

КИТАЙСКАЯ *Э. Муба*

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА

ХУ ЧУН ГОНГ

ТАЙНА
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ
КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

Таинственные
упражнения даосских монахов

Эффективное средство
саморегуляции
эндокринной, поджелудочной
щитовидной и половых желез,
гипофиза и гипоталамуса

16

простых упражнений, помогающих
сохранить здоровье, молодость
и привлекательность на долгие годы



Е. Люба

КИТАЙСКАЯ
ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА
ХУ ЧУН ТОНГ

ТАЙНА
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ
КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ



URSS
МОСКВА

Луба Елена Станиславовна

Китайская омолаживающая и оздоровительная система Ху Чун Гонг: Тайна вечной молодости китайских императоров. — М.: КомКнига, 2006.
120 с.

ISBN 5-484-00410-1

В книге представлена китайская омолаживающая и оздоровительная система Ху Чун Гонг, состоящая из шестнадцати простых упражнений, помогающих сохранить здоровье, молодость и привлекательность на долгие годы. Эти чрезвычайно простые упражнения, дошедшие до нас из древнего Китая, являются частью двигательной и дыхательной терапии Ки Гонг. Движения Ху Чун Гонг чрезвычайно просты. Каждый желающий может научиться выполнять их за полдня.

Упражнения Ху Чун Гонг являются эффективным средством саморегуляции эндокринной, поджелудочной, щитовидной и половых желез, гипофиза и гипоталамуса. При выполнении упражнений активируется движение энергии и обмен веществ, оказывая удивительное воздействие на весь организм.

При правильном выполнении упражнений вы сможете заметить их омолаживающее воздействие: улучшается цвет лица, укрепляются мышцы, разглаживаются морщины, исчезают недостатки кожи.

Описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими самостоятельно овладеть комплексом.

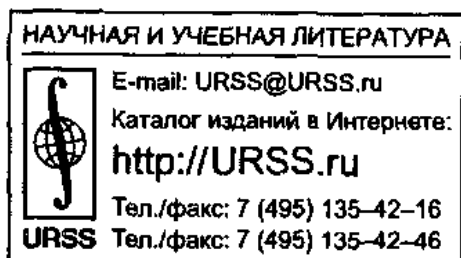
Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Издательство «КомКнига». 117312, г. Москва, пр-т 60-летия Октября, 9.
Подписано к печати 19.04.2006 г. Формат 60×90/16. Печ. л. 7,5. Зак. № 513.

Отпечатано в ООО «ЛЕНАНД». 117312, г. Москва, пр-т 60-летия Октября, д. 11А, стр. 11.

ISBN 5-484-00410-1

© КомКнига, 2006



Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения Издательства.

*Памяти дорогого друга
Оксаны Андреевны
посвящается*

Отглавление

Предисловие	6
Введение. Что такое Ху Чун Гонг?	8
Глава 1. Основа упражнений Ху Чун Гонг	11
Когда и как лучше всего выполнять упражнения?	16
Подготовка к упражнениям	17
Глава 2. Упражнения	19
Подготовительное дыхательное упражнение	20
1. Открывающее плечевой пояс	23
2. Возвращение весны	27
3. Плечевые круги	30
4. Стимулирование жизненной энергии	33
5. Горизонтальные круги	37
6. Перемещение энергии	41
7. Укрепление почек	44
8. Стимулирование сердечной деятельности	47
9. Тройные круги	50
10. Небесные круги I	54
11. Небесные круги II	57
12. Земные круги	61
13. Подражаем черепахе. Многократные круги	65

14. Подражаем лягушке	71
15. Уравновешивание энергий	75
16. Три звезды	78
17. Заключительное упражнение	81
Глава 3. Упражнения для лицевой зоны	85
Заключение	98
Сексуальность, жизнь и смерть	101
Советы при некоторых заболеваниях	102
Наиболее часто встречающиеся ошибки	104
Послесловие	108
Приложение. Система энергетических меридианов	109

Предисловие

Омолаживающие и оздоравливающие упражнения Ху Чун Гонг являются частью дыхательной и двигательной терапии, именуемой в Китае Ки Гонг. Эти упражнения известны и практикуются в Китае на протяжении тысячелетий. Широкое распространение упражнения Ху Чун Гонг получили благодаря последнему из послушников монастыря Хуашан Бян Жижонгу, который взял на себя смелость нарушить строгие монастырские правила, запрещающие разглашать секрет этих таинственных упражнений. Долгое время сведения об этих удивительных упражнениях передавались только из уст в уста, и лишь в наши дни они стали доступны широким кругам читателей.

Движения в этих упражнениях чрезвычайно просты, а воздействие этих очень простых движений на здоровье и внешний вид человека так эффективно, что интерес к ним постоянно возрастает. В Китае появилось множество учреждений (их число продолжает расти), занимающихся вопросами изучения и распространения этого бесценного наследия прошлого.

Китайцы придают большое значение передаче этих знаний «от сердца к сердцу», от учителя к ученику. Опытные учителя, основываясь на своем собственном многолетнем опыте и современных знаниях, вносят некоторые изменения в систему, совершенствуя ее. Только люди, имеющие 30–40-летний практический опыт и глубокие знания китайской медицины, могут без страха навредить внести полезные изменения в хорошо налаженную и проверенную веками систему упражнений.

Интерес к системе упражнений Ки Гонг и входящим в нее упражнениям Ху Чун Гонг в настоящее время так велик, что им уделяется все больше внимания в специальной литературе.

Опыт показывает, что внимательно ознакомившись с инструкциями и scrupulously придерживаясь рекомендаций и наставлений, можно самостоятельно освоить систему упражнений. При этом результаты впечатляющи.

Е. Луба

Введение

Что такое Ху Чун Гонг?

Ху Чун Гонг в дословном переводе с китайского означает «Упражнение для возвращения весны». Конечно, речь здесь идет не о времени года, а о ранней юности. Таинственные упражнения Ху Чун Гонг были разработаны даосистскими монахами для продления жизни и сохранения молодости и долгие годы держались в строжайшем секрете. Только в конце 80-х годов XX века упражнения были открыты простым смертным, но продолжали передаваться в Китае от учителя к ученику.

Существует легенда о происхождении Ху Чун Гонг.

В те времена, когда Китаем правили императоры, народ считал их богами, а сами они верили в то, что являются «сыновьями небес». Для продления своей драгоценной жизни один из императоров повелел фармакологам искать средство, сохраняющее молодость, ясность ума и духа на долгие годы. После долгих поисков фармакологи представили императору так называемые «таблетки бессмертия», главной составляющей которых был корень жень-шень. Использовались также минералы и продукты животного происхождения. Однако, невзирая на искусство фармакологов, жизнь «сыноуей небес» заканчивалась в 60 или 70 лет.

В огромном китайском царстве был монастырь, в котором монахи изучали даосизм и искусство медитации. Всем послушникам этого монастыря было по 120 и более лет, однако были они здоровы и свежи телом и духом. Заслышав об этом чудесном

явлении, император приказал доставить монахов ко двору. Как только они предстали перед ним, император потребовал открыть ему секрет вечной молодости. Святые люди поведали, что они путем многочасовой медитации открывают в своем теле энергетические каналы, через которые оно получает небесную и земную силу, они также разработали очень простые упражнения, помогающие им зарядиться этой энергией. Вот и весь секрет. Император потребовал, чтобы монахи научили его этим упражнениям и под страхом смерти запретил им кому-нибудь о них рассказывать. Добиваться бессмертия имел право только император.

Сегодня эти упражнения доступны всем, кто хочет сохранить здоровье, молодость и привлекательность.

Эта легенда имеет историческое обоснование.

Разработали «императорские» упражнения действительно послушники даосистского монастыря Хуашан. Строгие монастырские законы запрещали распространять сведения о секретных упражнениях. Нарушивших запрет ожидало суровое наказание. Во время культурной революции в Китае заниматься Ху Чун Гонг было чрезвычайно опасно. Бян Жижонг, которому мы обязаны тем, что упражнения дошли до нас, долгие годы упражнялся за закрытой дверью и без свидетелей. К этому времени все послушники даосистского монастыря умерли. Самому Бян Жижонгу было далеко за семьдесят. Чтобы спасти драгоценную китайскую традицию, он решился нарушить запрет и открыть секрет упражнений. От него и далее от учителя к ученику и распространяется эта тайна.

Глава 1

Основа упражнений Ху Чун Гонг



Ху Чун Гонг является частью дыхательной и двигательной терапии, именуемой в Китае Ки Гонг, что в дословном переводе означает «работа энергии». Нам, людям Запада, трудно поверить, что самочувствие и здоровье могут зависеть от таких простых упражнений. Китайцам эта традиционная медицина известна и понятна на протяжении тысячелетий. Ки (энергия) имеет в китайской медицине, литературе и искусстве особенное значение. Ки заключает в себе энергию времени, жизненную энергию и энергию всего космоса. Запас этой энергии в организме делает его способным противостоять всевозможным заболеваниям. Китайцы говорят: «Когда иссякает Ки, смерть стоит у дверей». Китайские медики обнаружили, что, выполняя ряд медленных движений, можно накопить эту энергию в определенных участках тела и таким образом восстановить и отрегулировать энергию всего организма. Самые древние письменные сведения о Ху Чун Гонг появились четыре тысячи лет назад. В своей книге «Весна и осень»¹⁾ Лю Бу Ве повествует о некой климатической катастрофе, повлекшей за собой сильное увлажнение климата. В результате люди стали болеть ревматизмом, поражающим мышцы, кости и суставы. Чтобы вернуть людям подвижность, легендарный правитель Тао Танг придумал медленный танец, который послужил подготовительной ступенью к Ки Гонг. Считалось, что медленные движения этого танца способствуют растворению заторов, накопленных в организме вследствие сырости и темноты, и привлечению здоровой космической энергии. Вероятнее всего, именно эту энергию открыли даосистские монахи. Эти люди ежедневно по несколько часов занимались медитацией. Наиболее способные из них научились, выполняя свои упражнения, нагревать определенную точку в организме или заставлять ее вибрировать. Таким образом была открыта система

¹⁾ *Wilhelm R. Fruehling und Herbst Lu Bu We. Jena, 1928.*

меридианов (см. с. 109–117) и точек акупунктуры²⁾. Позже они обнаружили, что человек, стимулируя эти точки, может добиться излечения от тех или иных болезней. Вначале стимуляция производилась каменными иголками, с открытием железа появились более тонкие иголки из металла. Существовала также возможность активировать точки акупунктуры, выполняя последовательно ряд медленных движений, добиваясь того, чтобы патогенная, вызывающая заболевание, энергия покинула тело. С другой стороны, при помощи определенных движений можно привлечь в организм целебную космическую энергию и, таким образом, с течением времени регенерировать и оздоровить всю больную систему органов.

Эта такая, на первый взгляд, простая оздоровительная система, подтвержденная чрезвычайно сложной теорией, стала в Китае эффективным средством борьбы с болезнями. Лечение не требовало материальных затрат. Каждый желающий после некоторых разъяснений и тренировки под наблюдением мог выполнять все упражнения самостоятельно, а результат был потрясающим.

Сегодня в Китае вернулись к этим забытым упражнениям и научно обосновали их. Возникло множество учреждений, занимающихся вопросами оздоровления организма с помощью специальных упражнений.

Движения Ху Чун Гонг чрезвычайно просты. Каждый желающий может научиться выполнять их за полдня. Это, однако, не означает, что эти, и без того простые упражнения можно еще более упрощать или выполнять кое-как. Напротив, очень важно выполнять упражнения очень точно и правильно. Стоит немного отклониться в ту или другую сторону, и вы не получите ожидаемого результата. Если вы будете выполнять упражнения правильно, то уже на первом занятии через час почувствуете прилив жизненных сил. Это хороший стимул для каждого еще охотнее учиться и тратить свое время с пользой. Если вы испытываете приятные ощущения уже с самого начала, что же будет дальше?

²⁾ *Луба Е. С.* Омолаживание лица профессиональным самомассажем. М.: URSS, 2006.

Китайцы сформулировали четыре основных закона, охватывающие все формы двигательной терапии, включая Ху Чун Гонг.

1. Упражняющийся двигается в замедленном темпе. Движения обязательно должны быть плавными, переходящими друг в друга.
2. Нельзя управлять своим дыханием, оно должно быть естественным. Понаблюдайте за своим дыханием и согласуйте все движения с ним.
3. Упражнения должны выполняться без какого-либо усилия. Представьте себе, что вы марионетка, управляемая посторонней силой, и, соответственно, двигаетесь очень медленно и плавно.
4. Во время всего упражнения внимание должно быть сосредоточено в одной зоне. Речь идет не о напряженном концентрировании внимания, а о мягкой сосредоточенности.

Концентрация внимания на определенной зоне или точке организма необычайно усиливает воздействие всего упражнения. Активируются все меридианы, связанные с этой точкой, благотворно влияя на органы, через которые проходит этот меридиан. Систему меридианов вы найдете на с. 109.

Примите эти четыре основных закона китайской двигательной терапии и следуйте им неукоснительно, даже если вначале они покажутся вам странными и непонятными.

Иногда, на начальном этапе, мы выполняем упражнения слишком быстро или прикладываем слишком большие усилия. Бороться с этим можно, представив себе, что вы выполняете упражнения на морском дне, преодолевая сопротивление воды.

В отличие от других оздоровительных систем, как, например, Таи Чи или других направлений Ки Гонг, Ху Чун Гонг не допускает применения каких-либо усилий или напряжения. Мы концентрируем энергию не в области груди или пуповины, а в зоне Ксиа Дан. Эта зона расположена в нижней части живота и включает лобок, половые железы, а также яичники, матку и семенные яички. Все движения сосредоточены вокруг зоны Ксиа Дан, согревая ее, улучшая кровообращение и стимулируя производство гормонов.

Вот почему так важно во время упражнений концентрировать внимание именно в этой области.

Понятие Ксиа Дан, сформулированное послушниками монастыря Хуашан, является синонимом современного понятия эндокринной системы, которая в традиционной китайской медицине носит название Шен, где главная роль отводится почкам. Почка является источником и накопителем жизненных сил. Старение, ослабление деятельности организма зависят от состояния почек. Если человек долго остается молодым и сильным, значит у него крепкие, хорошо функционирующие почки. И наоборот, раннее старение и потеря жизненных сил происходят от слабых почек. Через Ксиа Дан стимулируется прежде всего деятельность почек, способствуя воспроизводству гормонов.

В современной западной медицине до сегодняшнего дня так часто необходимое регулирование гормонов возможно только путем искусственной замены соответствующих гормонов или пересадкой органов. Оба метода небезопасны для пациента. Прием гормональных препаратов и инъекции вызывает изменения в составе крови и нагрузку на печень, не говоря уже о риске при операциях.

Упражнения Ху Чун Гонг являются действенным средством саморегуляции эндокринной, поджелудочной и щитовидной желез, яичников, семенных яичек, гипофиза и гипоталамуса. На первом этапе степень улучшения зависит от степени нарушения гормональной системы. Известны случаи полного избавления от акне в течение трех недель. При таких нарушениях, как импотенция и преждевременная эякуляция, можно рассчитывать на излечение через одну-две недели.

При занятиях Ху Чун Гонг почти не затрачивается собственная энергия. Упражнения не требуют ни сложных утомительных движений, ни напряженного темпа. Поэтому усваиваются они легко и быстро. Укрепляющее и омолаживающее воздействие этих упражнений заметно уже через несколько дней, иногда сразу после выполнения упражнения. Чем дольше вы будете упражняться, тем эффективнее будут становиться упражнения.

Для занятий большого пространства не нужно, так как движения очень экономны и требуют очень мало места. Лучше всего

выполнять упражнения на свежем воздухе, невзирая на погоду и время года. Главное при занятиях — не перенапрягаться и не переутомляться.

Существуют два препятствия для занятий Ху Чун Гонг. Первое чрезвычайно банально. Обыкновенный насморк может служить помехой для выполнения дыхательных упражнений. Второе на первый взгляд не так очевидно. Занятия на воздухе возможны только в безветренную погоду. У китайцев есть понятное объяснение этому запрету. Речь идет о проявлении и накоплении Ки во время упражнения. Однако эта энергия состоит из очень летучей субстанции. Порыв ветра может «выдуть» уже накопленную энергию.

Когда и как лучше всего выполнять упражнения?

Китайцы считают лучшим временем для выполнения упражнений раннее утро или вечер перед отходом ко сну. Однако это зависит от индивидуальных особенностей. Некоторые не могут спать после упражнений. Тогда лучше перенести занятия на утро или полдень. Согласуйте занятия со своим личным расписанием.

Следует заканчивать занятия за 15 минут до обеда. После обеда следует подождать час, прежде чем приступить к упражнениям.

Выбирайте для занятий свободную, не стесняющую движений одежду.

Обувь также имеет большое значение. Нельзя упражняться в обуви на толстой подошве. Китайцы используют для этой цели легкие хлопчатобумажные тапочки на очень тонкой подошве, чтобы сохранить контакт с почвой и таким образом получать энергию от Земли.

Упражняясь дома, выберите подходящий фон. Так как упражнения выполняются на одном месте, то не безразлично, что будет перед глазами. Это может быть вид из окна, белая стенка, одноцветный занавес. Узорчатые ткани или ковер для этой цели не подходят, они рассеивают внимание, а при некоторых упраж-

нениях могут вызвать ощущение головокружения. Вид из окна должен быть обязательно приятным.

Каждая последовательность движений выполняется восемь раз. Исключение составляет третье упражнение, которое выполняется 164 раза.

Сначала желательно выполнить один раз все упражнения в предложенном порядке. Затем, после первых четырех упражнений, которые составляют основу Ху Чун Гонг, можно выполнять упражнения по своему выбору.

Полный цикл упражнений выполняется один раз в день. Если вы хотите упражняться чаще, достижения будут выше. Однако обещанное положительное воздействие упражнений на здоровье и внешний вид достигается и тогда, когда вы выполняете упражнения один раз в день.

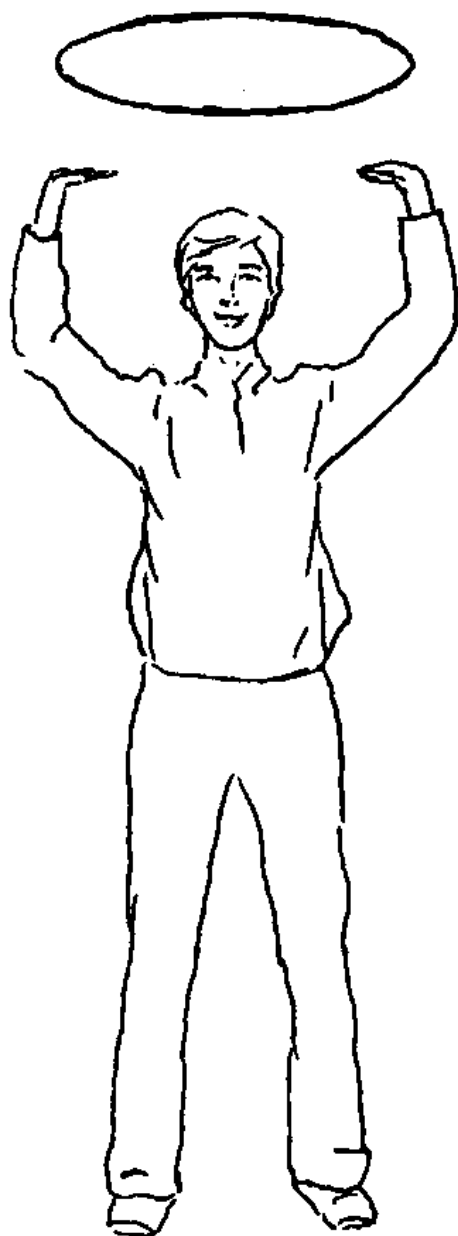
Со временем вы обнаружите, что некоторые упражнения вы выполняете с особым удовольствием. Одно действует так согревающе, что хочется выполнить его еще один раз дополнительно в течение дня. Другое успокаивает нервную систему, и вы прибегаете к нему всякий раз, чтобы расслабиться.

Подготовка к упражнениям

1. Все упражнения выполняются в положении стоя.
2. Местоположение фиксировано и почти никогда не меняется.
3. Упражнения, требующие движения попеременно правой и левой части тела, выполняются сначала левой, затем правой стороной.
4. Повторять движения для каждой стороны необходимо восемь раз. Исключение составляют единичные упражнения.
5. При выполнении почти всех упражнений положение ног не меняется, они не сдвигаются со своего места. Если при описании упражнения предлагается сделать шаг, это означает перенос веса тела с ноги на ногу, при котором одна нога нагружена полностью, а другая — только на 30 %.

Глава 2

Упражнения



6. Улыбайтесь. Улыбка успокаивает, помогает расслабиться, прекращает карусель мыслей в голове и украшает.

Сторонники школы Хуашан Ху Чун Гонг придают большое значение не только концентрированию внимания в области Ксиа Дан, но и подключению воображения во время выполнения упражнений, что делает их еще более эффективными. Упражняющийся, улыбаясь, видит себя молодым и свежим. Воображение и улыбка на губах помогают ему приобрести гармоничное душевное состояние, что оказывает сильное положительное воздействие на центральную нервную систему. Стабилизируется дыхание, суставы и мышцы расслабляются. Обычное повседневное напряжение покидает вас, движения становятся свободными и плавными.

