, стараясь разглядеть кончики пальцев.

2. После этого, обе руки одновременно совершают маховые движения вправо и вверх. Верхняя часть тела разворачивается вправо. Так же смотрите на кончики пальцев рук.

3. По очереди выполните по 20 маховых движений в каждую сторону.

Данное упражнение разрабатывает мышцы поясницы и спины предохраняет от заболеваний шейных позвонков.

## **Пятое упражнение: «обеими руками вращать колесо водяной мельницы»**

*Исходное положение:* Одна нога выставлена вперед, вторая отставлена назад, присядьте, будто вы бегун, готовый стартовать на длинную дистанцию.

*Последовательность движений:*

1. Выставите вперед левую ногу. Обе руки выпрямлены, направлены вперед. Представьте, что вы держите в руках рукоять колеса водяной мельницы.

2. Покрутите «*рукоять водяной мельницы*» вперед, затем вниз, по кругу.

3. В такой позе делают упражнение 10 раз.

4. Выставите вперед правую ногу и выполните такие же движения еще 10 раз.

Данное упражнение активизирует мышцы груди и спины, а также суставы, способствует циркуляции внутренней энергии *ци* и крови, устраняет боли.

## **Шестое упражнение: «разделять небо и землю»**

*Исходное положение:* стойка лучника. Одна нога выдвинута вперед и согнута в колене, другая оставлена позади и вытянута, как струна.

*Последовательность движений:*

1. Руки выполняют маховые движения вперед и назад, вверх и вниз; пальцы рук широко раздвинуты, будто вы просеиваете воздух.

2. Когда впереди левая нога, то маховое движение вперед и вверх выполняется правой рукой, а когда правая – левой рукой.

3. Поочередно обеими руками делается по 20 маховых движений.

Данное упражнение разрабатывает сухожилия, активизирует каналы, способствует движению вниз внутренней энергии *ци* и крови.

## **Седьмое упражнение: «разработка поясницы и бедер»**

*Исходное положение:* обычная стойка. Ноги чуть шире плеч, обе руки лежат на поясе.

*Последовательность движений:*

1. Вращайте поясницей и бедрами по часовой стрелке, будто вы вращаете мельничный жернов.

2. Выполните упражнение 20 раз, затем, не прерывая движений, еще 20 раз в противоположном направлении.

Данное упражнение разрабатывает *коллатерали* (обходные ветви кровеносных сосудов человека, обеспечивающие приток или отток крови в обход основных сосудов) бедер и поясницы, расслабляет мышцы поясницы и живота, устраняет боли и ломоту в пояснице.

## **Восьмое упражнение: «вращение коленями»**

*Исходное положение:* присядьте, согнув ноги в коленях.

*Последовательность движений:*

1. Выдвиньте вперед правую ногу и ладонями обеих рук обхватите коленку.
2. Вращайте коленом слева направо. Всего 20 кругов.
3. Поменяйте ногу и сделайте еще 20 вращательных движений в противоположном направлении.

Данное упражнение разрабатывает каналы коленных суставов, предохраняет от ослабления нижних конечностей, от заболеваний ног.

Завершая разминку, вернуться в исходную позицию, сделать 20 шагов на месте и закончить комплекс.

## **Песенные варианты**

Кроме прозаических текстов сохранились песенные тексты этой гимнастики «стоячие восемь кусков». Они в процессе длительной практики непрерывно совершенствовались, принимали устойчивую форму, становились удобными для распевания и запоминания, превратились в смысловые песенные формулы. Их формулировки несколько непонятны, но что же вы хотите – это стихи, а не руководство к действию.

Ниже они приведены хронологически тремя этапами, если хотите, то можете попытаться разобраться с ними и даже попытаться их выполнить.

## **Начало Южно-Сунского периода**

*Откинуть ладони, поднять вверх для управления тремя обогревателями.*

*Слева печень, справа легкие как бы стреляют в орла.*

*На восток и на запад независимо тянутся руки, чтобы успокоить свои селезенку и желудок. Вновь и вновь ты оглядываешься и так помогаешь своим ранам и слабостям.*

