



Ван Лин



# ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

# **Ван Лин**

## **Восемь упражнений цигун**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182359](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182359)*

*Ван Лин Восемь упражнений цигун: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003*

*ISBN 5-222-03675-8*

### **Аннотация**

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

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. История возникновения и теоретические аспекты практики комплекса упражнений цигун «Восемь отрезков парчи»	13
История возникновения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15



**Ван Лин**  
**Восемь упражнени цигун**  
**Предисловие**



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

*Е.Ю. Ключников, президент Союза тхэквондо России.*

# Введение

Уникальные методы дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий за почти тысячелетнюю историю своего существования. Самые древние из них – «даоинь» (вводить ци<sup>1</sup> и проводить его по каналам), «туна» (вдох и выдох), «ши-ци» (питание ци), «фуци» (самодополнение через ци). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» (достижение мастерства в управлении ци).

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

К основным методам цигун-тренинга можно отнести следующие:

1. Методы релаксации (фансун цзин гун).

---

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

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

## 2. Внутреннее вскармливание (нэйян гун).

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

## 3. Укрепляющие упражнения (цян чжуан гун).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

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

В основе этих методов продвижение ци по каналам тела.

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

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

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

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

## 7. Динамические упражнения (дун гун).

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



## 8. Мысленные упражнения (и гун).

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

## 9. «Выплевывание и набирание» (туна гун).

Различные комбинации дыхательных упражнений.

## 10. Укрепляющий массаж (баоцзянь аньмо).

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

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

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

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

Расслабление тела должно способствовать расслаблению психики и «погружению» в состояние покоя. В свою очередь психическое расслабление должно способствовать более полному расслаблению тела. Физические и психические усилия занимающегося должны синхронизироваться –

выполняться одновременно и быть взаимообусловленными. Кроме того все действия, как физические, так и психические, должны выполняться свободно и естественно, без малейшего напряжения.

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

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

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

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

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

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

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

Занятия цигун дают эффект только при регулярности и постепенном наращивании усилий. Как перерывы в занятиях, так и форсирование результатов пагубно отражаются на прогрессе занимающихся. Упражнения цигун настраивают

тонкие энергетические механизмы функционирования организма человека, поэтому выполнять все предписания необходимо тщательно и осторожно.

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

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

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

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

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

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



# История возникновения

В переводе с китайского языка «Бадуаньцин» означает «Восемь отрезков парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцин» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Первые описания комплекса истории относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями в глубь веков. Само название – «Восемь отрезков парчи», имеет две трактовки. По одной из них парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.

# 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.