Представьте себе, начиная каждое упражнение, что вы молоды и свежи. Попробуйте удержать эту воображаемую картину перед глазами, слегка выпятите грудь и наслаждайтесь этим ощущением. Зафиксируйте улыбку на губах и лишь после этого начните упражнение.

Подготовительное дыхательное упражнение

Подготовка

Станьте прямо, сдвинув прямые ноги так, чтобы щиколотки слегка соприкасались. Руки расслабленно и естественно висят вдоль тела. Кисти рук тоже расслаблены, пальцы рук слегка округлены (ни в коем случае не распрямляйте пальцы и не сжимайте их в кулак). Взгляд направлен прямо перед собой (рис. 1). Улыбнитесь, представляя себя совсем молодым и свежим. Освободитесь от беспокойных мыслей, приведите себя в гармоничное настроение и сохраняйте его во время всего упражнения.

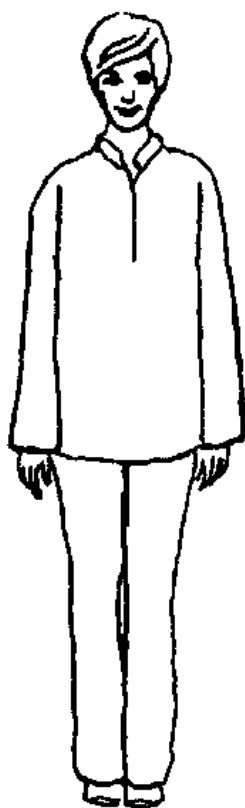


Рис. 1

Упражнение

Из исходного положения поднимите обе руки через стороны полукругом над головой, одновременно поднимитесь на подушечки пальцев. При этом медленно вдохните, постепенно расширяя грудную клетку. Все движения проделывайте очень медленно (рис. 2).

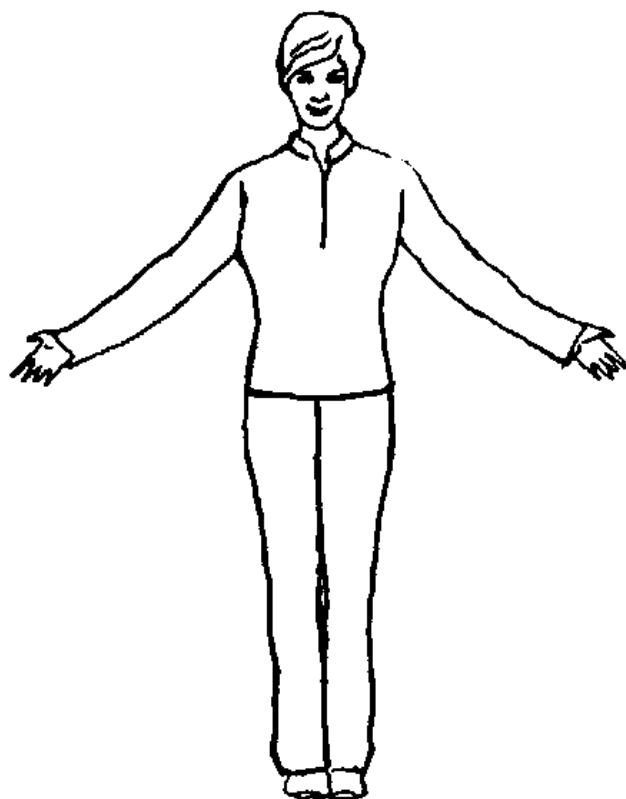


Рис. 2

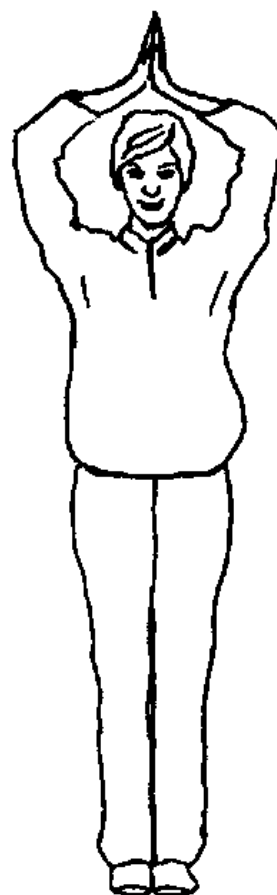


Рис. 3

Когда руки встретятся над головой, приложите ладони друг к другу и выпрямитесь (рис. 3).

При выдохе опускайте сложенные ладони перед лицом. Когда кончики пальцев будут на уровне носа, вы должны закончить выдох (рис. 4).

Оставьте руки на несколько секунд в этом положении и медленно вдохните. При следующем выдохе опустите руки и вернитесь в исходное положение, руки снова должны свободно висеть вдоль тела, но ладонями вперед (рис. 5).

При этом (как и во всех других упражнениях) следите за тем, чтобы тело было абсолютно прямым только в процессе растяжения.

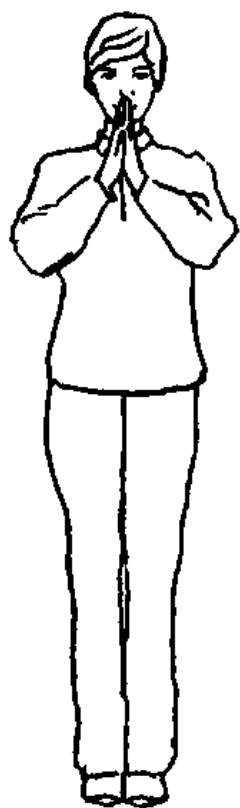


Рис. 4

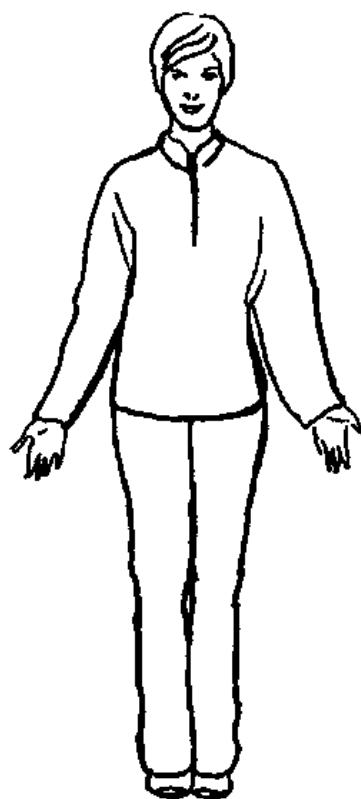


Рис. 5

В спокойном положении колени не выпрямлены, а слегка расслаблены. Спина при этом остается прямой, а ягодицы слегка втянуты. Поза, известная и в других восточных системах. Поупражнявшись некоторое время, вы почувствуете, как ладони притягиваются друг к другу, словно магнитом. Выполните это дыхательное упражнение восемь раз.

Воздействие

Это упражнение служит подготовкой к выполнению всего комплекса. Оно снимает усталость и напряжение, оказывает благотворное воздействие на нервную систему. Благодаря глубокому дыханию легкие хорошо проветриваются. Тело приятно растянуто и таким образом подготовлено к тому, чтобы впитать энергию воздуха и Земли.

Упражнение 1

Открывающее плечевой пояс

Подготовка

Станьте прямо. Ступни расположите параллельно друг другу на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела. Спокойно и глубоко вдохните, так чтобы грудная клетка расширилась. Улыбнитесь, представляя себя молодым и свежим (рис. 6).

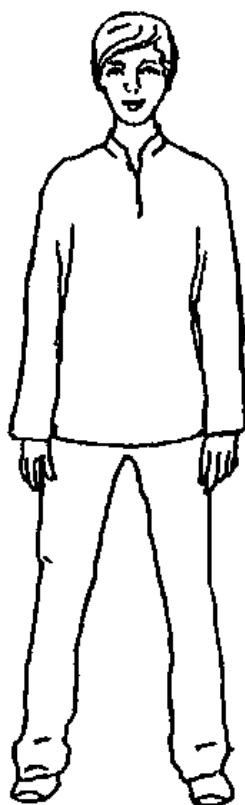


Рис. 6

Упражнение

Из исходного положения расслабьте колени и опуститесь расслабленно верхней частью тела вниз, одновременно перегнувшись слегка вперед. Во время этого движения руки скользят по бедрам вниз, пока ладони не лягут на коленные чашечки.

Слегка приподнимите ягодицы и пятки и медленно поднимайте тело снизу вверх, выпрямляя его. Поймите несколько секунд

на подушечках пальцев, руки свободно висят перед телом. В заключение полукруговым движением поверните плечевые суставы назад (при этом плечи не поднимайте вверх!) и опустите вес тела на полную ступню. При этом последнем движении громко выдохните (рис. 7–11).

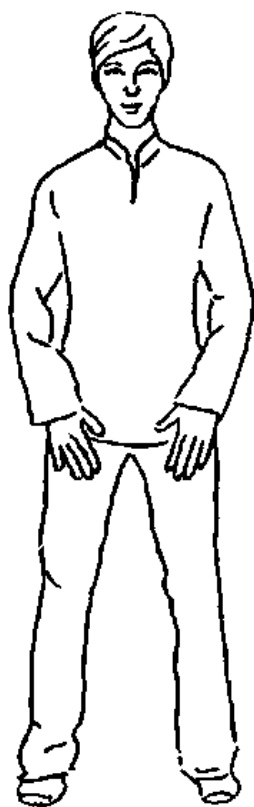


Рис. 7

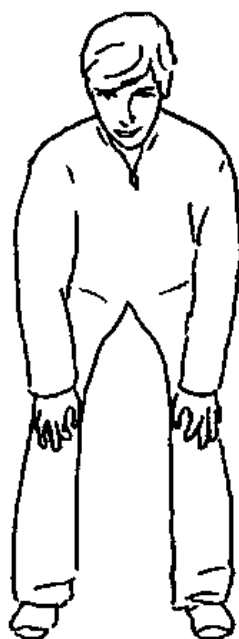


Рис. 8



Рис. 9

Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы движения были плавными и следовали друг за другом, подобно волнам. Важно, чтобы при движении вверх импульс шел снизу: подушечки пальцев ног оказывают давление на ноги по всей длине до ягодиц и выше, все тело выпрямляется благодаря этому толчку. Опускать тело нужно совершенно естественно, не прикладывая никаких усилий. Выполните упражнение восемь раз подряд.

Когда, приступая к упражнению, вы читаете, что ступни должны располагаться параллельно друг другу, это нужно понимать буквально. Ступни располагаются так, будто стоят на двух параллельных линиях или на лыжах. Так как мы, как правило, ставим ступни носками в стороны, такая стойка вначале может

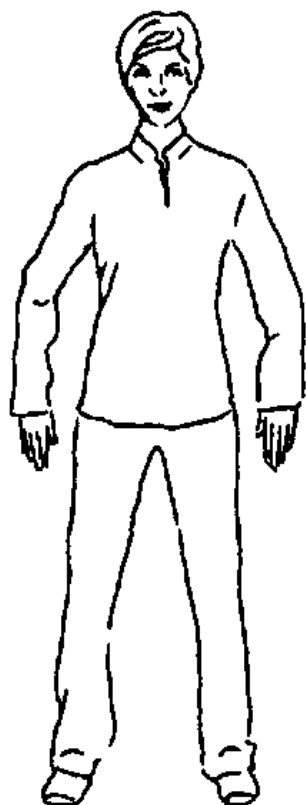


Рис 10

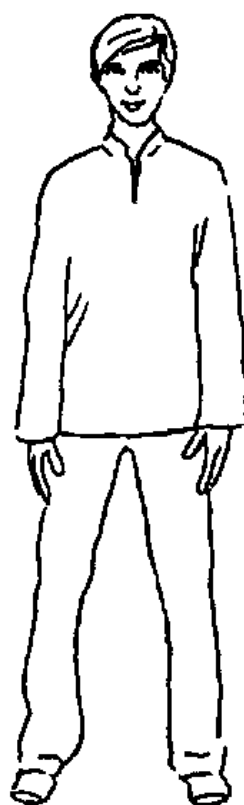


Рис 11

показаться неудобной. Выполняя упражнения, необходимо постоянно держать это правило под контролем, даже после долгих тренировок.

Воздействие

Это упражнение открывает плечевой пояс и освобождает проходящие в этой зоне меридианы от пробок и заторов. Вначале при выполнении упражнения будет слышен громкий хруст в плечевых суставах. Со временем этот хруст станет мягче, а с последующими тренировками исчезнет совсем.

Главные энергетические линии, проходящие в этой зоне: сердце — тонкая кишка, легкие — толстая кишка и желчный пузырь. Все точки, расположенные в зоне этих меридианов, стимулируются вращательным движением плеч. Упражнение полезно при заболеваниях плечевых суставов, сохраняет их подвижность и способствует расслаблению шейных мышц. Благодаря специфическому дыханию во время выполнения упражнения хорошо проветривается верхушка легких и тренируются дыхательные мышцы. При

перемещении нагрузки со ступни на ступню энергия, исходящая от Земли, «перекачивается» вверх по телу, пока она не достигнет точки Минг Мен, расположенной на позвоночнике на уровне талии. Эта чрезвычайно важная точка акупунктуры является одной из самых больших зон распределения энергии по всей системе меридианов. Отсюда она поступает к соответствующим органам.

Упражнение 2

Возвращение весны

Подготовка

Станьте прямо. Ступни расположены параллельно друг другу на ширине плеч. Руки свободно висят вдоль тела (рис. 12). Улыбайтесь.

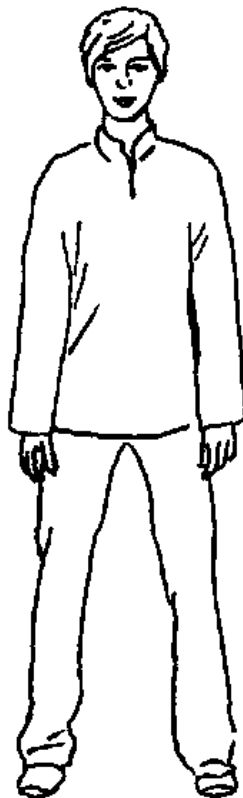


Рис. 12

Упражнение

Глубоко вдохните. При выдохе, расслабив колени, слегка опустите корпус вниз, при этом верхнюю часть корпуса держите прямо (рис. 13). Продолжая выдох, еще раз сознательно расслабьте все мышцы и от коленных чашечек начните движение вверх-вниз, волнообразно раскачивая все тело из стороны в сторону (вихляясь). Ступни ног при этом крепко, не отрываясь, стоят на полу и, пружиня, принимают на себя движения корпуса. Волнообразное

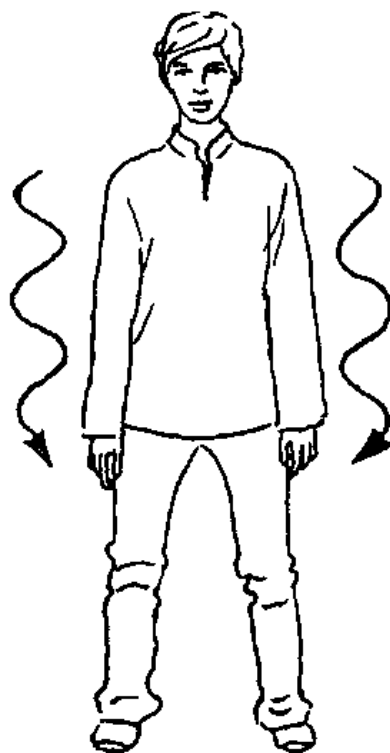


Рис 13

раскачивание корпуса идет исключительно от коленных суставов. Нельзя напрягать или высоко поднимать плечи. Не двигайте специально руками. Когда тело расслаблено, руки сами следуют за его движениями. Ни в коем случае не пытайтесь управлять дыханием. Во время выполнения упражнения оно регулируется само.

Это упражнение нельзя выполнять женщинам во время беременности, а также во время обильных менструаций. Нельзя выполнять упражнение и после серьезных операций, особенно на органах брюшной полости.

Это самое важное упражнение Ху Чун Гонг не случайно носит название «возвращение весны». Оно составляет основу всех последующих движений.

Воздействие

Встряхивающие движения во время выполнения упражнения способствуют освобождению соединительных тканей от заторов и спаек, возникших в результате воспалений, нарушения обмена веществ, а также неправильного питания и злоупотребления медикаментами. Эти отходы деятельности организма будут по-

степенно выводиться через органы секрeции, прежде всего через кожу. Поэтому очень важно, упражняясь (особенно в течение первых недель), пить побольше минеральной воды, чтобы поддержать этот процесс. Это упражнение регулирует и другие функции внутренних органов, очищая от шлаков связующие ткани — все это действует обновляюще на человеческий организм, независимо от возраста. Регулируется кровообращение, укрепляется иммунная система, исчезают боли и напряжение в области живота и поясницы. Улучшается обмен веществ в кожном покрове, лицо становится свежим и розовым, исчезают угри и морщины. Упражнение также регулирует половые функции и способствует снижению веса.

Начинающим рекомендуется очень тщательно изучить упражнение и выполнять его дважды в день. Только после этого следует перейти к другим упражнениям. Очень скоро они почувствуют положительное воздействие этих простых движений на кровообращение и связанные с ним функции организма.

Упражнение 3

Плечевые круги

Упражнение следует начинать не сразу после предыдущего. Необходимо дать телу возможность успокоиться после вращательных движений. Если приступить к упражнению без паузы, может возникнуть легкое головокружение и дезориентация.

Подготовка

Станьте прямо. Ступни ног расположены параллельно друг другу на ширине плеч. Руки естественно свисают вдоль тела (рис. 14).

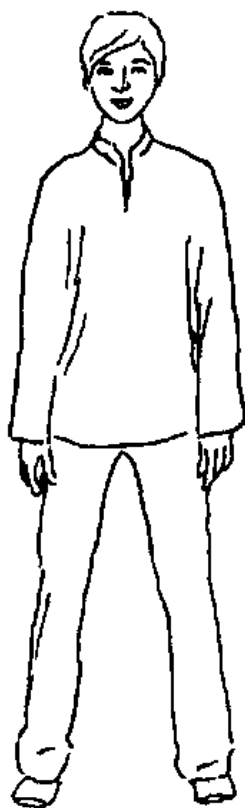


Рис. 14

Упражнение

Перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Опуститесь прямо на полусогнутое левое колено. При этом верхняя часть тела

совершает дугообразный поворот налево. Одновременно поднимите правую пятку от пола так, чтобы правая нога была нагружена только на одну треть (рис. 15–16).

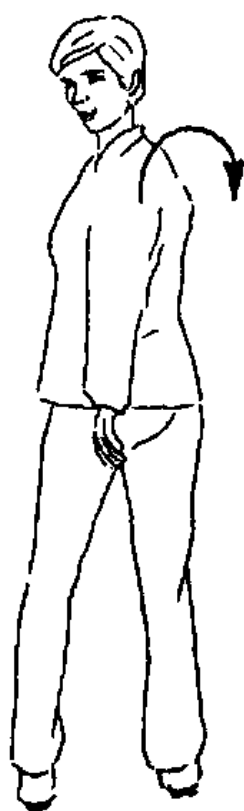


Рис. 15

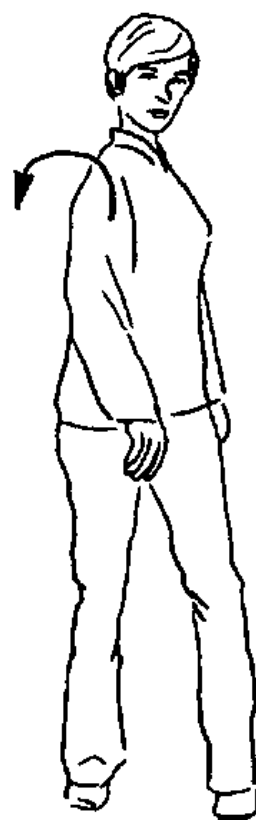


Рис. 16

В этом положении высоко поднимите левое плечо и круговым движением поверните его назад. Заканчивая это вращательное движение, перенесите центр тяжести на правую ногу и опуститесь всем весом на правую ступню. Верхняя часть тела совершает дугообразный поворот направо. При этом поднимите левую пятку так, чтобы левая нога была нагружена только на треть и сделайте плечевым суставом кругообразное движение назад.

Упражнение выполняется по восемь раз на каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно и плавно. Перенос веса тела с одной ноги на другую происходит также медленно, будто играя. Взгляд во время выполнения упражнения направлен прямо перед собой. Поворачиваясь, сначала поднимаете корпус вверх, затем вращаете плечо. Движение рук обусловлено движением плеч. Во время упражнения не меняйте высоту. Движение совершается

за счет перемещения веса тела и направлено в стороны, а не вверх. Вдыхайте и выдыхайте во время всего упражнения не слишком глубоко. Дыхание во время упражнения саморегулируется. Внимание концентрируется на повороте и вращении талии и плечевых суставов. Важно следить за тем, чтобы взгляд был постоянно направлен прямо перед собой. Если взгляд будет блуждать, это может привести к головокружению. Выполняйте упражнение очень медленно, избегайте резкого перемещения веса и поворотов тела. Вращение плечами должно происходить мягко. Увеличение радиуса происходит само собой после нескольких занятий.

Воздействие

Это упражнение предназначено прежде всего для плечевых суставов. Оно предотвращает накопление шлаков в этой зоне и сохраняет подвижность суставов. Одновременно укрепляются шейные мышцы, расслабляются шейные позвонки и напряженные плечевые мышцы. Благодаря движению верхней части тела массируются внутренние органы, выводятся шлаки, улучшается деятельность легких и обмен веществ. После нескольких занятий улучшится проводимость меридианов, это выражается в приятных ощущениях после выполнения упражнения.