*Большие и малые обращения к небу помогают проходимости пяти плотных органов.*

*Глотают слюну, пополняя энергию ци, влево и вправо машут руками.*

*Виляют хвостом угря, чтобы изгнать болезни сердца.*

*Левая и правая руки цепляются за ступни, этим излечивают свою поясницу.*

## **Династии чжурчжэней и монголов**

*Откинув голову, подпирают руками небо, приводят в порядок три обогревателя.*

*Слева печень, справа легкие как бы стреляют в орла.*

*На востоке печень, отдельно подпирают на запад, так проходят руки.*

*Пять усталостей: вращают головой, семь ранений регулируются.*

*Плавающая рыба виляет хвостом – излечивается сердце.*

*Руки цепляются за две стопы – благоприятно для поясницы.*

*Далее бьют в небесный барабан 36 раз.*

*Обе руки прикрывают уши, затем по голове стучат.*

## **Начало периода Гуансюй Маньчжурской династии**

*Двумя руками поддерживают небо – благоприятно для трех обогревателей.*

*Влево и вправо натягивают лук, будто стреляют в орла.*

*Регулировать и править селезенку, желудок – нужно одиноко поднять.*

*Пять усталостей и семь ранений: взгляд назад направь.*

*Качай головой и виляй хвостом – сердца огонь пройдет.*

*Спиною назад семь раз опрокинься – сто болезней исчезнут.*

*Сведешь кулаки, обозлишь глаза – увеличишь силу ци.*

*Двумя руками схватишь ступни – укрепишь поясницу, почки.*

## «Восемь кусков парчи» от болей в спине

После достижения определенного возраста у многих жителей планеты Земля возникают проблемы с позвоночником. Это, по мнению ученых, своеобразная расплата за прямохождение. Болеи позвоночника – эти заболевания чисто человеческие, животные, которые ходят на четырех лапах спиной не мучаются. Ученые констатируют, что конструкция позвоночника не приспособлена для прямохождения.

Проблемы со спиной появились, как только человек выпрямился. Замечательный факт: у цирковых медведей, коих заставляют ходить на задних лапах, очень часто возникают заболевания позвоночника. Может быть, люди напрасно встали на ноги, бегали бы на четвереньках и не страдали бы от болей в спине.

В последнее время, согласно неумолимой статистике, болезни позвоночника поражают все большее количество цивилизованных людей. Городские люди много времени проводят за рулем автомобиля, сидя у компьютера и у телевизора. Все меньше физической подвижности, а значит, мышцы спины остаются нетренированными, слабыми. Они уже не могут держать человеческое тело. И вся основная нагрузка ложится на позвоночник. От непомерной тяжести межпозвоночные диски стираются, хрящи не удерживают их на своих местах. Да еще и питается человек несбалансированно, в нашем рационе не хватает нужных для позвоночника микроэлементов.

Приведенный ниже комплекс «парчовых» упражнений был разработан в середине прошлого века сотрудниками Шанхайского городского санатория. Большая часть движений взяты из гимнастик «великий предел», «основы преобразования мышц» и «восемь кусков парчи», поэтому для них характерны народные формы.

Прежде чем приступить к выполнению ниже приведенных упражнений, нужно усвоить одно простое правило: все выполняемые движения должны быть медленными, мягкими и естественными. Важнейшая особенность «парчовых» упражнений заключается в том, что выполнять их может любой, вне зависимости от пола и возраста.

В данной «парчовой» гимнастике относительно много движений в поясничной части, поэтому она особенно полезна для той группы населения, у которой бывают ноющие и другие боли в пояснице и кому по работе приходится постоянно напрягать поясницу. Поэтому эти упражнения необходимо постоянно выполнять упражнения, для облегчения болей и профилактики *остеохондроза* и *радикулита*.

## **Первое упражнение: «дыхательное»**

*Исходное положение:* стать прямо, ноги немного шире плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук лежат на поясе ладонями вверх.

*Последовательность движений:*

1. Поднимают руки к груди – вдох.
2. Переворачивают кисти ладонями вниз и одновременно опускают.
3. Ноги в коленях выпрямляют, одновременно кисти переворачивают и поднимают, делая вдох.
4. Кисти переворачивают и опускают, сгибая ноги в коленях, при этом делают выдох.
5. Цикл повторить 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Двигаться нужно медленно, в ритм с дыханием (дышать носом), естественно и мягко, мышцы расслабить, следить за собранностью.
2. Глаза смотрят вперед по горизонтали, корпус сохраняет вертикальное положение.
3. Командовать нужно легко, радостно, замедленно.

## Второе упражнение: «руки-облака»

*Исходное положение:* стать прямо, ноги немного шире плеч, руки на поясе, большой палец вперед, остальные четыре назад.