Это упражнение чрезвычайно эффективно при артрозах и артритах плечевых суставов. При этих заболеваниях следует вначале двигаться очень осторожно, повороты совершать мягкие и короткие, согласуя движения с самочувствием. Иначе вместо ожидаемого излечения состояние может ухудшиться.

Упражнение 4

Стимулирование жизненной энергии

Подготовка

Станьте прямо, ступни расположите параллельно друг другу на ширине плеч. Руки расслабленно и свободно висят вдоль тела (рис. 17).

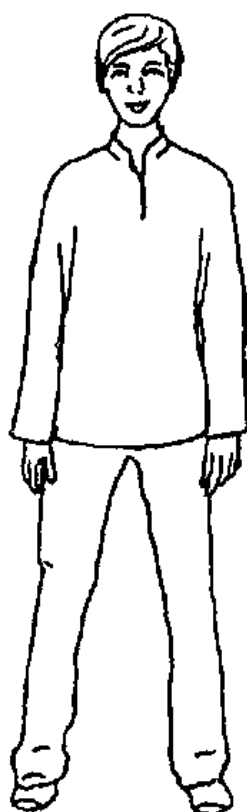


Рис. 17

Упражнение

Поднимите обе руки на уровень груди. Ладони перед корпусом повернуты друг к другу так, будто держат большой воображаемый мяч. Правая рука вверху, ладонь смотрит вниз, левая рука внизу, ладонь смотрит вверх. Полукруговым движением переместите левую ногу на полшага влево, установив ее под прямым углом к правой. Переместите вес тела на две трети на эту ногу. Когда вы делаете полшага влево и перемещаете вес тела, руки тоже

скользят влево, к левой стороне корпуса. Посмотрите сосредоточенно в левую ладонь. Ваш пристальный взгляд согревает ее. Теперь медленно сжимайте руку в кулак. Это происходит следующим образом: сначала сгибается мизинец, затем безымянный палец и т. д., пока, наконец, поверх согнутых четырех пальцев, коротко нажав на них, не ляжет большой палец. Теперь снова распрямите пальцы и выпрямите ладонь, недолго задержитесь в этом положении и поверните вытянутую руку так, чтобы прямая левая ладонь была направлена от тела и смотрела влево (во время всех этих движений основной вес тела должен находиться на левой ноге) (рис. 18–23).



Рис. 18

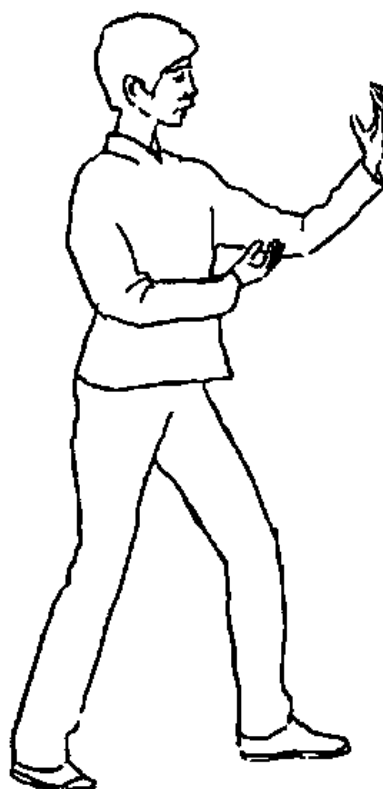


Рис. 19

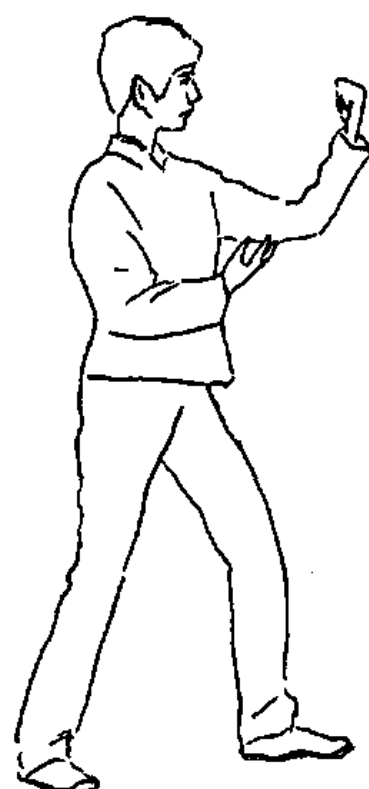


Рис. 20

Теперь движения проделываются в обратную сторону. Но для этого нужно прежде переместить вес полностью на левую ногу, чтобы дать возможность правой ноге полукруговым движением сделать шаг вправо, и из этого положения начать движение в другую сторону. Во время перемещения веса тела поверните пятку левой ноги (не отрывая ее от пола) по часовой стрелке. Правая нога поворачивается на подушечках пальцев. Руки следом медленно сдвигаются вправо, так чтобы в конечном пункте поворота

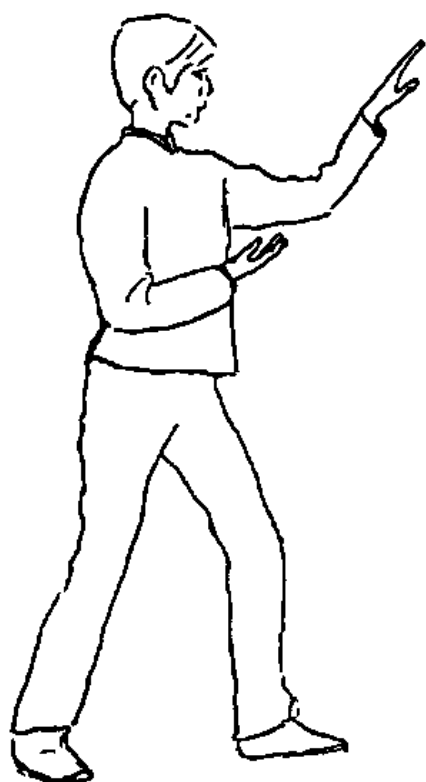


Рис. 21



Рис. 22

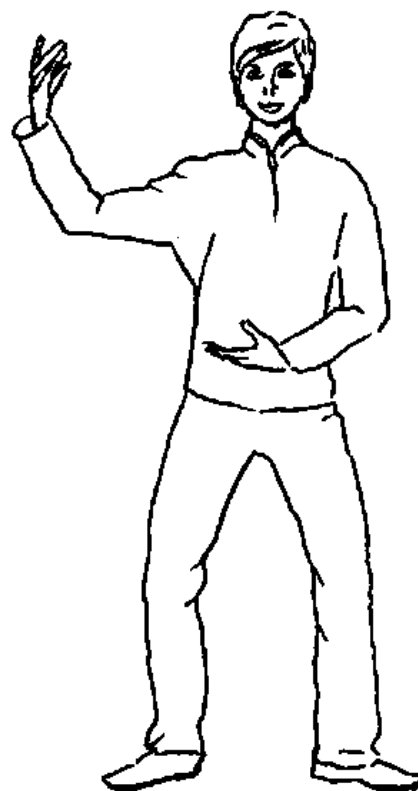


Рис. 23

можно было смотреть в правую ладонь. Теперь далее выполняйте упражнение, как описано выше.

Выполните упражнение по восемь раз в каждую сторону. Упражняйтесь расслабленно и сосредоточенно. Это упражнение базируется на перемещении веса и движении рук, которые должны протекать очень плавно, перетекая друг в друга. Очень важно правильно выполнять движения ногами. Всякий раз с переменной шага описывайте ненагруженной ногой полукруг, прежде чем поставить ее снова в стороне. Следите при этом, чтобы бедра соприкасались и слегка терлись друг о друга. Таким образом стимулируются важные меридианы.

Это упражнение нельзя выполнять во время беременности, а также во время менструаций.

Воздействие

Полукруговые перетекающие движения рук стимулируют различные меридианы, расположенные на подмышках и руках. Активируются точки, находящиеся в зоне этих меридианов, оказывая

регулирующее воздействие на кровообращение. Точки, расположенные на локтях, являются важным пунктом обмена веществ в организме, и, помимо всего прочего, стимулирование этих точек действует успокаивающе. Движения рук и ног тренируют мышцы и суставы. Взглядом в ладони возбуждается точка акупунктуры, расположенный на внутренней стороне ладоней, оказывая положительное воздействие на сердечный меридиан, укрепляется сердечная мышца. После нескольких недель тренировок упражняющийся чувствует, как при внимательном и сосредоточенном взгляде на этот центр рука слегка нагревается. Живительное тепло волнообразно проходит через грудную клетку. Медленное сгибание пальцев и выпрямление руки является эффективным средством предупреждения и лечения всех заболеваний пальцевых суставов. Движения корпуса возбуждают точки акупунктуры, расположенные около тазобедренных суставов на ягодицах. Стимулирование этих точек снимают боли в пояснице и шейных позвонках, а также боли и затруднения при ходьбе, обусловленные возрастом. Люди, страдающие от ощущения холода в пояснице, замечают, что вскоре после выполнения этого упражнения это ощущение и боль проходят.

Движения корпуса способствуют улучшению и восстановлению деятельности почек и половых органов. Трение бедер при перемещении веса тела стимулирует важные меридианы, проходящие по внутренней стороне бедер, такие как меридиан селезенка — панкреас, печеночный и почечный меридианы. Регулируются функции половых органов и воспроизводство гормонов. Упражнение предотвращает ослабление мускулатуры половых органов, регулирует циркуляцию крови и перистальтику кишок, оказывает положительное воздействие на состав крови и иммунную систему.

Почечный меридиан играет аналогичную роль при получении и накоплении жизненной энергии. Задача печеночного меридиана освободить организм от вредных веществ, обеззараживать и дезинфицировать его.

Теперь вам известно, какое многостороннее благотворное воздействие оказывает это удивительно простое упражнение на весь организм. Ему стоит уделить должное внимание.

Упражнение 5

Горизонтальные круги

Подготовка

Станьте прямо. Ноги расположите параллельно друг другу на ширине плеч. Руки расслабленно висят вдоль тела. Чуть выпятите грудь и слегка втяните живот. Колени немного согнуты (рис. 24).

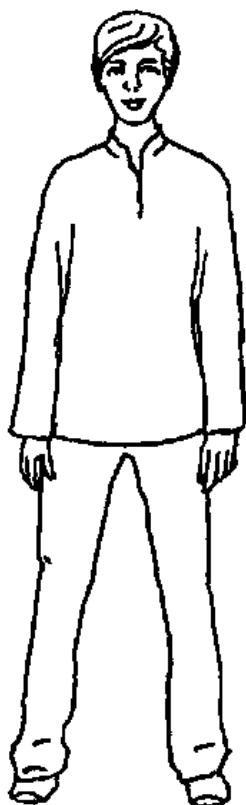


Рис. 24

Упражнение

Поднимите обе руки на уровень груди так, будто повернутые друг к другу ладони держат перед корпусом воображаемый большой мяч. Правая рука вверху (ладонь смотрит вниз), левая рука внизу (ладонь смотрит вверх). Переместите вес тела сначала на левую ногу. В то время, когда вы переносите вес тела, поменяйте положение рук перед серединой корпуса так, чтобы левая рука была вверху (ладонь смотрит вниз). В этом положении руки медленно

перемещаются влево и останавливаются на уровне уха. Правая рука поддерживает воображаемый мяч снизу, поэтому ладонь смотрит вверх. Когда вы остановитесь в этом положении (левая нога в это время полностью нагружена), постарайтесь направить сосредоточенный взгляд на противоположное свободное плечо (представьте себе, будто вы разглядываете плечевой шов вашей рубашки или свитера). Взгляд направлен в сторону от рук (рис. 25–28).



Рис. 25

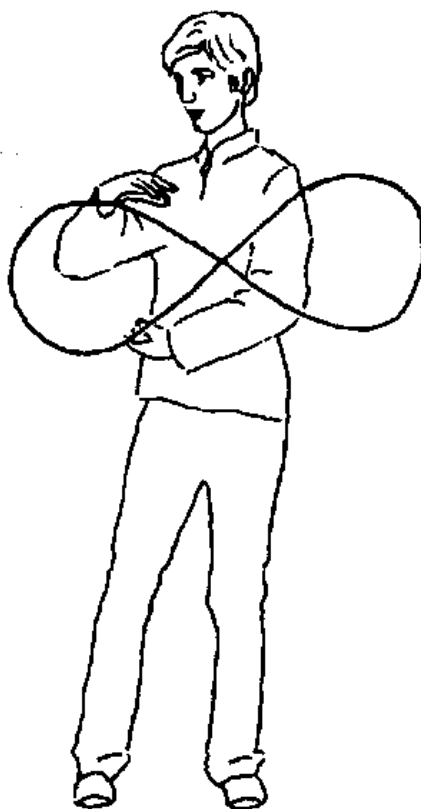


Рис. 26

Теперь выполняете упражнение в противоположную сторону. Перенесите вес тела на правую ногу. Бедрa при перемещении веса описывают лежащую восьмерку. При этом ступни ног остаются в прежнем положении. Руки при перемещении веса с ноги на ногу также описывают перед корпусом (посредине) лежащую восьмерку.

Выполните упражнение восемь раз попеременно на каждую сторону. Пальцы рук во время плавных, перетекающих друг в друга движений слегка округлены, ладони раскрыты, руки в локтях слегка согнуты и во время всего упражнения не распрямляются. Взгляд на противоположное плечо должен быть сосредоточенным

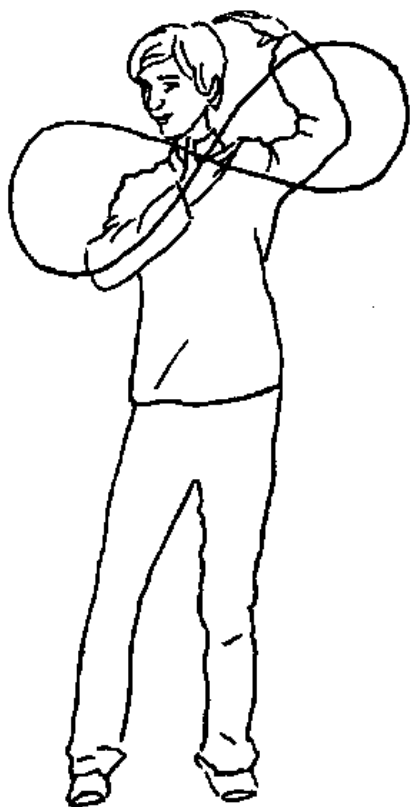


Рис. 27



Рис. 28

и мягким, при этом движения шеи получаются осторожными и эффективными (китайцы называют такой взгляд мягким, продолжительным и упорным). Следите за тем, чтобы движения головы и шеи были медленными и осторожными. Ни в коем случае нельзя поворачивать голову резким поворотом шеи.

Начинающим рекомендуется вначале описывать маленькие круги. С приобретением опыта круги расширяются.

Воздействие

Благодаря медленным и плавным взмахам рук и предплечий стимулируются важные точки акупунктуры, которые воздействуют на сердце, легкие, толстую и тонкую кишки, на кровообращение. Медленные повороты головы возбуждают ключевую точку для шеи и головы, расположенную на задней части головы у основания черепа. Через эту точку организм подвергается вредному влиянию извне, которое в китайской медицине называется «ветер». Примером такого воздействия может служить сквозняк. У людей, страдающих головными болями и болями в области плеч и за-

тылка, эта точка всегда болезненно реагирует на надавливание. Поэтому, следуя советам китайских специалистов, выполняйте повороты головы особенно медленно, так как при быстрых и резких движениях может возникнуть тошнота. Точно следуя инструкциям и правильно выполняя это упражнение, вы избавитесь от таких нарушений, как сужение сосудов головного мозга, церебральный склероз, невралгия и сужение коронарных сердечных сосудов.

Движение бедер стимулирует точки на животе и бедрах, помогая избавиться от болей в спине и тазобедренных суставах. Особенно эффективно это упражнение при жировых накоплениях в области живота и бедер.

Движения талии воздействуют на другие точки акупунктуры, особенно на пункт Минг Мен, который расположен на позвоночнике в области поясницы, и на обе почечные точки, расположенные над талией, на расстоянии двух пальцев справа и слева от позвоночника. Горизонтальные круги оказывают сильное стимулирующее воздействие на эти точки, помогая, помимо всего прочего, укреплению ослабленных почек и восстановлению их функций. Боли в пояснице также исчезают.

Это упражнение стимулирует удивительное сочетание точек, расположенных на диаметрально противоположных концах человеческого тела. Китайцы называют это явление «связка верх–низ». Упражнение регулирует обмен веществ и является чрезвычайно эффективным лечебным средством.

Упражнение 6

Перемещение энергии

Подготовка

Станьте прямо, ноги вместе. Ступни расположены так, что щиколотки слегка соприкасаются. Руки свободно и расслабленно висят вдоль тела. Не забывайте улыбаться (рис. 29).

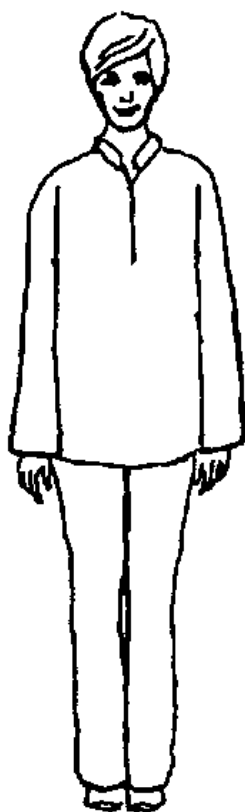


Рис. 29

Упражнение

Поместите обе руки на талии так, чтобы большие пальцы были направлены назад. Не сжимайте талию, давление рук должно быть очень слабым, едва ощутимым. Теперь расслабьте колени и вертикально опустите прямой корпус немного вниз. Когда вы почувствуете вес тела всей поверхностью ступни, сделайте движение, поднимающее корпус. При этом движении вверх оттолкнитесь от пола и высоко поднимите пятки, слегка втянув ягодицы (рис. 30–31).

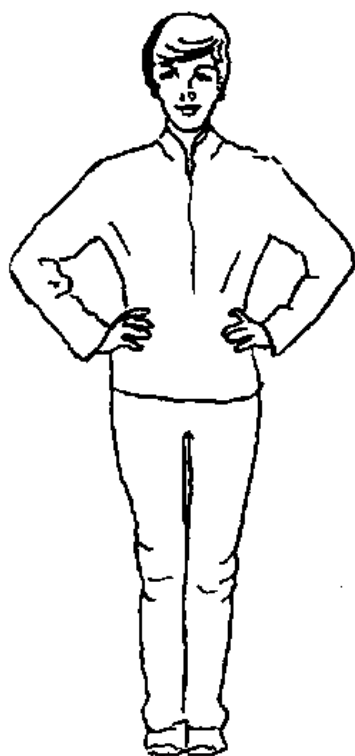


Рис. 30

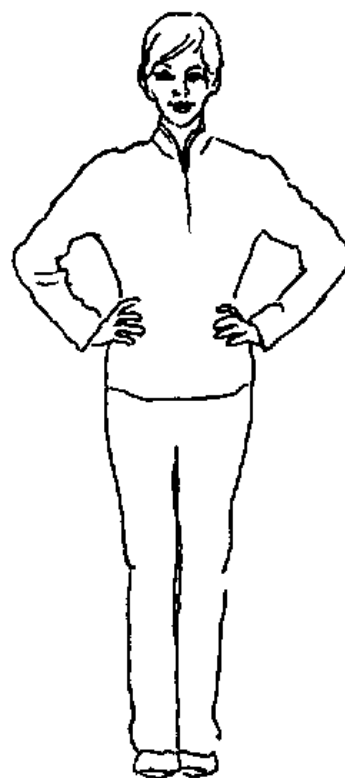


Рис. 31

Движения напоминают накачивание. Повторите это упражнение восемь раз.

Поднимая пятки, стойте на подушечках, а не на кончиках пальцев. Только таким образом массируется точка, расположенная посреди ступни. Чтобы усилить приток энергии, прижимайте ноги во время упражнения друг к другу.

Через точку, расположенную на ступне, упражняющийся получает энергию от Земли и через бедра «перекачивает» ее к почкам.

Воздействие

Точку на ступне называют «бурлящим источником». Когда источник закупорен или высох, энергия не поступает в организм. Это приводит к ухудшению деятельности почек, болям в пояснице, сухости кожи, холодным ногам. «Накачивающие» движения очищают и открывают этот источник. Поступающая в организм энергия через почечный меридиан распределяется по всему телу. Китайские специалисты отмечают, что воздействие на эти точки также регулирует кровяное давление.

Руки, расположенные по бокам на талии, массируют точки на меридианах печени и желчного пузыря. Кончики пальцев лежат на точках меридиана селезенки — панкреас. Еще одна энергетическая линия проходит через эту область, снабжая ее энергией: так называемый поясной энергетический канал, окружающий тело вдоль талии и имеющий ответвления к другим энергетическим каналам, касаясь или пересекая их. Это меридианы желудка, селезенки, почек, желчного пузыря, печени и оба меридиана, которые проходят вертикально через середину корпуса. Мягкое надавливание рук здесь оказывает эффективное воздействие на всю пищеварительную систему.

Это простое, но чрезвычайно эффективное упражнение имеет очень широкое применение:

1. При болях в пояснице.
2. При сухости кожи.
3. При заболеваниях почек.
4. При холодных ногах.
5. Упражнение регулирует кровяное давление и деятельность пищеварительной системы.
6. Укрепляет мускулатуру бедер и ягодиц.