*Последовательность движений:*

1. Левую руку поднимают вбок до уровня плеч, ладонью вниз.
2. Центр тяжести переместить на правую ногу, согнув ноги в коленях. Повернуться всем телом вправо. Одновременно левую руку опускают вниз, она проходит мимо живота, по дуге к правому плечу, ладонь повернув к лицу. Глазами следить за кончиками пальцев движущейся руки.
3. Центр тяжести переносят на левую ногу, поворачиваясь влево, одновременно левая кисть проходит перед лицом налево, голова и глаза следуют за кистью.
4. Левую кисть поворачивают ладонью наружу, и опускают на пояс, одновременно при-ставляют правую ногу. Глаза смотрят вперед.
5. Повторяют движения 1—4, но вправо.
6. Цикл выполняют 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Движения выполняются медленно, с одной скоростью, не останавливаясь. Корпус ведет руку, рука ведет кисть, глаза следуют за кистью, вращение кистей, стоп и поясницы едины. Мышцы расслаблены.
2. Перенос центра тяжести согласовывают с описанными выше движениями.
3. При счете командовать нужно медленно и мягко.

## Третье упражнение: «ищущая ладонь»

*Исходное положение:* стать прямо, ноги на ширине плеч, сжать кулаки и согнуть руки в локтях, поместить кулаки на пояс ладонями вверх, глаза смотрят вперед.

*Последовательность движений:*

1. Левый кулак раскрыть, руку вытянуть вперед ладонью вверх и вбок, одновременно с этим корпус повернуть вправо на 45°. Глаза следят за движением руки.

2. Левую руку поднимают вверх немного выше головы ладонью вниз и одновременно наклоняются вправо-вперед.

3. Верхняя половина тела вращается от положения справа впереди до положения слева-впереди (поясница служит осью). Глаза смотрят на тыльную сторону левой ладони.

4. Верните левую ладонь на пояс и сожмите в кулак.

5. Повторяют движения 1—4, но уже правой рукой.

6. Выполняется 16 циклов.

*Обратите внимание:*

1. Движения должны быть непрерывными, медленными, плавными и естественными.

2. Наклоны корпуса с поворотом влево и вправо выполняют с поясницей в качестве оси, корпус ведет руку, глаза следуют за рукой, движение единое.

3. Коленный сустав выпрямлен и не сгибается.

4. Когда считают, 3-й и 5-й циклы немного замедляют.

## **Четвертое упражнение: «разведение рук, поднятие стопы»**

*Исходное положение:* стать прямо, расставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, правая рука снаружи, ладони внутрь, глаза смотрят вперед.

*Последовательность движений:*

1. Кисти повернуть ладонями наружу.
2. Одновременно вытянуть руки в стороны до уровня плеч, при этом поднимать левую стопу вверх до высоты колена.
3. Руки опустить вниз и, двигаясь по дуге, провести перед животом, где они должны встретиться.
4. Руки скрестить на груди, нога опускается в исходное положение.
5. Повторить делают правой ногой, движения рук те же.
6. Цикл выполняют 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Движения рук: переворачивание кистей, вытягивание, опускание, рисование дуг, скрещивание перед грудью должны быть последовательными и безостановочными.
2. Скорость подъема стопы и вытягивание рук в стороны должны быть одинаковыми.
3. Считать нужно медленно.

## **Пятое упражнение: «качание и оттягивание поясницы»**

*Исходное положение:* встать прямо, левой стопой сделать полшага вперед. Нога в колене выпрямлена. Центр тяжести на правой ноге, которая согнута в колене. Кисти рук положить на пояс кончиками пальцев вперед, ладонями вниз. Глаза смотрят вперед.

*Последовательность движений:*

1. Центр тяжести переместить на левую стопу, ногу в колене согнуть, правую ногу выпрямить, одновременно руки поднимают вперед, немного разводя в стороны, до уровня плеч и на ширину плеч.

2. Левую ногу выпрямляют, одновременно сгибают в колене правую, локти подбирают назад, кисти рук кладут на пояс. Указанные два движения выполняют непрерывно 8 раз.

3. Сменив ноги, выполняют такие же движения еще 8 раз.

*Обратите внимание:*

1. Ноги в коленях поочередно сгибаются и выпрямляются, руки вытягиваются вперед и оттягиваются назад, движения последовательны и непрерывны.

2. Переднюю ногу сгибают в колене, заднюю выпрямляют, корпус естественно вертикальный. Заднюю ногу сгибают в колене, переднюю выпрямляют, сохраняя корпус вертикальным, одновременно локти вместе с телом оттягивают назад, поясница, следуя изгибаниям и выпрямлениям ног, то качается вперед, то оттягивается назад.

3. Расстояние между ступнями, стоящими спереди и сзади, определяется удобством и легким расслаблением.