Упражнение 7

Укрепление почек

Подготовка

Станьте прямо, ноги соедините так, чтобы щиколотки соприкасались. Руки расслабленно висят вдоль тела (рис. 32).

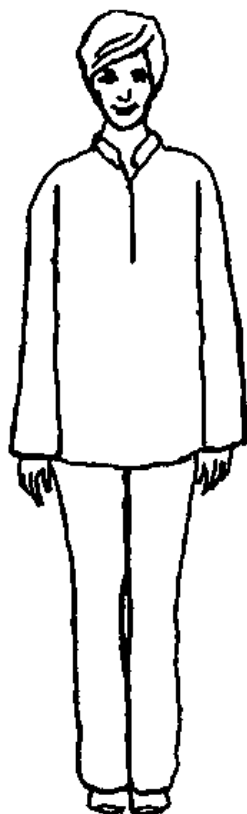


Рис. 32

Упражнение

Соедините большие и средние пальцы обеих рук так, чтобы кончики пальцев соприкасались. Заведите их в этом положении за спину и поместите на талии так, чтобы фаланги средних пальцев тоже соприкасались. Теперь расслабьте колени и медленно опустите верхнюю часть корпуса вертикально вниз. Достигнув самой низкой точки при опускании, прогните верхнюю часть корпуса в талии немного назад и из этого положения медленно выпрямитесь. Колени в это время остаются расслабленными. Только

полностью выпрямив спину, вернитесь в исходное положение, «оттолкнувшись» от земли ступнями ног. Для того, чтобы выработать больше энергии, крепко сжимайте ноги (рис. 33–34). Выполните упражнение восемь раз.

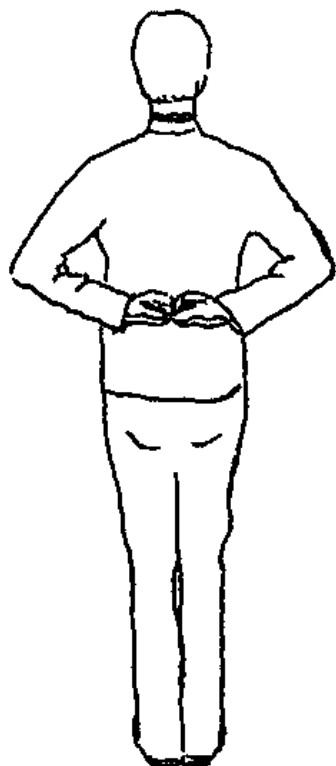


Рис. 33



Рис. 34

☞ Следите за тем, чтобы руки лежали, не смещаясь, на пунктах Минг Мен и Шен Ю. Точка Минг Мен расположена на позвоночнике на уровне талии. Точки Шен Ю находятся на ширину ладони выше талии, примерно на два пальца справа и слева от позвоночника. Очень важно массировать эти точки легким нажатием.

☞ Во время всего упражнения ступни ног не отрываются от пола, пятки не приподнимаются.

☞ Когда вы опускаетесь в коленях и прогибаетесь назад, делайте это медленно до определенной границы, пока это не вызывает неприятных ощущений. Вы не должны ощущать боли при этом движении назад и вместе с тем старайтесь наклоняться назад как можно дальше. Когда тело вернется в исходное положение, медленно, не отрывая пяток, оттолкнитесь сжатыми ногами от пола. Через подошвы ступней энергия от Земли поднимается по ногам вверх и распространяется по всему телу.

Воздействие

Соприкосновением кончиков больших и средних пальцев рук смыкаются два меридиана (легкие, перикард). Так регулируется кровообращение в меридиане сердце — легкие, снимаются энергетические блокады и заторы в области легких. Энергетический канал перикард имеет непосредственное влияние на сердце. Таким образом упражнение не только укрепляет почки, но и регулирует деятельность сердца и легких.

Массаж точек Шен Ю устойчиво улучшает деятельность почек. Наклон корпуса назад укрепляет поясницу. Расслабление мышц во время упражнения улучшает подвижность позвоночника и суставов. Пружинистое движение ног при отталкивании от пола способствует впитыванию энергии от Земли и ее распределению от пункта Минг Мен по всему организму.

Это простое упражнение чудесным образом воздействует на целую систему взаимосвязанных друг с другом меридианов. Оно напоминает подобное сочетание в китайской акупунктуре, когда при стимулировании только двух точек, из которых одна расположена на руке, а другая на ноге, активируется целая группа необычных меридианов. Китайские специалисты утверждают, что связыванием двух противоположащих меридианов охватываются многочисленные внешние и внутренние симптомы. Этот лечебный метод чрезвычайно эффективен. Помимо всего прочего, простые и столь эффективные движения этого упражнения оказывают регулирующее воздействие на кровь и Ки (жизненную энергию). В современной западной медицине также давно известно, как важен для человеческого здоровья состав крови. Согласно китайской традиционной концепции, кровь является носителем человеческой жизненной энергии Ки.

На примере этого упражнения вы можете увидеть, как скрупулезно послушники монастыря Хуашан разрабатывали свою двигательную терапию. Количество движений доведено до абсолютно необходимого минимума, чтобы сделать их максимально эффективными. Это объясняет все возрастающий интерес к этим удивительным упражнениям.

Упражнение 8

Стимулирование сердечной деятельности

Подготовка

Станьте прямо, сдвинув ноги так, чтобы щиколотки соприкасались. Руки должны расслабленно висеть вдоль корпуса (рис. 35).

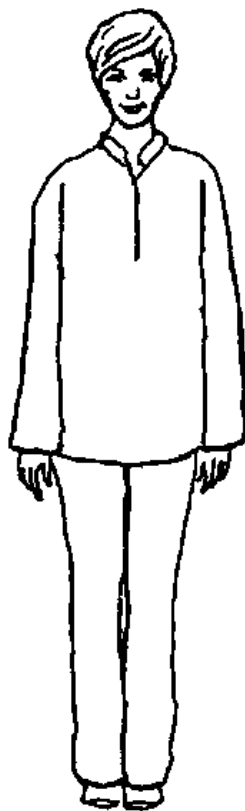


Рис. 35

Упражнение

Медленно поднимите руки и соедините ладони перед грудью. При этом пальцы рук направлены вверх. Предплечья должны образовывать горизонтальную линию. Руки поднимайте не слишком высоко.

Слегка опустите верхнюю часть корпуса в расслабленных коленях вниз. Из этого положения мягко и сосредоточенно сдвигайте

сложенные ладони влево так далеко, насколько это возможно. Одновременно отклоняйте бедра и колени в противоположную сторону. Поймите несколько секунд в этом положении, прежде чем выполнять упражнение в противоположную сторону (рис. 36–37).

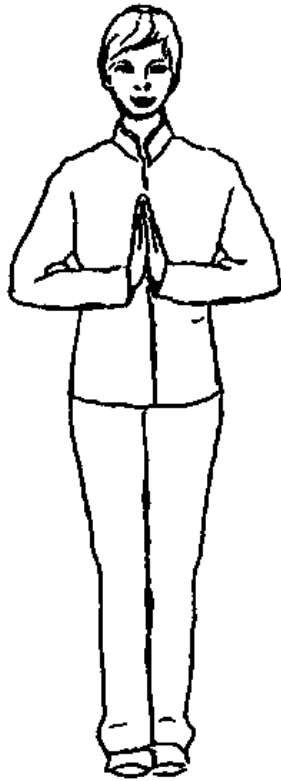


Рис. 36



Рис. 37

Взгляд все время направлен прямо перед собой. Теперь выполните упражнение в противоположную сторону. Упражнение выполняется по восемь раз попеременно в каждую сторону.

Избегайте быстрых и резких движений. Выполняйте это простое упражнение очень медленно. Движения должны «перетекать» одно в другое. Не перемещайте руки и бедра вправо или влево рывком, а плавно сдвигайте их в ту или другую сторону корпуса как можно дальше.

Воздействие

Как отмечено в названии, упражнение оказывает сильное стимулирующее воздействие на деятельность сердца и улучшает циркуляцию крови. Движением сложенных рук в стороны массируется область пятого грудного позвонка. Блокирование или смещение

этого позвонка является причиной многих нарушений сердечной деятельности. В результате блокирования или смещения позвонков защемляются нервные окончания, вызывая сердцебиение, стеснение и колющие боли в груди. При медицинском осмотре эти нарушения не выявляются. Люди, у которых заблокирован или смещен пятый грудной позвонок, очень чувствительны к перемене погоды. Сухой теплый ветер или изменения погоды могут вызывать у них нарушение кровообращения. Хирургическое вмешательство в эту область часто бывает невозможным (например, когда позвонок выдвинут вперед). Это происходит всегда, когда при определенном положении тела ощущается боль в заблокированном позвонке. Действие механической терапии в таких случаях краткосрочно.

При помощи этого упражнения существенно ослабляется блокада пятого грудного позвонка, расслабляется напряжение мышц в области грудной клетки. Эффект выражается в ощущении тепла, которое появляется во время выполнения упражнения или после него. Ощущение тепла возникает сначала в области спины, затем распространяется по всей грудной клетке и доходит до лица. Это является признаком того, что энергия, закупоренная в заблокированном позвонке, освободилась и свободно перемещается по кровеносной системе.

Упражнение 9

Тройные крути

Подготовка

Станьте прямо, ноги поставьте вместе так, чтобы щиколотки соприкасались. Руки свободно свисают по обе стороны корпуса (рис. 38).

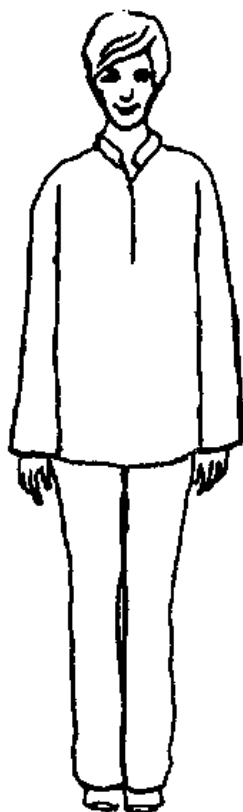


Рис. 38

Упражнение

Это упражнение выполняется очень легко и просто, а описать его очень трудно. Попробуйте представить себе, что вы рисуете перед своим корпусом три круга, расположенные друг над другом, или еще лучше — одну трехкратную восьмерку. Соедините ладони перед корпусом на уровне груди. Пальцы направлены вверх. Наклоните сомкнутые ладони влево так, чтобы тыльная сторона правой руки смотрела вверх (рис. 39–48).

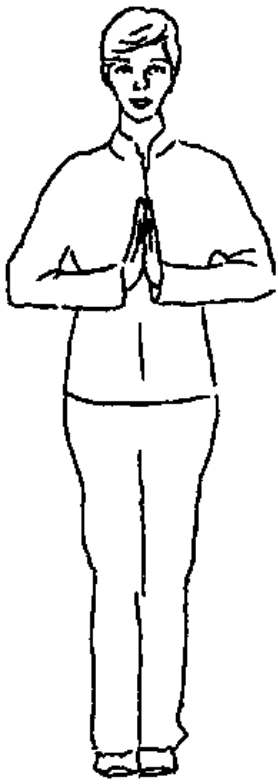


Рис. 39



Рис. 40

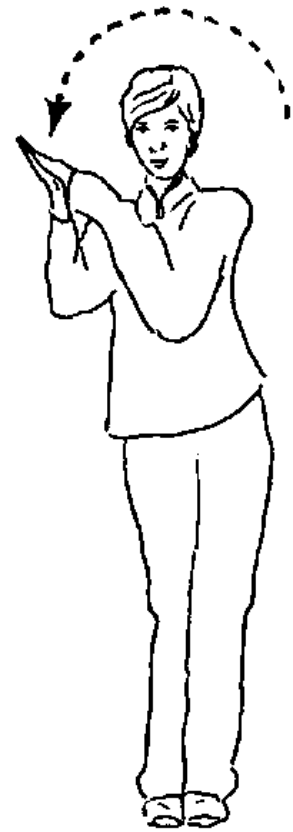


Рис. 41

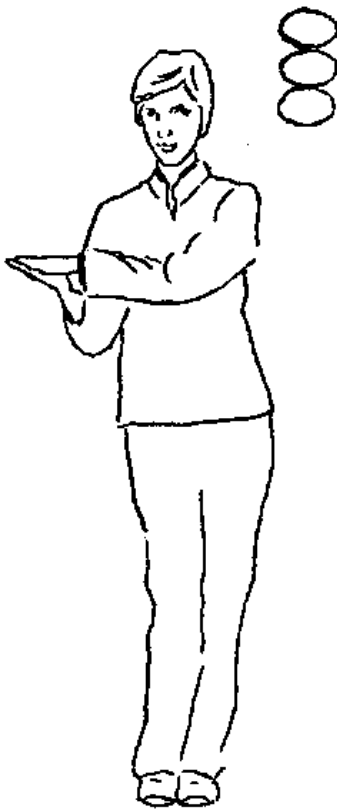


Рис. 42

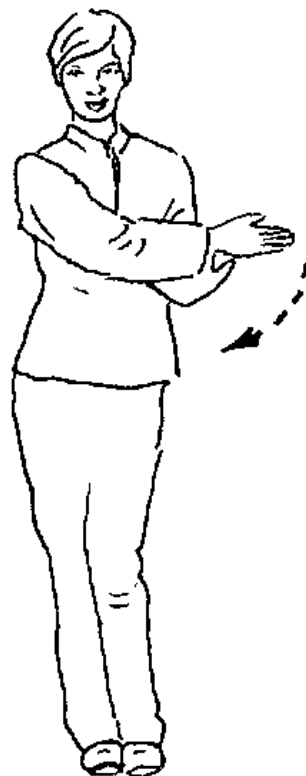


Рис. 43

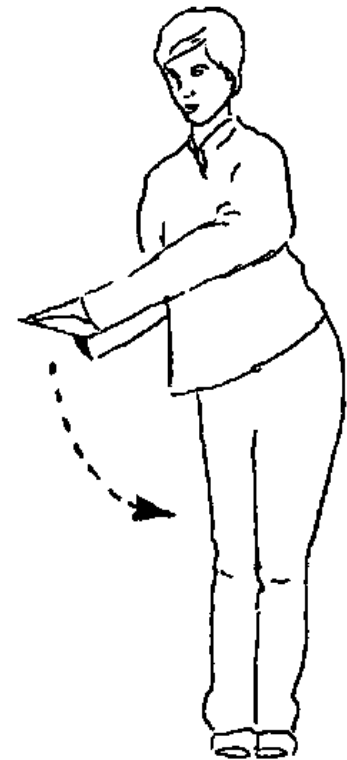


Рис. 44



Рис. 45

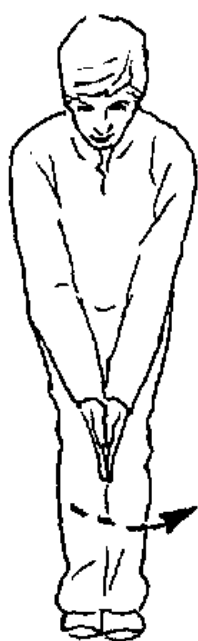


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Теперь поднимите правый локоть и опишите соединенными ладонями от левого плеча над головой круг. Теперь нарисуйте средний круг только с одной стороны. Самый нижний круг выполняется полностью. Когда вы достигнете самой низкой точки, движением рук вверх дорисуйте противоположную сторону среднего круга. Полукруговое движение направлено вверх. На пунктах пересечения кругов переворачивайте сомкнутые ладони, так чтобы попеременно то левая, то правая рука смотрела тыльной стороной вверх.

В то время, когда руки описывают первую половину круга, опустите верхнюю часть корпуса на расслабленные колени. Внизу, достигнув пункта поворота, описывая вторую половину круга, медленно поднимитесь. Бедра и колени, выхляясь, повторяют змеобразные движения рук.

Когда вы завершите последний круг, сомкнутые ладони окажутся над головой. Медленно опускайте ладони перед лицом вертикально вниз, пока они не окажутся на уровне груди. Из этого положения медленно скользящим движением опустите руки снова вдоль тела. Выполните упражнение восемь раз.

Старайтесь вырисовывать круги как можно точнее перед корпусом. Сначала можете, двигая бедрами, не так сильно выпячивать их вперед и в стороны. Это касается и движений рук. Вначале рисуйте перед корпусом круги поменьше. Когда вы освоите упражнение, движения могут быть более размашистыми.

Старайтесь во время всего упражнения сохранять равновесие. Центр тяжести не смещается. Движения рук задают тон. Этому импульсу следуют ноги и бедра. Вес тела во время всего упражнения равномерно распределяется на обе ступни.

Воздействие

Это упражнение очень полезно при ослабленных отвисающих мышцах, придает фигуре стройность и подтянутость. Особенно рекомендуется оно женщинам с отвисшим животом и ягодицами. Змееобразные движения позвоночника тренируют мышцы спины. Боли в спине и пояснице заметно ослабевают уже через несколько занятий. Улучшается деятельность почек. Расслабляется напряжение мышц и сухожилий. Это упражнение эффективно улучшает осанку. У пожилых людей часто сгорбленная спина является результатом напряженности и затвердения мышц спины. Упражнение растягивает и расслабляет мышцы. В результате улучшается осанка, дыхание становится свободным. Нередко молодые люди, особенно высокого роста, по разным причинам не следят за осанкой. Упражнение восстановит и укрепит мускулатуру спины, фигура приобретет стройность.

Упражнение 10

Небесные круги I

Подготовка

Расположите ноги параллельно друг другу на ширине плеч. Руки свободно и расслабленно висят вдоль тела (рис. 49).

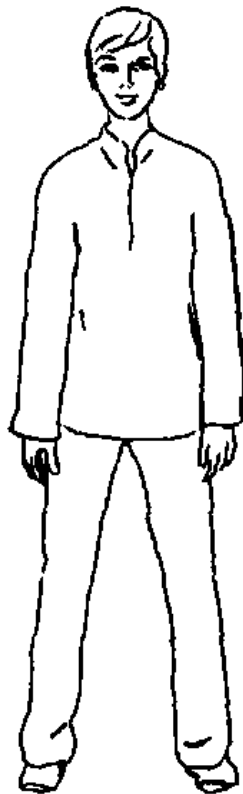


Рис. 49

Упражнение

Поднимите руки перед корпусом. Ладони протянутых вперед рук смотрят вниз. Теперь медленным движением поднимайте руки, пока они не окажутся над головой. И опрокиньте ладони поднятых над головой рук назад так, чтобы они смотрели вверх, а пальцы были направлены назад. Теперь слегка наклоните верхнюю часть корпуса назад и рисуйте над головой протянутыми вверх руками большой горизонтальный круг. Голова слегка движется вслед за ру-

ками. Движение идет от талии, а не от бедер. Нарисуйте четыре круга по часовой стрелке и четыре круга против часовой стрелки.

Когда вы закончите упражнение, вытяните руки вперед ладонями вниз и позвольте им свободно падать, вниз пока они не достигнут исходного положения. Успех этого упражнения зависит от движения талии. Чем ниже вы сможете наклониться назад, тем эффективнее будет воздействие. Однако, наклоняясь назад, не перестарайтесь. Наклоняйтесь максимально назад до тех пор, пока вам это удобно. При наклоне назад перенесите вес тела вперед, выдвинув вперед нижнюю часть тела, колени должны сбалансировать это новое положение. Колени во время всего упражнения не напряжены, а расслаблены (рис. 50–51).

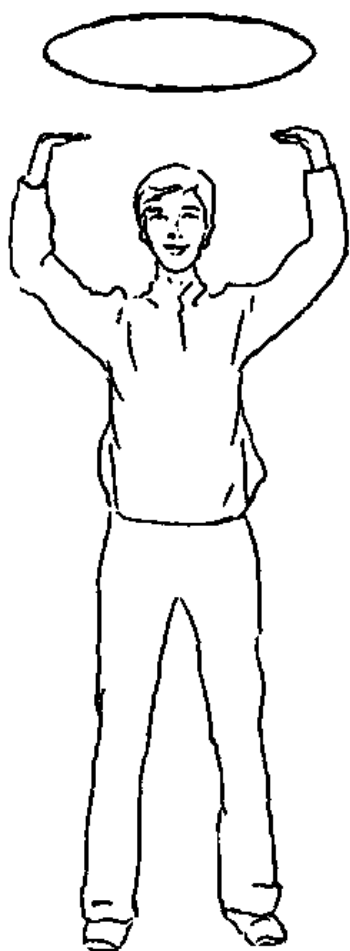


Рис. 50

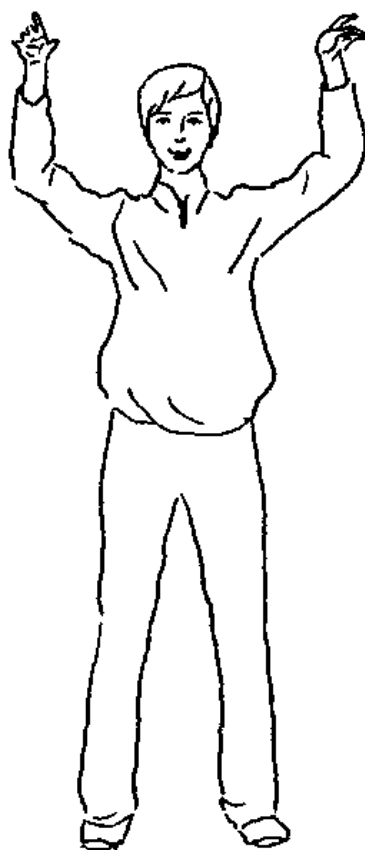


Рис. 51

Следите за тем, чтобы кисти рук оставались подвижными и слегка повторяли движения предплечий, описывающих круги. Когда вы наклоняетесь назад, откидывайте руки назад так, чтобы

ладони смотрели вверх. Рисуя переднюю часть круга, кисти направлены вперед, а ладони смотрят вниз.

Во время упражнения лучше смотреть прямо перед собой. Голова слегка поддерживается мышцами шеи и затылка, чтобы ограничить ее движения при описывании кругов. Некоторые, выполняя упражнение, смотрят на руки. Это может вызвать головокружение и дезориентацию.

Воздействие

Это упражнение регулирует деятельность органов на всех трех уровнях организма: легких и сердца, желудка и селезенки, почек и толстой кишки. Оно способствует выведению из организма шлаков и продуктов распада. Естественно, происходит это не сразу. Сначала эти шлаки должны пройти путь от места образования до энергетической линии, где они размягчаются и лишь после этого выводятся. На это уходит некоторое время. Только после того, как меридианы освободятся от энергетической блокады, свежая энергия сможет продвигаться по всем энергетическим каналам. Это вызывает ни с чем не сравнимые ощущения.

При выпрямлении корпуса хорошо вентилируются легкие. Движения талии массируют зону Минг Мен, которая, как уже упоминалось в упражнении 7 (см. рис. 33–34), является важным пунктом распределения энергии по всему организму.

Упражнение 11

Небесные круги II

Подготовка

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Руки свободно и расслабленно висят вдоль тела (рис. 52).

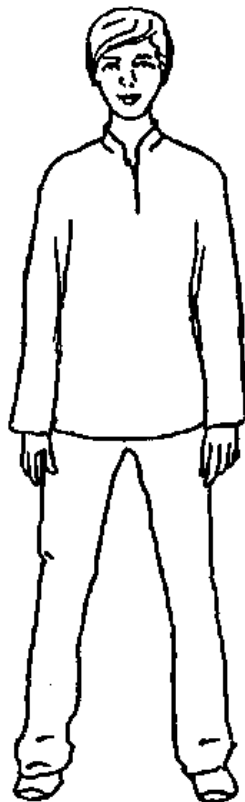


Рис. 52

Упражнение

Перенесите вес тела полностью на правую ногу. Левую ногу поставьте на полшага влево, повернув ее в пятке так, чтобы пальцы были направлены под прямым углом влево. Правую ногу в это время поверните на подушечках пальцев назад влево так, чтобы она образовала угол в 45° .

Теперь свободно отведите правую руку горизонтально влево, при этом ладонь смотрит вверх. Опишите правой рукой через

голову полукруг. Остановите движение правой руки примерно на высоте левого локтя, при этом ладонь смотрит вниз (рис. 53–56).



Рис. 53

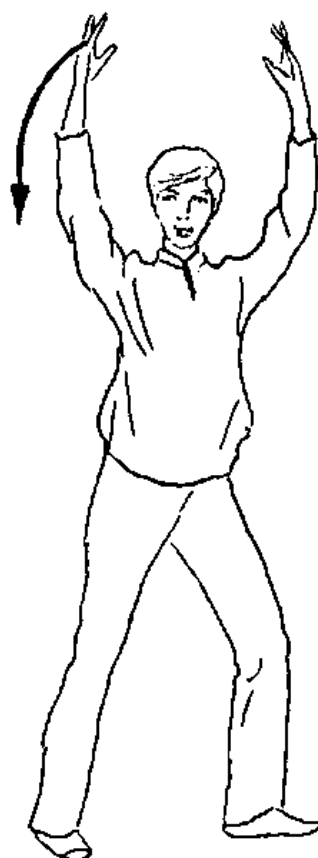


Рис. 54

Из этого положения перенесите обе руки полукруговым движением над головой вправо. Одновременно переместите вес тела на правую ногу. Когда при переносе вправо руки окажутся вверху над головой, ладони должны быть повернуты друг к другу. При перемещении веса вправо прямые руки скользят вправо, пока не достигнут горизонтального положения. От этого конечного пункта руки описывают перед корпусом глубокий полукруг опять в левую сторону, пока не достигнут исходного положения. Проще говоря, опишите параллельно корпусу огромный вертикальный круг, при этом ладони рук обращены друг к другу. Все движения совершаются всем телом, которое повторяет движения рук.

Во время упражнения высота не изменяется, колени расслаблены. Упражнение основано на перемещении веса с ноги на ногу, плечи все время остаются на одном уровне.

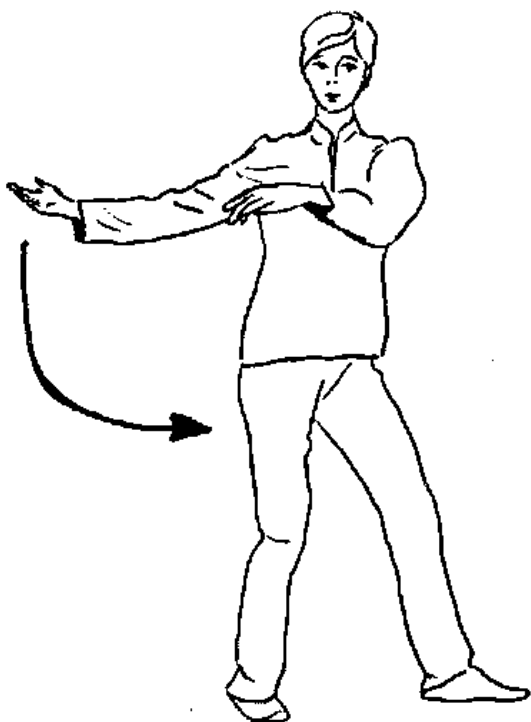


Рис. 55

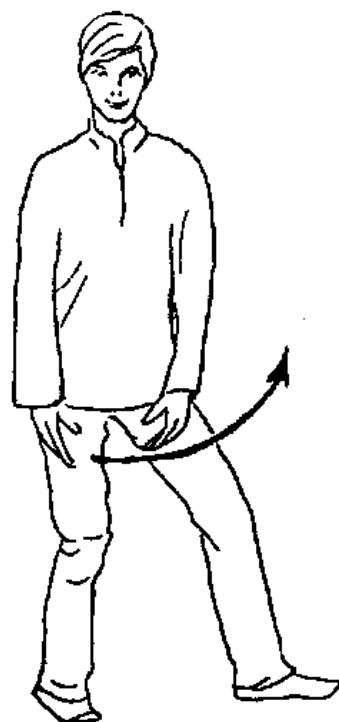


Рис. 56

Выполняя упражнение, описывайте перед собой большие вертикальные круги. Движения широкие, размашистые, перемещение веса придает им еще больший размах. Следите за тем, чтобы движение совершалось бедрами, движение рук, предплечий и туловища исходят от вращательных движений таза.

Важно также следить за движением рук, которые во время упражнения должны быть обращены друг к другу. Благодаря вращательным движениям туловища и выпрямлению верхней части корпуса накопленная в области Минг Мен энергия буквально «прижимается» к позвоночнику. Это проявляется в ощущении тепла, волнообразно распространяющегося по всему телу.

Во время упражнения каждая ладонь смотрит то вверх, то вниз, получая таким образом энергию то от Земли, то от Небес. Поупражнявшись некоторое время, вы сможете уловить качественное различие между этими энергиями. Ощущения совершенно разные, когда ладонь повернута вниз и получает энергию от Земли, и когда она обращена вверх, чтобы получить энергию от Небес. Когда руки находятся над головой, а ладони расположены параллельно друг другу на небольшом расстоянии, между ними происходит обмен и уравнивание энергий.

Воздействие

Упражнение «Небесные круги II» стимулирует движение энергии во всем организме. Движения таза помогают восстановить и сохранить подвижность тазобедренных суставов. Постепенно растворяются солевые отложения в этой области, тренируется и укрепляется мускулатура. Исчезают боли в пояснице, обусловленные различными нарушениями в области тазобедренных суставов и позвоночника.

Упражнение 12

Земные круги

Подготовка

Станьте прямо. Ноги расположены параллельно друг другу на ширине плеч. Руки свободно и расслабленно висят вдоль тела (рис. 57).

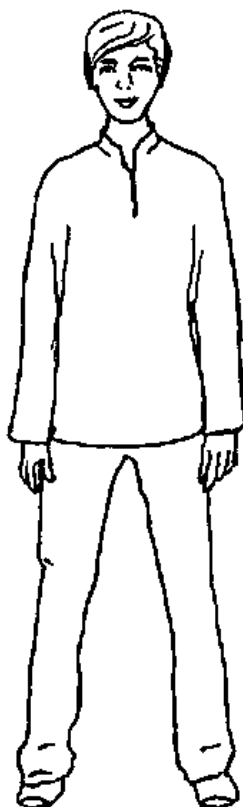


Рис. 57

Упражнение

Медленно поднимите обе руки до уровня груди, при этом ладони смотрят вниз, кончики пальцев повернуты друг к другу. Осторожно и мягко поверните корпус влево, при этом обе ноги поворачиваются на пятках тоже влево, левая нога на 90° , правая — на 45° . Переместите вес тела влево и при этом вытяните руки на уровне груди так далеко влево, насколько это возможно. Опи-

шите руками по часовой стрелке большой горизонтальный круг параллельно полу (рис. 58–62).



Рис. 58



Рис. 59

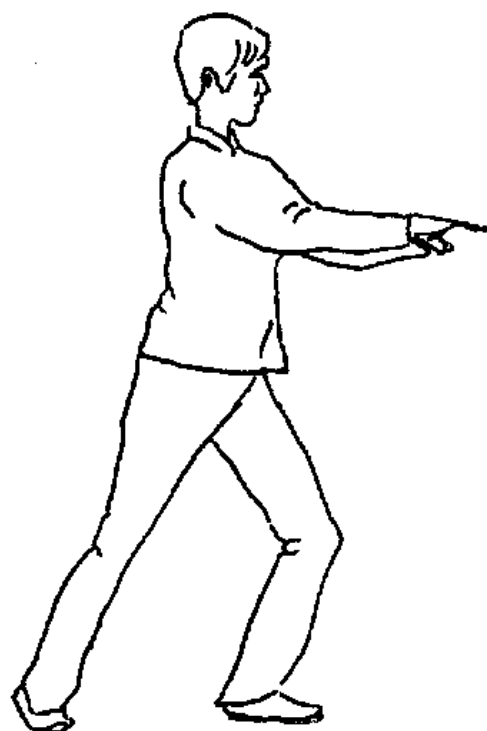


Рис. 60

Во время этого движения ноги не отрываются от пола. Только вес тела перемещается попеременно спереди налево, назад направо. Когда вы нагружаете ногу, расположенную сзади, наклоняйте верхнюю часть тела назад. Опишите восемь кругов и переходите на другую сторону, где вы выполняете упражнение в противоположном направлении, описывая круги против часовой стрелки.

Нарисуйте по восемь кругов попеременно на каждую сторону. Старайтесь выписывать круги как можно более правильной формы. Вначале из-за скованности движений получаются овальные или сплюснутые фигуры. Чем дольше вы будете упражняться, тем полнее будут становиться круги. Одновременно с движением рук талия и бедра также описывают горизонтальные круги. Медленно и спокойно рисуйте круги в воздухе. Избегайте поспешных и резких наклонов вперед или назад. Такие движения могут отрицательно сказаться на позвоночнике.

В отличие от других систем восточной двигательной терапии, при занятиях Ху Чун Гонг упражняющийся не всегда держит по-

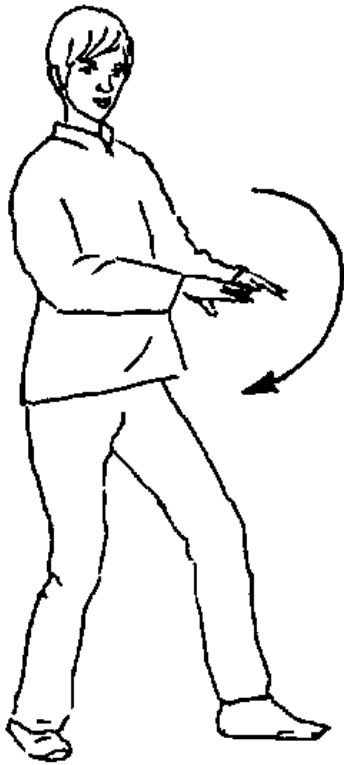


Рис. 61



Рис. 62

звоночник прямо, как свечу. В этом упражнении настоятельно предписывается то выдвигать его вперед, то наклонять назад. Описывая круги бедрами и тазом, оставайтесь на одной и той же высоте. Колени постоянно одинаково расслаблены, их движения направлены в стороны, а не вверх.

Воздействие

Подобно упражнению «Небесные круги I», движения нижней части корпуса в этом упражнении укрепляют зону тазобедренного сустава, освобождая его от отложений и блокад. Наклонами верхней части корпуса вперед и назад массируется зона Минг Мен. Через центр Лао Гонг, расположенный на ладони, впитывается энергия от Земли и по энергетическим каналам рук попадает в зону Минг Мен, отсюда эта энергия распространяется по всем меридианам.

Все движения должны выполняться с абсолютной точностью. Положение спины, рук, повороты, наклоны значительно улучшают осанку.

«Небесные и Земные круги», их основа и значение

Упражнения «Небесные и Земные круги» основаны на китайском философском понимании процессов, происходящих во времени. Связь Неба и Земли, представленная в форме очень медленного танца, выражается в замечательном воздействии на внутреннюю энергию человека. Согласно этому пониманию все базируется на десяти стволах Небес и двенадцати ветвях Земли, которые сочетаются таким образом, что один ствол и одна ветвь, соединяясь, проходят по одному каналу. Этот цикл завершается через 60 лет. «Небесные круги» всегда вертикальны, «Земные» всегда горизонтальны*.

В движениях Ху Чун Гонг сохраняется некоторая доля символизма. Можно сказать, что эти философские мысли представлены здесь с помощью движений в трехмерном пространстве. Ху Чун Гонг словно задерживает или останавливает время, отодвигая процесс старения. Упражняющийся исполняет этот космический танец «посреди» времени, получая при этом энергию Неба и Земли. Эти энергии, соединяясь в его теле, переносят его самого к поворотному пункту времени. Таким образом, человек оказывается в вечном настоящем. Он стоит посредине, течение времени его не касается, как других, тех, которые пытаются догнать или остановить его. Он принимает законы времени и будет ими защищен.

* *Granet M. Das chinesische Denken. Frankfurt, 1985.*

Упражнение 13

Подражаем черепахе. Многokrатные круги

Подготовка

Станьте прямо. Ноги расположены параллельно друг другу на ширине плеч. Немного выпятите грудь вперед. Колени расслаблены, руки свободно висят вдоль тела (рис. 63).

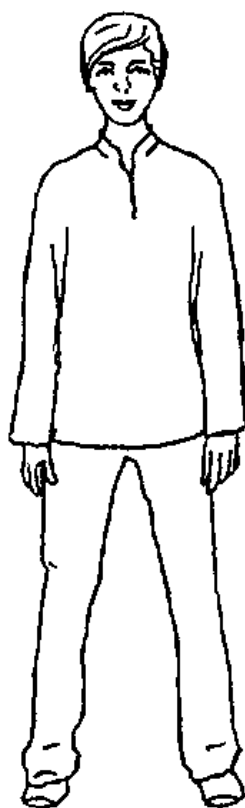


Рис. 63

Упражнение

Поднимите руки перед грудью так, будто они держат перед корпусом большой воображаемый мяч, правая рука вверху, левая — внизу. Поставьте левую ступню на 90° влево и медленно переместите вес тела на левую ногу. Левая рука повторяет это движение влево и останавливается на уровне глаз. Правая рука

мягко опускается и свободно висит на уровне правого бедра, при этом ладонь смотрит назад (рис. 64–77).



Рис. 64

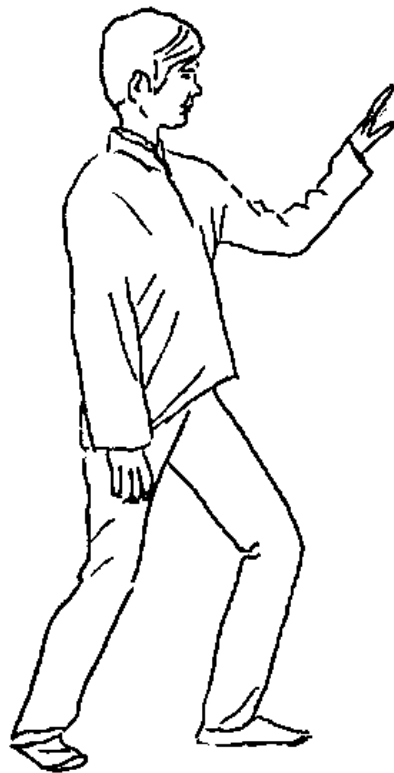


Рис. 65

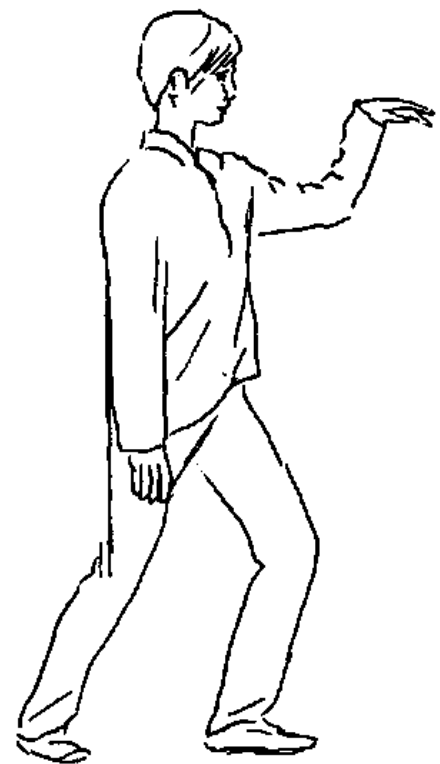


Рис. 66



Рис. 67

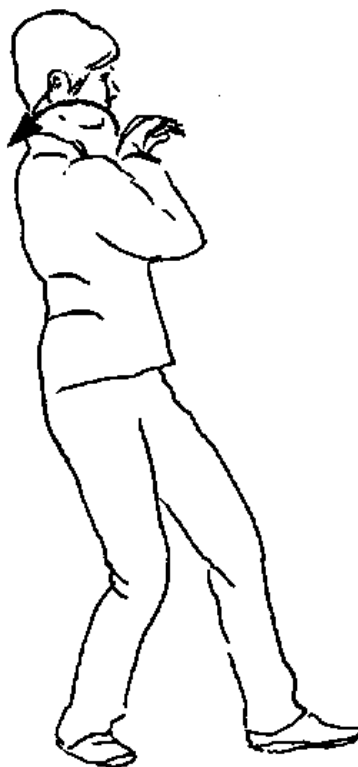


Рис. 68



Рис. 69

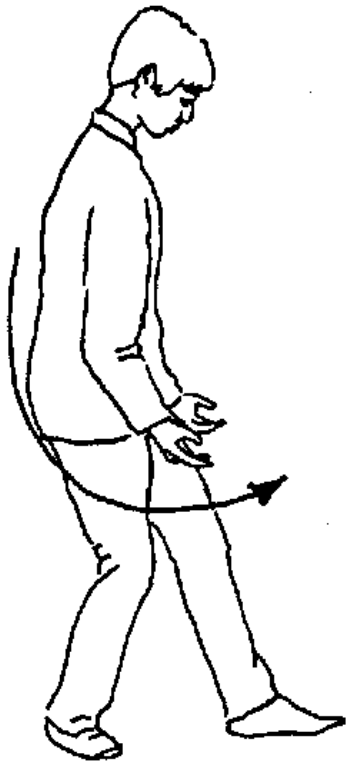


Рис. 70

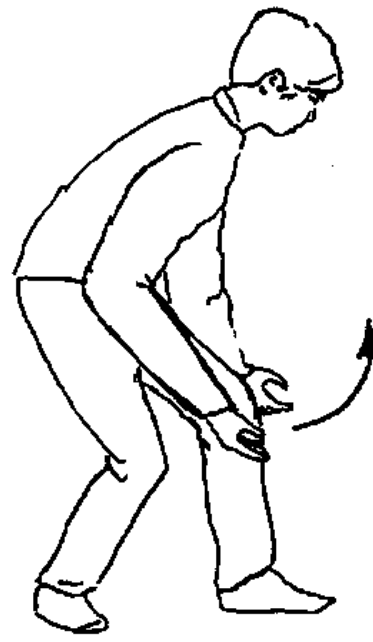


Рис. 71

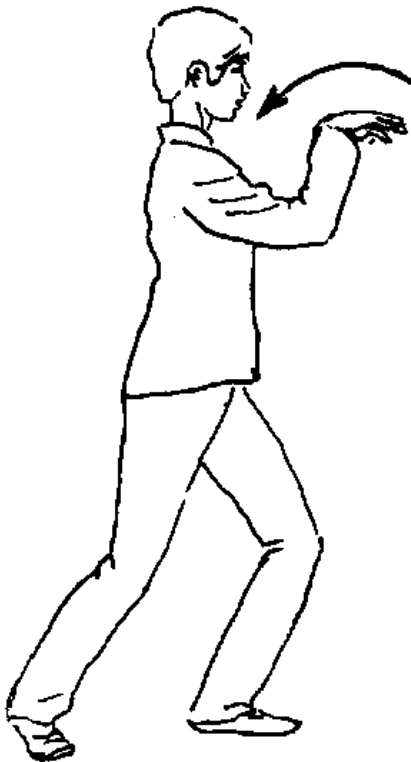


Рис. 72

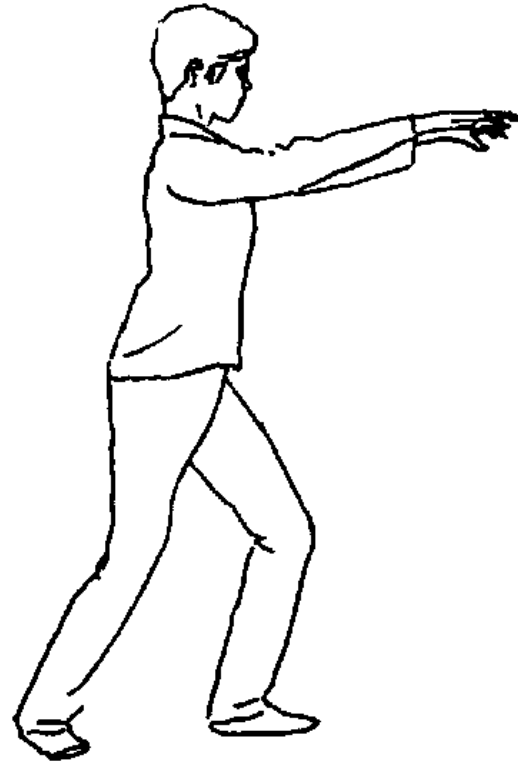


Рис. 73

Вес тела находится в основном на левой ноге. Посмотрите в левую ладонь, затем поверните ее от себя и позвольте ей свободно упасть, расслабив кисть, так чтобы она стала похожей на подня-