4. Выполнять нужно медленно, равномерно, естественно.

5. Счет сочетать с темпом движений.

## **Шестое упражнение: «излом корпуса, взгляд назад»**

*Последовательность движений:*

1. Левую стопу отставить на ширину плеч, одновременно руки поднять вперед до уровня груди, глаза смотрят вперед.
2. Корпус поворачивают влево-назад, глаза смотрят на правую пятку, одновременно правую руку поднимают немного выше головы, левую руку кладут на пояс, обе ладони направлены наружу, руки естественно изогнуты.
3. Вернуться к исходной позе.
4. Повторить то же в правую сторону. Выполнить 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Выполнять надо расслабленно, не использовать силу.
2. Плечи, поясницу, ягодицы нужно расслабить.
3. Ноги в коленях выпрямлены, стопы неподвижны.
4. При счете движения немного замедляются.

## **Седьмое упражнение: «вращение руками, приседания»**

*Исходное положение:* встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки свисают, кончики пальцев направлены вниз, глаза смотрят вперед.

*Последовательность движений:*

1. Кисти сжимают в кулаки и кладут на пояс, ладонями внутрь, глаза смотрят вперед.
2. Вытягивают кулаки в направлении плеч ладонями друг к другу, на ширину плеч, все тело выпрямлено, голова смотрит вверх, не следует намеренно выпячивать грудь или отклоняться назад, пятки касаются земли.
3. Присесть, согнув ноги в коленях, кулаки вместе с коленями идут вниз и помещаются по сторонам голеностопных суставов, прямые руки опускаются вниз, пятки касаются земли, тело выпрямлено, глаза смотрят вперед.
4. Кулаки раскрывают и встают, глаза смотрят вперед.
5. Повторяют 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Выполнять нужно широко и раскованно.
2. При счете интервалы должны быть равномерные, желательно движения медленные.

## **Восьмое упражнение: «сгибание колен, похлопывание по плечам»**

*Исходное положение:* встать прямо, левую ногу отставить на ширину плеч, глаза смотрят вперед, руки опущены вниз.

*Последовательность движений:*

1. Повернуть голову влево, глаза смотрят в сторону левого плеча, одновременно слегка сгибают ноги в коленях, правой ладонью хлопают по передней части левого плеча, а тыльной стороной левой ладони хлопают по пояснице сзади, корпус не поворачивают (рис. 6—19 б).

2. Те же движения в обратном направлении. Следить, чтобы ноги в коленях выпрямились, затем снова слегка сгибались.

3. Указанные движения выполняют 16 раз.

*Обратите внимание:*

1. Сгибание ног в коленях, поворот головы и похлопывания по плечу и пояснице выполнять одновременно, поясница слегка скручивается, ведя за собой качающиеся руки, верхняя половина тела должна быть прямой, все тело естественно расслаблено.

2. При счете интервалы равномерные, стараются считать расслабленно и радостно.

## **«Восемь кусков парчи» на кровати**

«*Парчовые*» упражнения на кровати можно делать на кровати, можно на полу или на даже на земле – лишь бы лежа. Но в любом положении упражнения лучше выполнять без одежды. Это нужно не только из-за того, что на кровати лучше всего смотрится обнаженное тело (лучше всего молодое, здоровое и не важно мужское или женское), сколько из-за того, чтобы одежда не стесняла движения, а тело закалялось.

Если вы выполняете упражнения в течение длительного времени и со здоровьем у вас все в порядке, то в холодное время года следует продолжать заниматься без одежды и можно на свежем воздухе. Для достижения эффекта воздушной ванны, совсем не обязательно голышом выскакать на лужайку перед домом, достаточно приоткрыть окно или хотя бы форточку.

Если же вы упражняетесь от случая к случаю, или случаем приболели, то помните, что холод – не лучшее лекарство. Поэтому лучше делать эти упражнения под одеялом и в теплой комнате. Однако в этом случае некоторые упражнения нельзя выполнять (например, растирание подошвы, умывание ног).

Выбирать позу следует в зависимости от состояния здоровья, нельзя допускать принуждение, в противном случае можно простудиться, заболеть гриппом и другими болезнями.

Упражнения для головы следует делать лежа, чуть приподняв голову. Перед растиранием подошв следует одеться.

## **Первое упражнение: «сосредоточение»**

Удобно устроившись лежа, следует прогнать все посторонние мысли. Не слушать посторонних звуков, не смотреть вдаль, успокоить сердце и нервы, расслабить все тело, сосредоточить мысли на пупке.