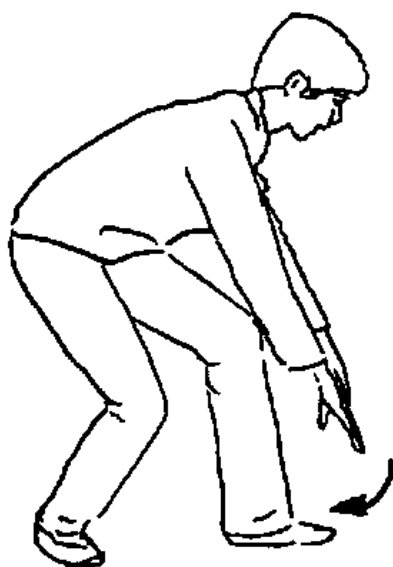


Рис. 74

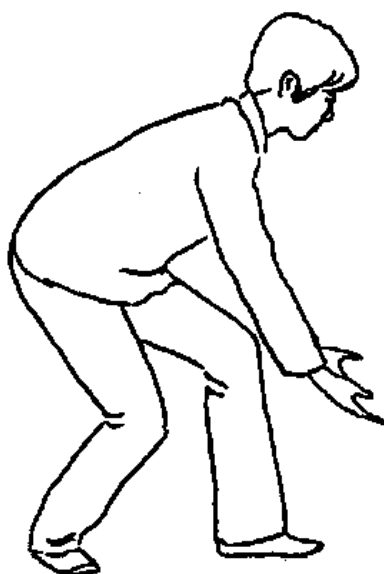


Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

тую лапку собаки (положение всей руки не изменяется). Теперь поднимите правую руку и поместите ее рядом с левой в том же положении. В этой позе переместите вес тела на ногу, расположенную сзади. Локти оттянуты назад, шея вытянута вперед. Сейчас ваши движения похожи на осторожные движения черепахи, которая хочет спрятать голову в панцирь. Теперь поверните ладони

к себе (кончики пальцев направлены к вам), наклоняя при этом корпус в пояснице еще немного назад.

Опуститесь на расслабленных коленях и позвольте рукам в таком положении свободно соскользнуть вниз перед корпусом. Во время этого движения вниз ладони смотрят вверх. Теперь вы описываете большой вертикальный круг с левой стороны корпуса. Во время этого движения переместите вес тела вперед, чтобы круг получился как можно бóльшим. Руки при этом следуют за естественным движением плеч, которые оттягиваются назад, теперь ладони смотрят вниз. Рисуя в воздухе верхнюю часть круга, наклоните корпус снова назад и переместите вес тела на ногу, расположенную сзади. Сейчас вы снова похожи на черепаху, втягивающую конечности в панцирь. Втяните голову и начните описывать повернутыми вниз ладонями круг такого же размера в противоположную сторону. При этом вы скользите руками вперед и вес тела перемещаете на ногу, расположенную спереди. Теперь опуститесь в коленях и описывайте круг снова снизу обратно к корпусу. Описав двойной круг, примите в качестве переходного положения позу, при которой вы держите перед корпусом воображаемый мяч, и начните выполнять упражнение симметрично с правой стороны корпуса. Выполните упражнение попеременно по четыре раза на каждую сторону.

Если, выполняя это упражнение, вы сможете представить себе движения черепахи, вам будет легче ей подражать. Шея и плечевые суставы двигаются в унисон. Посмотрите с любопытством на круги, которые вы описываете горизонтально в воздухе, и постарайтесь изобразить черепаху, которая осторожно высунула голову и тут же снова втянула ее.

Описывайте круги не только протянутыми руками, плечевые суставы также совершают небольшие круговые движения. Круги начинаются от плеч, там и заканчиваются.

Сначала рисуйте круги как можно большего размера, но не перегружая позвоночник. Со временем можно их уменьшить.

Воздействие

Это упражнение предназначено для плечевых суставов, для мышц затылка и плечевого пояса. Вытягивая и втягивая, подобно черепахе, голову, вы тренируете мускулатуру в этой зоне, помогая ей расслабиться. Вначале ощущение будет не очень приятным из-за отложений, накопленных в шейных позвонках. Упражнение регулирует вегетативную нервную систему, тренирует и укрепляет сосуды головы. Движения упражнения также стимулируют центральную нервную систему.

Вращение плечевых суставов помогает бороться с изменениями, обусловленными ревматизмом и артритом. Благодаря повторяющимся движениям исчезают отложения в этих суставах. Движением ладоней и рук стимулируются легочные меридианы, поэтому это упражнение рекомендуется при всех видах заболеваний легких.

Стимулирование точек в зоне сердечного меридиана оказывает сильное воздействие на кровообращение, которое усиливается наклонами корпуса. Помимо всего прочего, упражнение способствует снижению веса, а регулярные занятия приводят к улучшению формы груди у женщин.

Такой эффект достигается не просто механическими движениями. Для этого нужно, чтобы в результате этих движений соединились определенные энергетические каналы и освободились от отложений, заторов и блокад. Это приведет к улучшению обмена веществ и кровообращения в пораженной зоне, укреплению сосудов и обновлению кожи. Упражнения также способствуют улучшению деятельности эндокринной системы, стимулируя производство гормонов. Только так могут произойти глубокие изменения в организме, чего нельзя достичь простой гимнастикой.

Упражнение 14

Подражаем лягушке

Подготовка

Станьте прямо, ноги вместе, щиколотки слегка соприкасаются. Руки свободно висят вдоль тела. Слегка выпятите подбородок и улыбнитесь, представляя себе, что вы очень молоды и свежи (рис. 78).



Рис. 78

Упражнение

Поднимите руки на высоту груди, притяните локти горизонтально к корпусу. Сейчас руки находятся на высоте груди, а ладони смотрят вниз. Между ладонями должно быть расстояние примерно в ладонь.

Теперь опустите верхнюю часть корпуса на расслабленные колени и переместите вес тела на подушечки пальцев, приподняв

пятки. Руками делаете плавательное движение вперед. Когда руки вернутся в исходное положение, снова, качнувшись, перенесите вес тела на полную ступню (рис. 79–82).



Рис. 79



Рис. 80

При перемене направления разница состоит лишь в том, что теперь вы делаете плавательное движение в противоположном направлении. Следовательно, вы описываете руками полукруг сначала назад к телу. Движения тела остаются прежними. Выполняются они в следующем порядке: сначала опускаете корпус в расслабленных коленях, слегка приподнимаете пятки и переносите вес тела на подушечки пальцев. Лишь после этого делаете плавательные движения руками. Постороннему наблюдателю может показаться, что все движения совершаются одновременно. На самом деле между этими движениями есть очень небольшой интервал, который задается упражняющимся.

Ноги во время упражнения плотно прижаты друг к другу, а бедра соприкасаются так, что во время перекачивания корпуса при переносе веса тела трутся друг о друга. Если вы хотите усилить воздействие упражнения, то, опуская корпус, выпятите ягодицы

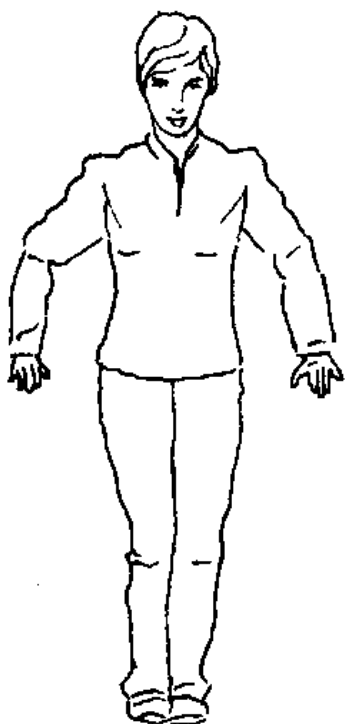


Рис. 81

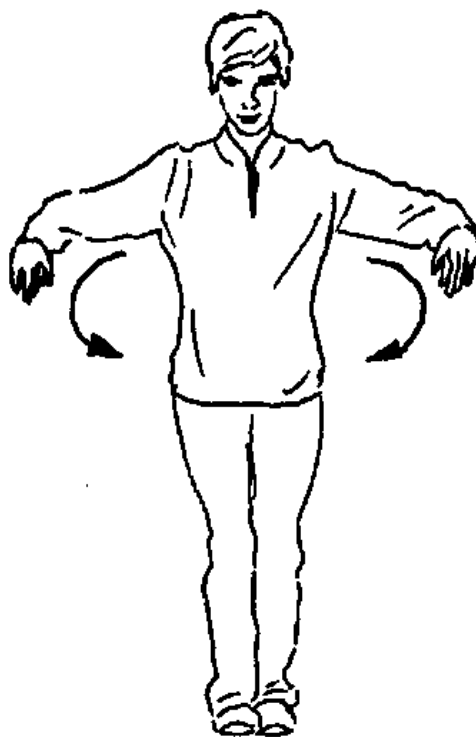


Рис. 82

назад. При этом верхняя часть тела слегка наклоняется вперед, а подбородок выдвинут. Это еще сильнее напоминает плавательные движения лягушки в воде.

Выполните упражнение по восемь раз сначала в одну, а затем в другую сторону.

Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость строго следить за тем, чтобы на уровне груди руки находились на расстоянии ладони друг от друга. В противном случае во время упражнения может произойти короткое энергетическое замыкание, что не безопасно.

Воздействие

Это упражнение помогает избавиться от лишнего веса, сохранить подвижность плечевых и коленных суставов. Чрезвычайно полезно упражнение ослабленным людям. Даже вскоре после операции или долгого пребывания в постели его можно выполнять с пользой для здоровья. Старайтесь только не слишком далеко выдвигать ягодицы и подбородок. Это можно делать, поупражнявшись некоторое время в более мягкой форме.

Нагрузкой на подушечки пальцев массируется точка акупунктуры, через которую поступает энергия от Земли и, дойдя до почечного меридиана, распространяется далее по всему организму. Движение шейных позвонков вперед и назад возвращает шее подвижность и гибкость. Это упражнение также рекомендуется при нарушениях функций и заболеваниях щитовидной железы.

Упражнение эффективно также при болях спинных мышц. Оно согревает спину и направляет энергию Земли по меридианам вплоть до головы. Таким образом можно избавиться от невралгии и бессонницы. Люди, испытывающие затруднения при выполнении других двигательных упражнений, всегда выполняют это простое упражнение легко и правильно.

Упражнение 15

Уравновешивание энергий

Подготовка

Станьте прямо, ноги расположены параллельно друг другу на ширине плеч. Руки свободно и расслабленно висят вдоль тела (рис. 83).

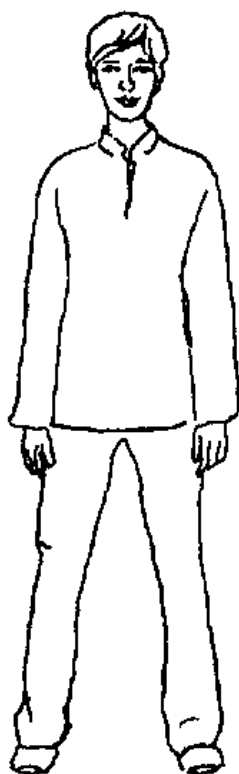


Рис. 83

Упражнение

Поднимите руки до уровня груди и расположите их так, будто они держат перед корпусом воображаемый большой мяч (уже знакомая вам поза). Правая рука вверху, ладонь смотрит вниз, левая — внизу, ладонь смотрит вверх. Переместите вес тела на правую ногу, левую ногу полукруговым движением перенесите на полшага влево. Левая рука повторяет это движение и после поворота движется тоже в сторону, влево на уровне глаз, так чтобы вы могли посмот-

реть в левую ладонь. Правая рука в это время скользит до середины правого бедра, при этом ладонь смотрит вниз (рис. 84–88).



Рис. 84



Рис. 85

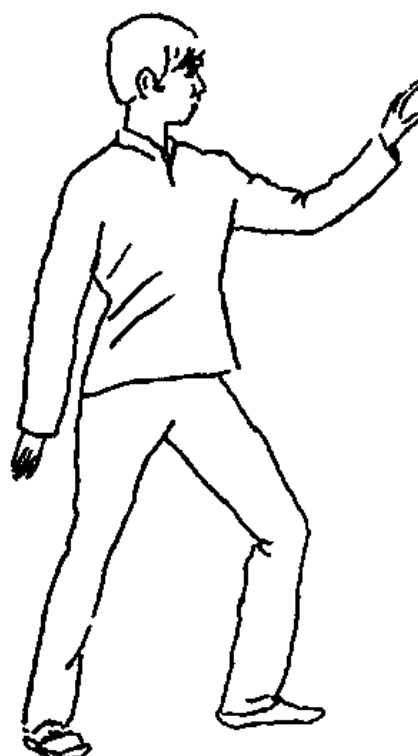


Рис. 86

Посмотрите пристально в левую ладонь, словно согревая ее своим взглядом, затем поверните руку так, чтобы ладонь смотрела наружу. Теперь поверните голову вправо назад и также пристально посмотрите в правую ладонь, которая в форме тарелочки поднимается вверх. Теперь вес тела полностью перемещается на расположенную сзади правую ногу, а руки снова находятся перед корпусом, держа воображаемый мяч, правая рука вверху, левая — внизу.

Выполните упражнение восемь раз на левую сторону, затем восемь раз в другую сторону.

Выполняйте упражнение легко и плавно. Повороты головы и взгляд в правую ладонь также совершаются медленно. Особенно следите за дыханием, дышите равномерно, а не рывками. Колено при перемещении веса тела согнуто одинаково, под одним и тем же углом, так что высота остается неизменной. Отклоняйтесь вперед или назад, но ни в коем случае не вверх.



Рис. 87



Рис. 88

Воздействие

Упражнение способствует уравниванию энергий в организме. То одна рука повернута к Земле, а другая к Небу, то наоборот. Таким образом обе руки в одинаковой степени снабжаются космической энергией. От каждой руки через центр Лао Гонг организм получает энергию специфического свойства, которая дополнительно активизируется взглядом в ладони.

Этим упражнением стабилизируется жизненная энергия, полученная организмом в процессе выполнения всего комплекса. Она равномерно распределяется, свободно передвигаясь по блокированным прежде участкам. Поэтому это упражнение рекомендуется при нервном истощении, бессоннице и заболеваниях нервной системы.

Благодаря уравниванию противоположных энергий упражняющийся испытывает всеобъемлющий покой. Это упражнение собирает все, что было накоплено целенаправленными движениями этой удивительной гимнастики, помогая организму все это усвоить.

Упражнение 16

Три звезды

Подготовка

Станьте прямо, ноги вместе, суставы ног мягко расслаблены. Выпятите слегка грудную клетку, втяните живот и ягодицы (рис. 89).

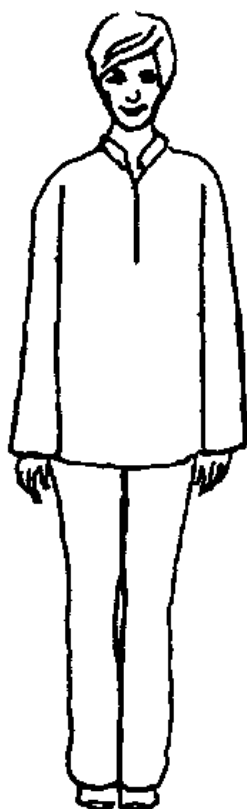


Рис. 89

Упражнение

Медленно поднимите прямые руки перед корпусом, при этом ладони смотрят вниз. Теперь поднимайте руки дальше, немного выше головы, расслабьте запястья, локтевые суставы и плечи и разведите руки так, чтобы они тыльной стороной были повернуты друг к другу, а ладони смотрели наружу (рис. 90–93).

Еще сильнее расслабьте руки и поверните их ладонями вверх.

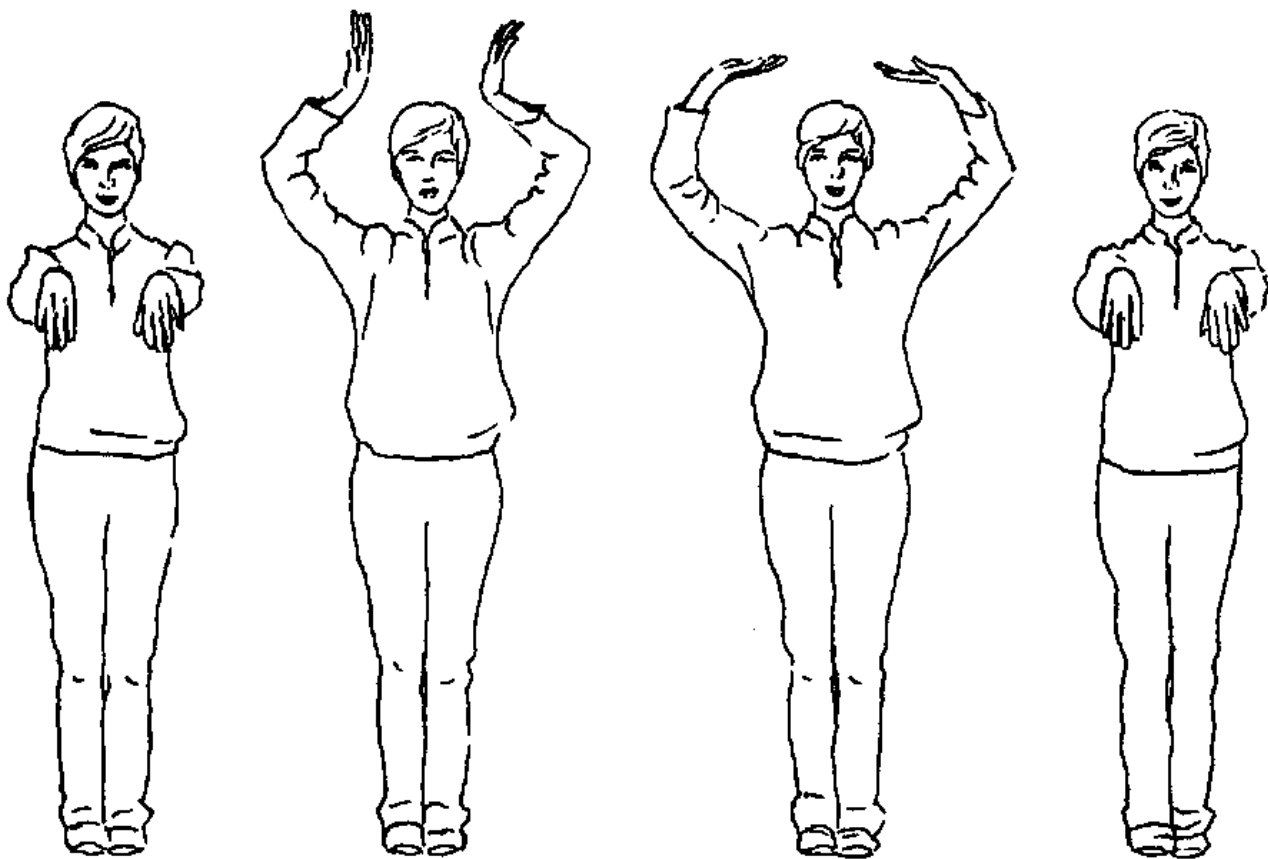


Рис. 90

Рис. 91

Рис. 92

Рис. 93

Приподняв пятки, станьте на подушечки пальцев. Вдохните как можно глубже, сильно расширяя грудную клетку. Вдох должен быть бесшумным. Теперь поверните ладони, приблизив их друг к другу, и позвольте им свободно вернуться в то положение, из которого они начали движение вверх. Руки опускаются перед корпусом, а не через стороны. В то время, когда руки опускаются, выдохните и опустите вес тела на полную ступню.

Повторите упражнение три раза. Выпрямляясь и глубоко вдыхая, старайтесь проделывать это как можно мягче и бесшумнее. Китайская двигательная терапия не допускает резких движений и задержки дыхания, приводящих к покраснению лица.

Воздействие

Даосисты называют первый вдох «Звезда счастья», второй — «Звезда благополучия», а третий вдох — «Звезда долголетия». Выдох во время этого упражнения называется «Выдыхание мертвого воздуха». Даосисты считали, что отходы обмена веществ и другие

ненужные вещества, растворившиеся во время выполнения упражнений Ху Чун Гонг, при этом выдохе выводятся из организма. Это представление не так нелепо, как может показаться. Замечено, что дыхание больных людей во время выполнения этого упражнения очень неприятно. Только поупражнявшись довольно длительное время, можно приобрести здоровое свежее дыхание. По дыханию можно определить и характер заболевания.

Глубокий вдох во время этого упражнения называют «Вдыханием живительного воздуха Вселенной». Даосисты утверждают, что при вдохе, когда ладони направлены вниз, через центр Лао Гонг впитывается энергия Земли. Специфические свойства этой энергии оказывают непосредственное воздействие на кровь, регулируя кровяное давление, вязкость и состав крови.

Когда ладони обращены вверх, организм через центр Лао Гонг впитывает энергию Небес. Таким образом накапливается и стабилизируется жизненная энергия человека.

Упражнение 17

Заключительное упражнение

Подготовка

Это упражнение начинается на последнем движении предыдущего (см. рис. 93).

Упражнение

Во время последнего выдоха свободно опустите руки вниз. Соедините ладони, когда руки окажутся примерно на уровне коленей, и просуньте ладони между колен. Немного согнитесь и зажмите ладони коленями. Теперь поднимите сначала левую, а затем правую пятку, так чтобы во время этого движения руки терлись друг о друга и согревались (рис. 94–96).



Рис. 94



Рис. 95

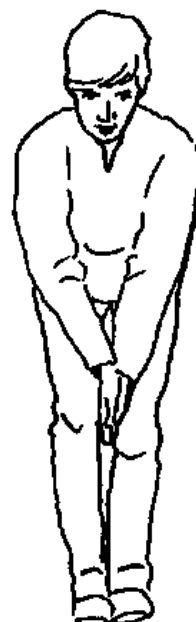


Рис. 96

Выполните это движение 16 раз, после чего приложите разогретые руки к лицу.

Следите за тем, чтобы пальцы одной руки никогда не переходили через запястья другой. Этим массажем стимулируется центр Лао Гонг, расположенный посреди ладоней.

Во время этого массажа должны согреваться руки, поэтому нужно колени так плотно прижимать друг к другу, чтобы в руках возникало тепло.

Воздействие

Это упражнение рекомендуется тем, кто имеет проблемы в области гениталий или простаты. Им следует выполнять его почаще. А беременным женщинам выполнять его нельзя, так как оно оказывает очень сильное воздействие на эту область, что может привести к аборту.

Трение ладоней стимулирует не только известный центр Лао Гонг, имеющий непосредственную связь с кровеносной системой, но и другие точки акупунктуры, оказывающие сильное положительное воздействие на нервную систему и на весь организм в целом. Полезно упражнение также людям с проблемами кожи. Оно регулирует кровообращение в кожном покрове, помогая бороться с акне, улучшая цвет лица. Этот массаж помогает при болях, локализованных в области головы, включая зубную и головную боли. Упражнение полезно и самим рукам при болях и неподвижности суставов запястий и пальцев. При движении пяток вверх-вниз также стимулируются различные точки, расположенные на подъеме ноги, воздействуя, главным образом, на пищеварение. На наружной стороне костей в коленных чашечках и сбоку у ягодиц расположены точки, активирование которых помогает при болях в позвоночнике и тазобедренных суставах, возвращая им подвижность. Заметное воздействие оказывает упражнение на желчный меридиан, проходящий по внутренней стороне ног. Через этот меридиан стимулируется секреция гормонов из семенных яичек и яичников, что, как сегодня известно, избавляет от болей в позвоночнике, суставах и костях. Увеличение выброса половых гормонов улучшает, как уже упоминалось, кровообращение в кожном покрове и стимулирует обновление клеток.

Этим упражнением завершается традиционный комплекс китайской гимнастики. Далее предлагается ряд упражнений, которые рекомендуются при проблемах в лицевой зоне (глаза, нос, уши, кожа), омолаживают лицо, укрепляя мышцы, разглаживая морщины, улучшая цвет лица.

Глава 3

Упражнения для лицевой зоны



Упражнение 1

Подготовка

Начинается это упражнение непосредственно после заключительного упражнения предыдущего комплекса. Сейчас руки уже хорошо разогреты. Поднимите руки и прикройте глаза теплыми ладонями.

Упражнение

Ладонями легко массируйте область глаз. Прodelайте это восемь раз. Оставьте ладони на закрытых глазах, не надавливая на глазное яблоко. Теперь откройте глаза (ладони по-прежнему на глазах) и вращайте ими восемь раз по часовой стрелке и восемь раз против часовой стрелки. В заключение посмотрите попеременно по восемь раз вверх и вниз. При этом следите, чтобы кожа вокруг глаз не смещалась (рис. 97).

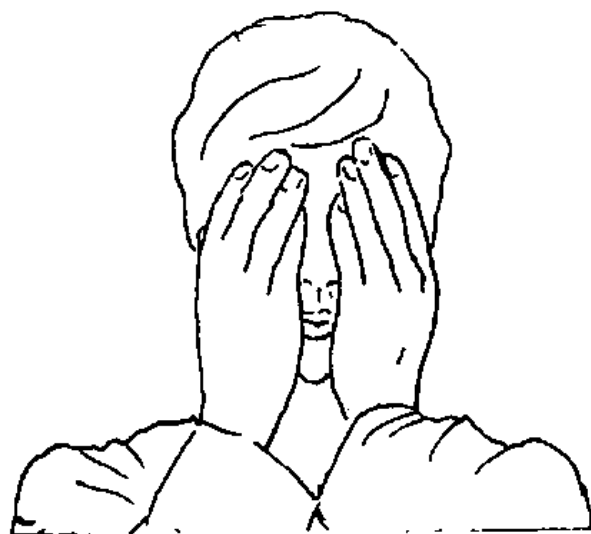


Рис. 97

Воздействие

Это упражнение снимает с глаз напряжение и усталость, действует на них освежающе, разглаживает образовавшиеся морщины и препятствует образованию новых, укрепляет мышцы век. Через некоторое время глаза выглядят заметно помолодевшими.

Упражнение 2

Подготовка

Руки по-прежнему расположены поверх глаз, как и в предыдущем упражнении.

Упражнение

Безымянными пальцами обеих рук массируйте сначала точку, расположенную между бровями над переносицей, так называемый «третий глаз». Это одна из важнейших точек акупунктуры. Продолжайте массаж дальше, от этой точки по всей длине бровей и далее по боковому краю глазных впадин (рис. 98–99).



Рис. 98



Рис. 99

Воздействие

Массаж стимулирует кровообращение в этой зоне, улучшает состояние глаз, разглаживает морщины на лбу, веках и у глаз, укрепляет мышцы век, а также действует успокаивающе на вегетативную нервную систему и на весь организм, снимает напряжение и нервозность.

Упражнение 3

Подготовка

Разогрейте ладони, потерев их друг о друга.

Упражнение

Поместите подушечки ладоней на висках.

Подушечками больших пальцев помассируйте восемь раз от внешнего уголка глаз в направлении корней волос (рис. 100).

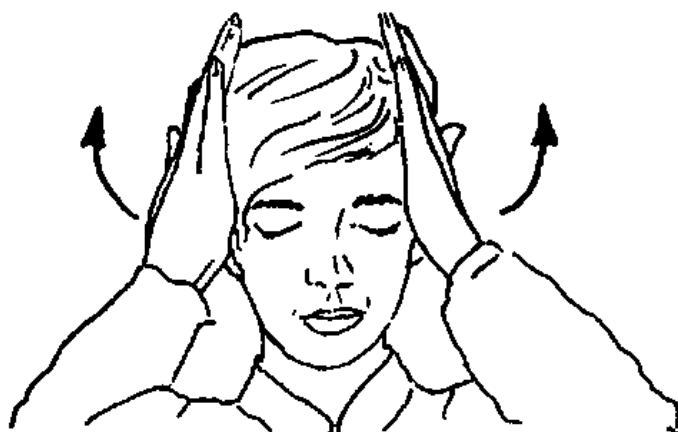


Рис. 100

Воздействие

Этим движением массируются точки акупунктуры, расположенные на висках. Массаж очень эффективен при головных болях, мигрени, невралгии и ухудшении зрения. Помимо всего прочего, массаж помогает избавиться от «гусиных лапок» у глаз и укрепляет мышцы щек.

Упражнение 4

Подготовка

Потрите ладони друг о друга, пока они не согреются.

Упражнение

Поместите теплые ладони на щеках от подбородка до висков. Легко проведите ладонями по щекам сверху вниз. Увлажнив ладони, вы усилите эффект. Повторите это движение восемь раз (рис. 101).



Рис. 101

Воздействие

Массаж теплыми руками улучшает кровообращение и стимулирует обновление клеток в кожном покрове, укрепляя его. Повышается эластичность кожи, улучшается цвет лица.

Упражнение 5

Подготовка

Поднимите левую руку и положите левую ладонь на рот, при этом большой палец закрывает левую ноздрю, а остальные

пальцы располагаются на правой щеке. Поддержите подбородок правой рукой и накройте часть левой руки пальцами правой руки (рис. 102–103).



Рис. 102



Рис. 103

Упражнение

Обе руки вместе с легким нажимом восемь раз совершают круговые движения у рта по часовой стрелке, при этом ритмично зажимайте левую ноздрю, так чтобы дышать только через правую. Язык тоже восемь раз совершает кругообразные движения по часовой стрелке одновременно с движением рук. Теперь поменяйте положение рук и повторите движения восемь раз против часовой стрелки.

Воздействие

Это упражнение стимулирует различные точки акупунктуры, расположенные у рта и носа. Оно помогает при искривлениях лица, обусловленных различными причинами, при простудах, а также препятствует образованию морщин у рта и носа, а если они уже появились, способствует их разглаживанию. Очень эффективно упражнение при носогубных складках, заметно смягчая или совсем разглаживая их.

Упражнение 6

Подготовка

Положите обе руки на лицо так, чтобы рот и нос были закрыты. Оба указательных пальца лежат на переносице, большие пальцы лежат на щеках, остальные пальцы накрывают рот и нос, оставляя небольшой зазор у рта.

Упражнение

Вращайте закрытыми губами четыре раза по часовой стрелке и четыре раза против часовой стрелки. Если рот наполнился слюной, сглотните ее тремя маленькими глотками. Следите за тем, чтобы кожа вокруг рта не смещалась (рис. 104–105).



Рис. 104

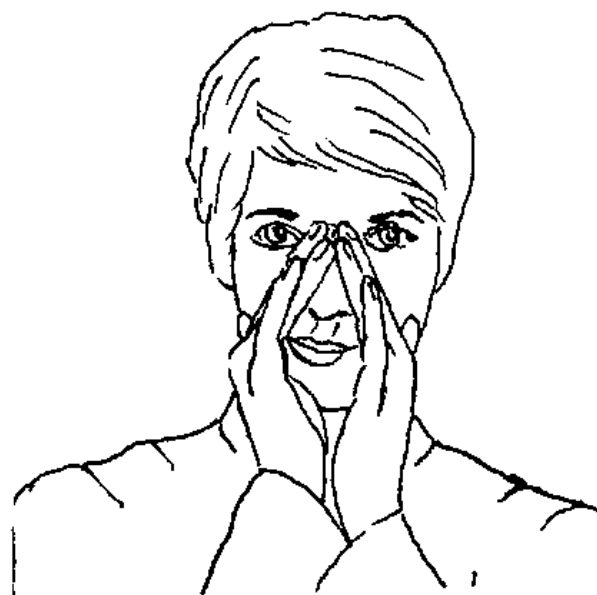


Рис. 105

Воздействие

Круговые движения губами стимулируют слюновыделение. Слюна содержит различные ферменты, играющие важную роль в предварительном процессе пищеварения. Даосисты придают большое значение обильному слюновыделению, считая, что слюна является носителем жизненной энергии и поэтому оказывает це-

лебное воздействие на организм. Упражнение укрепляет мышцы рта и вокруг рта, избавляя эту зону от морщин. Очень эффективно это упражнение при глубоких носогубных складках.

Упражнение 7

Подготовка

Потрите руки до тех пор, пока ладони не согреются.

Упражнение

Постукивайте лицо разогретыми кончиками пальцев примерно одну минуту. Начните от корней волос над лбом, далее вниз по щекам, губам и подбородку (рис. 106–107).



Рис. 106

Воздействие

Постукивание стимулирует кровообращение и способствует обновлению клеток в кожном покрове, омолаживая лицо. Упражнение помогает при нервных болях в области лица, при искривлениях лица, обусловленных различными причинами и нервном тике. Улучшается структура кожи, лицо очищается и заметно разглаживается.



Рис. 107

Упражнение 8

Подготовка

Потрите руки друг о друга, пока ладони не согреются.

Упражнение

Положите обе руки на уши и сильно потрите их подушечками ладоней восемь раз вперед и назад. Теперь закройте слуховое отверстие средним пальцем и постучите восемь раз указательным пальцем по среднему пальцу. Можно усилить эффект, если паль-

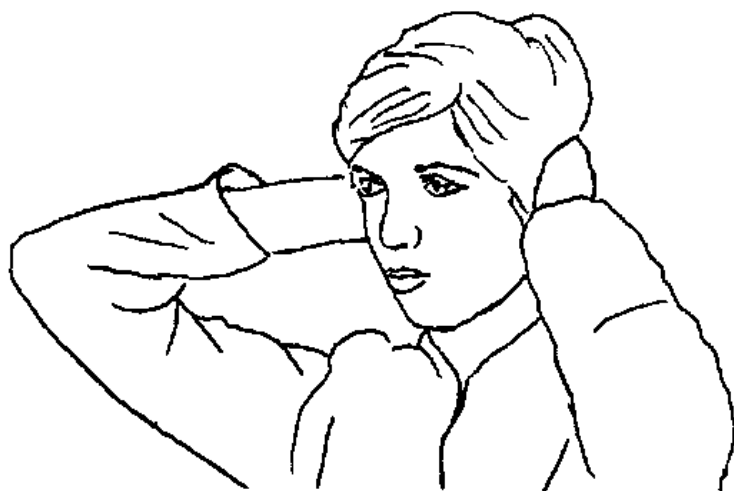


Рис. 108

цем, закрывающим слуховое отверстие, ритмично двигать в обратном направлении (рис. 108–109).



Рис. 109

Воздействие

Это упражнение стимулирует различные точки акупунктуры, расположенные в районе ушей. Оно помогает при ушных болях и воспалении ушей. Выполняя его ежедневно по несколько раз, можно улучшить слух и зрение. Помимо всего прочего, упражнение освежает голову и поднимает настроение.

Упражнение 9

Упражнение

Всеми десятью пальцами пройдите по голове от лба до затылка так, будто вы хотите расчесать волосы. Прodelайте это восемь раз (рис. 110).

Воздействие

Это расчесывание ногтями пальцев стимулирует различные точки акупунктуры, расположенные на коже головы и у корней



Рис. 110

волос. Часто повторяя это упражнение, можно избавиться от головокружения и отрыжки, нервозности и бессонницы. Точка акупунктуры, расположенная на макушке посередине головы, оказывает сильное воздействие на симпатическую нервную систему. У этого важного пункта расположены четыре точки, стимулирование которых помогает избавиться от головных болей, мигрени. Упражнение рекомендуется при депрессиях, психическом и телесном истощении. Замечено, что движения этого упражнения действуют успокаивающе на нервную систему человека. Заметно омолаживающее воздействие этого упражнения на мышцы и кожу лица.

Упражнение 10

Упражнение

Поместите левую руку на затылке. Потирайте и прижимайте левой рукой тыльную сторону шейного позвоночника. Направление движения справа налево. Прodelайте это восемь раз. Поменяйте руки и повторите движение восемь раз слева направо (рис. 111).

Воздействие

Этот сильный массаж помогает при болях в шейном позвоночнике и затылке, снимает напряжение в этой зоне. Здесь проходят

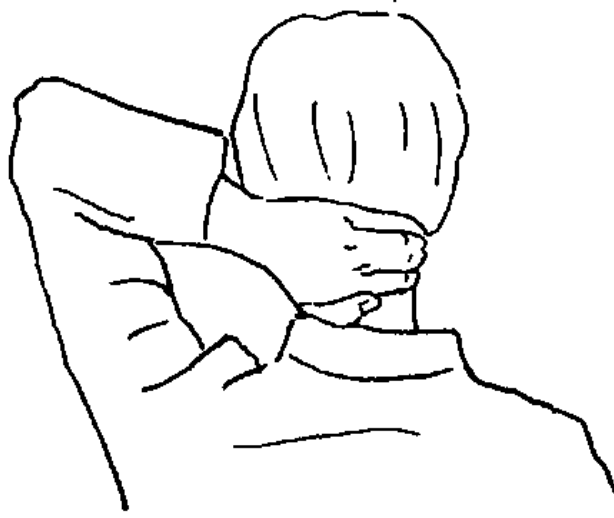


Рис. 111

меридианы, которые заканчиваются вокруг глазных впадин, поэтому упражнение улучшает зрение и помогает избавиться от нервного тика у глаз. Ощущение напряжения у основания черепа, вызванное переменной погодой, также исчезает благодаря этому упражнению. Благоприятно влияет это упражнение и на мышцы шеи.

Упражнение 11

Подготовка

Потрите ладони друг о друга, пока они не согреются.

Упражнение

Положите правую руку на левую и переплетите прямые пальцы рук. Потрите пальцы левой руки движением правой руки вверх-вниз восемь раз. Поменяйте руки. Теперь левая рука лежит на правой. Повторите движение левой рукой восемь раз (рис. 112–113).

Теперь положите правую руку на внешнюю сторону левого предплечья у запястья. Потрите внешнюю сторону предплечья восемь раз вверх-вниз. Поменяйте руки и повторите упражнение с правой стороны.

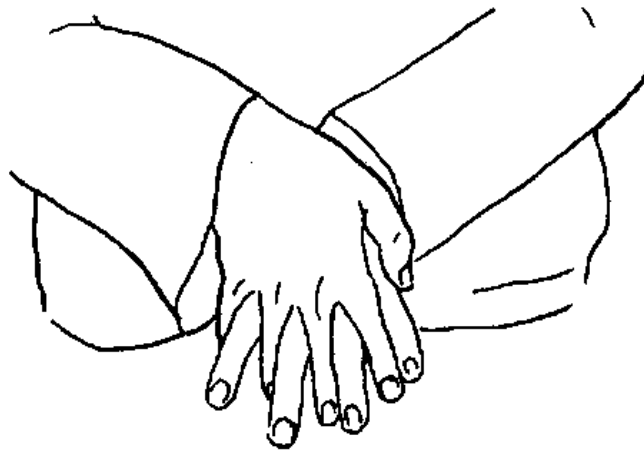


Рис. 112

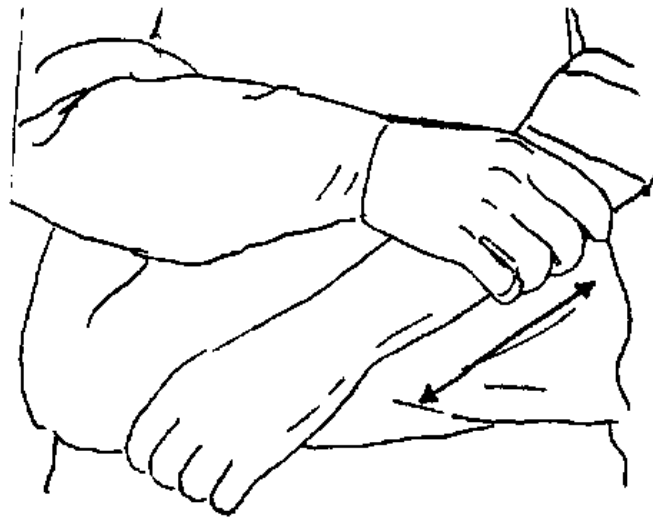


Рис. 113

Воздействие

Это упражнение помогает сохранить подвижность суставов, снимает ревматические боли в пальцах, освобождает энергетические каналы от пробок и заторов. На кончиках пальцев находятся начальные или конечные пункты различных меридианов. Именно эти точки стимулируются массажем пальцев, помогая энергии свободно струиться по каналам.

У запястья расположены важные точки, оказывающие воздействие на легкие и сердце. Стимулирование этих точек согревает и укрепляет эти органы.

На внешней стороне предплечий находятся точки, связанные с тонкой кишкой. Активирование этих точек оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Заключение

В заключение несколько слов о китайской медицине.