Необходимо думать только исключительно о пупке и ни о каком другом месте, особенно ниже и у лица противоположного пола. Мысли должны быть девственны и чисты, как слезы младенца.

Во время выполнения упражнений можно немного думать о своих движениях и дыхании, а помимо этого только о пупке.

## Второе упражнение: «брюшное дыхание»

Успокоившись и расслабившись, не стоит сразу засыпать, не для этого, собственно, мы легли на кровать. Нужно сделать несколько глубоких дыханий. Лучший способ дыхания – естественное брюшное (диафрагмальное).

Существует два способа брюшного дыхания. В первом способе во время вдоха живот опускается, грудь поднимается, это называется обратным брюшным дыханием.

Во втором способе во время вдоха живот выпячивается, в то же время грудь слегка поднимается, во время выдоха живот опускается, это называется естественным брюшным дыханием.

Можно применять оба способа брюшного дыхания во время упражнений, но на начальном этапе лучше применять естественное смешанное грудное и глубокое брюшное дыхание, т.к. обратное брюшное дыхание обладает сравнительно сильным возбуждающим действием.

Люди с крепким здоровьем могут чередовать оба способа брюшного дыхания (в один сеанс упражнений следует дышать одним способом, в следующий сеанс – другим), но никак двумя одновременно.

Вдыхать воздух следует через нос, поднимая язык к небу, выдыхать через рот, опуская язык. Йоги утверждают, что дышать через рот, равносильно приему пищи через нос.

Таким образом, необходимо проделать 8—9 дыханий (дыхание: вдох + выдох). Дышать следует очень медленно, спокойно и естественно. При заболеваниях носа, вызывающих его заложенность, можно дышать ртом и носом.

На начальном этапе можно делать по 3—4 дыхания, затем количество постепенно увеличивать.

Каждый день можно прибавлять по 3 раза, постепенно увеличивая количество дыханий до 20—30 раз. Однако при увеличении количества дыханий следует исходить из индивидуального состояния здоровья, особенно если это касается слабых и больных, увеличение следует делать осторожно.

В противном случае резким, возбуждающим движением диафрагмы можно принести вред внутренним органам. Необходимо, чтобы во время дыханий воздух в помещении был свежим. В противном случае можно начинать делать упражнения без дыханий, а, закончив и одевшись, выйти на свежий воздух и там сделать дыхательные упражнения.

Дыхание во время выполнения упражнений должно быть естественным, не специально установленным.

Если дыхание делать с чрезмерным усилием, дышать слишком глубоко, то во время упражнений может возникнуть головокружение, ощущение тяжести в голове, головная боль, стеснение в груди, боль в грудной клетке, надутость живота, ощущение беспокойства и другие.

Если время задержки воздуха слишком большое, вдох слишком глубокий, то может возникнуть учащенное сердцебиение.

Дыхательные упражнения нельзя делать сразу после еды и на голодный желудок, при переутомлении и плохом настроении, а также при заболеваниях гриппом, острым насморке, острым воспалении дыхательных путей, острым воспалении легких, кровохаркании и других острых инфекционных заболеваниях дыхательных путей, и острых брюшных заболеваниях.

Кроме того, выполнив дыхательные упражнения, нельзя сразу вставать; можно сначала потереть руки друг о друга, затем лицо; если есть неприятные ощущения в животе, легко размять весь живот несколько раз, затем медленно подняться, подвигать руками и ногами, можно также выпить немного теплой воды.

## Третье упражнение: «упражнения для ушей»

Если вы умеете шевелить ушами, то это умение вам совершенно не пригодиться. Ладонями обеих рук с силой надавливать на ушные отверстия, кончики пальцев направлены назад, тремя средними пальцами обеих рук легко постукивать по затылочной кости (область мозжечка) 10 раз.

Затем усилить давление, пальцы при этом с силой нажимают на затылочную кость, но не двигаются; после плотного закрывания ладонями ушных отверстий внезапно оторвать руки от них, и проделать это открывание и закрывание ушей 10 раз.

Затем средние или указательные пальцы обеих рук вложить в ушные отверстия и покрутить три раза, и после этого внезапно вытащить; это считается за один раз. Так проделать 3—5 раз.

Легкие постукивания *«прочищают»* мозг, укрепляют память, что особенно очевидно, когда человек рано встал или переутомился. Таким образом, можно усилить слух, предотвратить заболевания ушей.

Обеими руками одновременно размять и растереть ушные раковины (или сгибать их вперед и назад) 30—40 раз, до их разогревания.

## **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.