Китайцы убеждены, что все заболевания являются результатом энергетического расстройства в человеческом организме. Они обнаружили, что жизненная энергия человека циркулирует в его теле не беспорядочно, а проходит по совершенно определенным линиям или меридианам (систему энергетических меридианов вы найдете на с. 109–117). На определенных участках этих меридианов энергия накапливается в биоэлектрических пунктах, так называемых точках акупунктуры, через которые оказывается терапевтическое воздействие на организм. Существует двенадцать меридианов, связанных с определенными органами, и два дополнительных меридиана, которые проходят посередине корпуса спереди и сзади (см. с. 109). Расположенные на них точки можно возбуждать дыханием, движением, массажем или акупунктурой. Если, например, правильно стимулировать точку сердечного меридиана, болезненное состояние органа регулируется словно само собой (при условии, что вы овладели этим искусством). Это звучит просто, однако требует от целителя знаний, умения и навыков. Овладевая системой, необходимо строго следовать ее правилам.

Энергетические линии проходят по определенным зонам тела. Например, сердечный меридиан проходит по внутренней стороне руки, он начинается подмышкой и заканчивается на мизинце. При стимулировании точек этой энергетической линии целебное воздействие передается не только непосредственно больному органу, но и всей зоне, по которой проходит этот меридиан. К перечис-

ленным энергетическим линиям относятся восемь так называемых «чудо меридианов». Эти специфические меридианы проходят не по поверхности тела и расположены по обе стороны корпуса не симметрично. Они приводятся в действие через определенное сочетание точек, лежащих на экстремальных частях корпуса, при этом стимулируются только две точки. Действие этих меридианов на организм поистине чудесно. Через две точки, находящиеся на противоположных конечностях (на руке и ноге), активируются внутренние связи, которые могут оказать положительное воздействие на многочисленные нарушения в организме.

Такое воздействие возможно только при соблюдении продуманной последовательности движений. Секрет успеха упражнений Ху Чун Гонг заключается в том, что все они выполняются медленно и без каких-либо усилий, словно играя. Китайцы используют при всех видах двигательной терапии термин «играть», а не «делать». Движения так просты и одновременно так точно и детально продуманы, что в них ничего нельзя изменять. Упражнения освобождают меридианы от пробок и застоев, очищают кровь, улучшают состав крови и обмен веществ в целом.

Чтобы ускорить процесс растворения шлаков, китайские специалисты рекомендуют после упражнений пить горячую воду. Единственным, с чем приходится мириться в этот период очищения организма, является неприятный запах от тела. Душ, к сожалению, помогает ненадолго. Длится эта фаза не долго и запах вдруг исчезает.

Известно, что упражнения системы Ху Чун Гонг делают фигуру стройной и частично моделируют ее. Этот эффект достигается не столько простыми гимнастическими движениями, сколько стимулированием меридианов, вызывающим улучшения во всей прилегающей зоне. Постепенно улучшается деятельность всех органов; омолаживается весь организм. Лицо становится свежим и молодым. Упражнения способствуют снижению избыточного веса.

Разрабатывая свои упражнения, даосисты стремились главным образом к тому, чтобы укрепить внутренние органы и эндокринную систему.

Выполняя упражнения, необходимо помнить о том, что напряжение и поспешность недопустимы, если вы хотите добиться успеха. Лучше спокойно, не спеша выполнить одно-два упражнения, чем прогнать всю программу за короткое время.

Улыбка при подготовке к упражнению также играет лечебную роль. Она снимает напряжение, успокаивает, выравнивает дыхание, делает движения легкими и свободными. Поупражнявшись, вы обнаружите, что улыбаться во время всего упражнения очень приятно. Улыбка сама появляется на губах и действует как бальзам на центральную и вегетативную нервную систему.

Китайская традиционная медицина различает внешние и внутренние причины заболеваний. К внешним относятся, например, холод и ветер. Внутренние — обусловлены неконтролируемыми чувствами, которые овладевают человеком, такими как злоба, вражда, ярость, печаль, грустные мысли, страх и ужас. Каждая из этих эмоций связана с определенным органом. Так, например, злоба и ярость влияют на печень, меланхолия и печаль — на легкие, злоба и нетерпение — на сердце, грустные мысли — на желудок и селезенку, страх и ужас — на почки. Каждая чрезмерная эмоция больно ударяет по соответствующему органу. Поэтому китайские медики рекомендуют пациентам контролировать свои эмоции.

Упражнения Ху Чун Гонг регулируют функции эндокринных желез, однако это воздействие будет заметно ограничено или совсем не возникнет, если упражняться в плохом настроении. Упражнения помогут вам легче справляться со своими эмоциями и таким образом избежать многих заболеваний.

Упражняющийся может сам выбрать высоту стойки, в зависимости от своих возможностей: высокую, среднюю или глубокую. Глубокая в данном случае означает, как низко вы можете опустить верхнюю часть корпуса на расслабленные колени. Темп тоже определяете сами. Главное — не забывать, что все движения должны быть очень медленными, гораздо медленнее, чем в упражнениях «западной» гимнастики.

Достаточно упражняться один раз в день. Однако ничто не мешает вам упражняться и по два раза в день, если вы этого хотите. Не обязательно выполнять все упражнения подряд, можете

выбрать упражнения, которые вам больше всего нравятся или подходят. Однако соблюдайте последовательность. Совершенно бессмысленно, например, выполнять упражнение с кругами или подражание лягушке прежде, чем вы выполните обязательное упражнение, открывающее комплекс. Необходимо также помнить, что упражнение «Возвращение весны» и круговые движения являются основными в данной системе.

Очень важно сразу после упражнений не садиться, а минут 5–10 походить, чтобы дать возможность активированной упражнениями энергии свободно циркулировать и оказывать свое положительное воздействие на организм.

Сексуальность, жизнь и смерть

Китайцы с трепетом относятся к своей сексуальности. Когда читаешь китайские книги по медицине, фармакологии или двигательной терапии, невольно возникает мысль, что средний китаец самым важным в своей жизни считает сохранение потенции. Чтобы добиться этого, некоторые применяют своеобразные средства. Страх потерять потенцию у них так велик, что они не брезгают и такими отвратительными мерами, как ритуальное расчленение полуживых животных, в надежде увеличить свою сексуальную мощь. Сексуальность является основной темой бесед. А в литературе этот вопрос обсуждается с таким пристрастием, будто нет ничего важнее на свете.

Китайцы связывают сексуальность с жизненной энергией. Они убеждены, что, потеряв потенцию, они потеряют жизнь. Смерти они боятся панически, боятся даже произносить слово «смерть», предпочитая обсуждать потенцию.

В современном Сингапуре есть известная всем местным жителям Sago Lane. Это улица со старыми одноэтажными домами, в которых одна большая комната выходит окнами на улицу. Балконы, ставни и простенки этих домов увешаны красно-черными полотнищами с письменами. Вогнутые зеркала, маски устрашающих божеств и другие принадлежности китайских народных

обычаев выставлены у наружных стен. Сюда люди приносят своих умирающих родственников. Они лежат в этих больших комнатах и дожидаются смерти. Семья боится держать умирающего дома, чтобы он не навлек на них несчастья.

Это отречение от близких в последние минуты их жизни переносит страх смерти и на другие, важные для человека темы, прежде всего на сексуальность. Заботясь о своей сексуальности, китайцы пытаются перехитрить смерть.

Советы при некоторых заболеваниях

Упражнения системы Ху Чун Гонг регулируют различные функции организма, улучшая его жизнедеятельность, поэтому могут выполняться при всех видах заболеваний. Исключение составляют упражнения «Возвращение весны», «Стимулирование жизненной энергии» и «Три звезды», которые нельзя выполнять беременным женщинам. Однако есть упражнения, особенно эффективные при определенных заболеваниях. Здесь представлен неполный перечень заболеваний, а лишь наиболее распространенные из них.

1. Акне, заболевания кожи: одиннадцать упражнений для лицевой зоны.
2. Аллергия: все упражнения, особенно упражнение 4.
3. Артрит, костные заболевания: упражнения 2, 4, 7.

Эти упражнения предназначены для укрепления почек. Согласно китайской медицине, почки отвечают за состояние и укрепление костей. Всевозможные боли в костях и заболевания двигательного аппарата обусловлены слабыми почками. Укрепление почек приводит к исчезновению болезненных явлений.

4. Астма: упражнения 1, 3, 10, 11.
5. Заболевания иммунной системы: весь комплекс упражнений.
6. Боли в пояснице: упражнения 2, 4, 12, 15.
7. Воспаление желчного пузыря: упражнения 4, 6.

8. Кровяное давление, слишком высокое или низкое: все упражнения, так как весь комплекс расслабляет мышцы всего организма и улучшает кровообращение.
9. Бронхит: упражнения 2, 4, 15.
10. Депрессия: упражнения 2, 4.
11. Лихорадка: сделайте перерыв до выздоровления.
12. Моделирование фигуры: упражнения 2, 13, 14, 15.
Эти упражнения не следует выполнять сразу после родов. Приступать к занятиям можно не раньше, чем через десять дней. Не упражняйтесь долго, а нагрузка должна быть полегче. После кесарева сечения или дамских операций к занятиям можно приступить только после полного выздоровления.
13. Гастрит: упражнения 2, 4.
14. Сердечные заболевания (хронические): упражнения 1, 10, 11, 15.
15. Заболевания коронарных сосудов: все упражнения комплекса, особенно упражнение 8.
Упражнения Ху Чун Гонг чрезвычайно эффективны при всех видах сердечных заболеваний. Медленные движения улучшают кровоток во всех сосудах.
16. Геморрой: упражнение 2.
17. Сенной насморк: все упражнения.
18. Гормональные нарушения: все упражнения, особенно упражнения 2, 4, 15.
19. Кашель: упражнения 1, 2, 10, 11.
20. Импотенция: весь комплекс, особенно упражнения 2, 4.
21. Нарушения кровообращения: все упражнения.
22. Напряжение и боли в затылке: упражнения 1, 2, 10, 11, 13.
23. Нервное истощение: упражнения 2, 13, 14.
24. Гипер- и гипофункции щитовидной железы: упражнения 4, 7.
25. Нарушения сна: все упражнения, особенно упражнения 2, 15.
26. Плохая осанка: упражнения 10, 11, 13, 14.
27. Стресс: упражнение 2, но 200 раз.

28. Боли в плечевых суставах: упражнения 5, 10, 11, 13.
29. Варикозные заболевания: упражнение 2.
30. Зубная боль: упражнения для лицевой зоны 3–11.
31. Сезонные заболевания: все упражнения, особенно упражнение 2, 4, 15.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Неправильное положение ног при стойке «ноги вместе».
При выполнении упражнений системы Ху Чун Гонг положение ног играет очень важную роль. Большинство упражняющихся автоматически принимают европейскую стойку «пятки вместе, носки врозь». При таком положении пятки едва соприкасаются. В упражнениях Ху Чун Гонг при стойке «ноги вместе» (а таких упражнений в комплексе добрая половина) внутренняя сторона ступней должна соприкасаться по всей длине, от большого пальца до пяток. Соприкасаются даже голеностопные суставы.
Еще лучше, если при таком положении бедра слегка прижимаются друг к другу. По внутренней стороне бедер проходят важные меридианы. В таком положении вы явственно почувствуете, как энергия по ногам поднимается вверх по телу. Когда соприкасаются только пятки, то при некоторых движениях ось тела смещается и вы не достигнете желаемого результата.
2. Неправильное положение ног при стойке «ноги на ширине плеч».
При такой стойке ноги располагаются параллельно друг к другу и не смещаются во время всего упражнения, словно вросшие в пол. Представьте себе, что ваши ноги стоят на двух параллельных досках или лыжах. Ни пальцы ног, ни пятки не отклоняются от этих воображаемых параллелей, даже при перемещении веса тела. Опуститесь верхней частью корпуса немного глубже на расслабленные колени и движение совершится словно само собой.

3. Выполнение упражнений с напряжением.

Все упражнения Ху Чун Гонг выполняются без напряжения. Резкие быстрые движения недопустимы. В отличие от обычной гимнастики, ноги и руки расслаблены. Выполняйте упражнения легко и просто. Вы можете слегка согреться во время занятий, но не вспотеть, как при занятиях обычной гимнастикой. Упражнения Ху Чун Гонг регулируют температуру тела: зимой они согревают, а летом вам не будет так жарко.

4. Неправильное понимание инструкции «приподнимитесь на подушечки пальцев».

В некоторых упражнениях нужно становиться на подушечки пальцев. Многие упражняющиеся приподнимаются на кончики пальцев (на цыпочки) и не достигают нужного эффекта. На подушечках пальцев расположены точки, которые стимулируются при контакте с полом или землей. Становясь на пальцы, вы делаете это положение бессмысленным.

5. Увлечение количеством в ущерб качеству.

Не старайтесь выполнить побольше упражнений за одно занятие. Гораздо полезнее не спеша выполнить несколько упражнений, чем прогнать всю программу за короткое время, особенно начинающим. Начинающим рекомендуется выполнять упражнения как можно медленнее. Таким образом они смогут заметить, какое воздействие оказывает на них то или иное движение. Только поупражнявшись некоторое время в таком темпе (примерно 20 минут для всего комплекса из 16 упражнений), можно без ущерба для эффекта немного ускорить темп.

6. Водные процедуры непосредственно после упражнений.

Некоторые после занятий Ху Чун Гонг принимают холодный душ, ванну или плавают, а потом сетуют, что упражнения не только не оказывают на них положительного воздействия, но и ухудшают самочувствие. Упражнения открывают меридианы, по которым энергия начинает свободно циркулировать. Холодный душ или напиток резко сужают энергетические каналы, препятствуя свободному продвижению энергии и вызывая неприятные ощущения. Необходимо соблюдать строгое

правило: после занятий Ху Чун Гонг принимать водные процедуры можно не ранее, чем через 45 минут.

7. Употребление алкогольных напитков до и после упражнений. Алкоголь не совместим с упражнениями Ху Чун Гонг. Ни до, ни во время, ни непосредственно после занятий употреблять алкогольные напитки нельзя. Это может повлечь за собой нервозность и бессонницу. После ежедневных занятий необходимо воздержаться от алкоголя по меньшей мере час.

Замечено, что на людей старшего возраста и тех, кто страдает от большего количества недугов, упражнения оказывают более быстрое и очевидное воздействие, чем на молодых и здоровых. Это и понятно, если люди испытывают боли и недомогания, они очень скоро начинают чувствовать себя и выглядеть лучше, что заметно и окружающим. Это хороший стимул еще усерднее заниматься. Молодым и здоровым упражнения помогают сохранить жизненную силу и красоту на долгие годы.

Сильное оздоравливающее воздействие оказывают упражнения на людей с удаленными органами (например, яичники, матка у женщин) или ампутированными конечностями (рука, предплечье). Таким людям следует выполнять упражнения так, будто у них все на месте. Воображаемые упражнения с отсутствующей частью тела оздоравливающее действуют на весь организм. В медицине известно понятие «фантомных болей», т. е. болей в отсутствующей, ампутированной части тела. Если отсутствующая часть тела может ощущать боль, то, упражняясь, можно представить себе движение этой отсутствующей части и таким образом добиваться оздоровительного воздействия на организм. Особенно заметно это воздействие при акупунктуре.

Люди с искусственными суставами или кардиостимулятором могут выполнять все упражнения. Только в упражнении «Возвращение весны» им следует вначале ограничиться десятью легкими движениями плеч, постепенно увеличивая их число в течение одного-двух месяцев. В таких случаях все равно нельзя доводить количество движений до 164-х.

Для людей с трансплантированными органами имеются свои ограничения, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать. Им нельзя сильно стимулировать иммунную систему, так как это может привести к отвержению имплантированного органа. Упражняясь, им следует концентрировать внимание не на зоне Ксиа Дан, а на самих движениях. Этого достаточно, чтобы добиться удивительных результатов.

Послесловие

Опыт показывает, что люди, которые освоили упражнения и сделали их частью своей повседневной жизни, неизменно достигали замечательных результатов. Оздоровливается и омолаживается весь организм. Исчезают нервозность, бессонница и другие нарушения деятельности организма, улучшается осанка. Омолаживается лицо: разглаживаются морщины, подтягиваются мышцы, улучшается цвет. Человек выглядит значительно моложе своего возраста. Помимо всего прочего, само выполнение упражнений Ху Чун Гонг доставляет удовольствие.

Прежде чем приступить к занятиям, несколько раз внимательно прочтите описание каждого упражнения. Постарайтесь сначала проделать каждое движение отдельно, затем последовательно, добиваясь плавного перехода от одного движения к другому (текучести). Лишь после этого выполняйте упражнение целиком. Вначале вам покажется, что это отнимает много времени, но, освоив упражнения, вы убедитесь в их чрезвычайной простоте и будете выполнять их с легкостью и удовольствием. Результаты будут заметны очень скоро. Они будут заметны не только вам, но и окружающим. Если это не произойдет, вернитесь к инструкциям и вы убедитесь, что выполняли упражнение неправильно. Повторите все сначала. Результаты стоят этого.

Желаю вам успеха и удовольствия от выполнения упражнений и достигнутых результатов!

Приложение

**Система энергетических
меридианов**

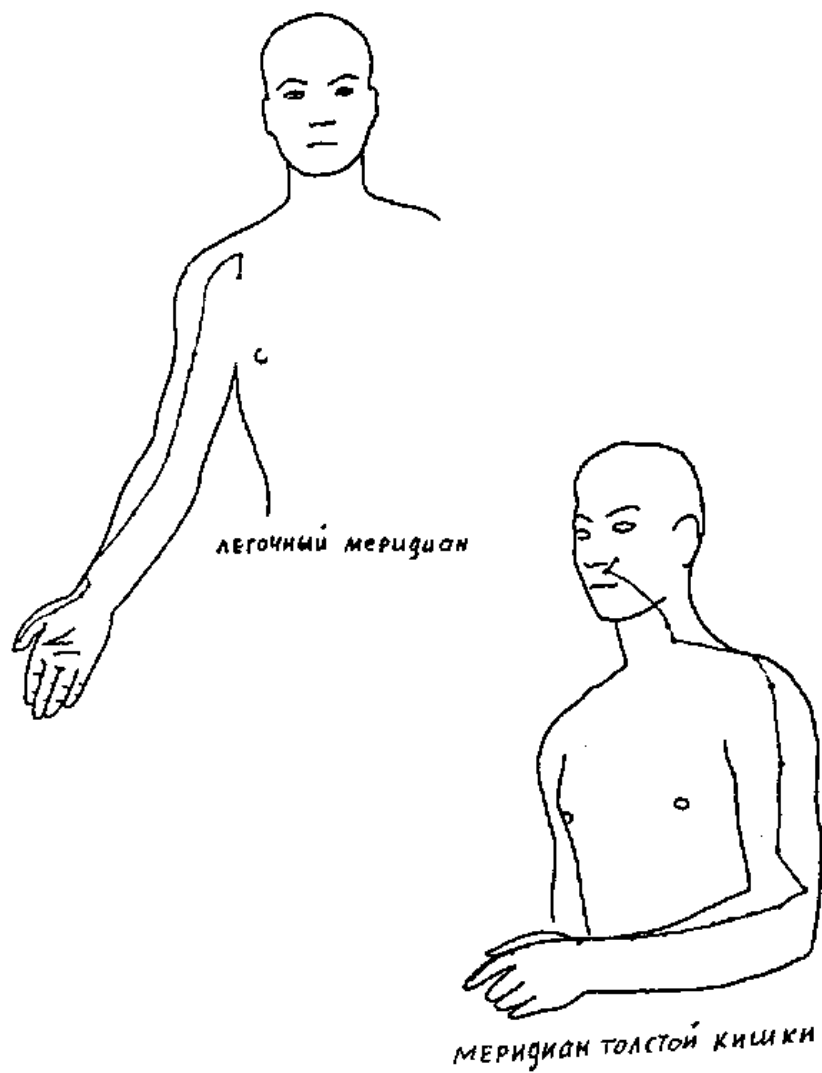
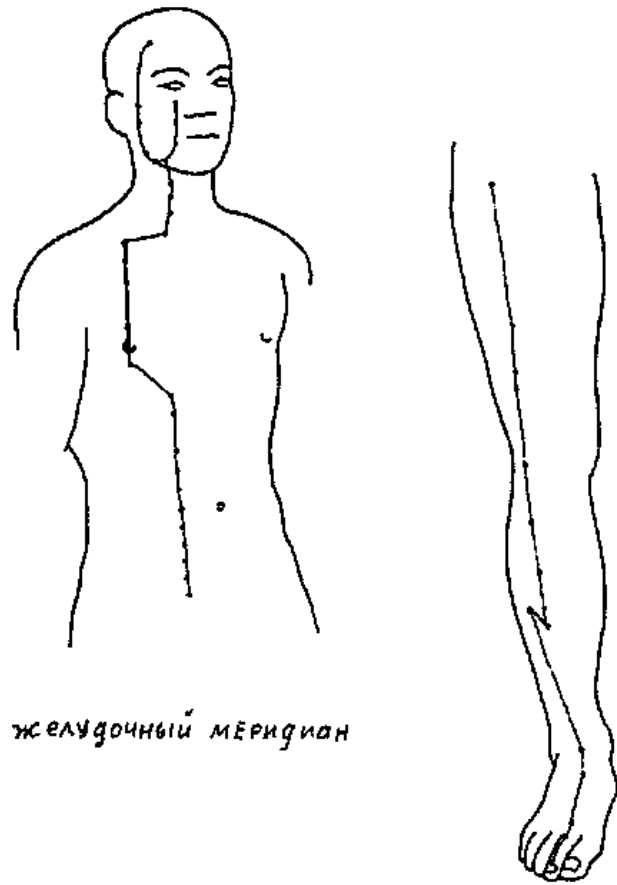
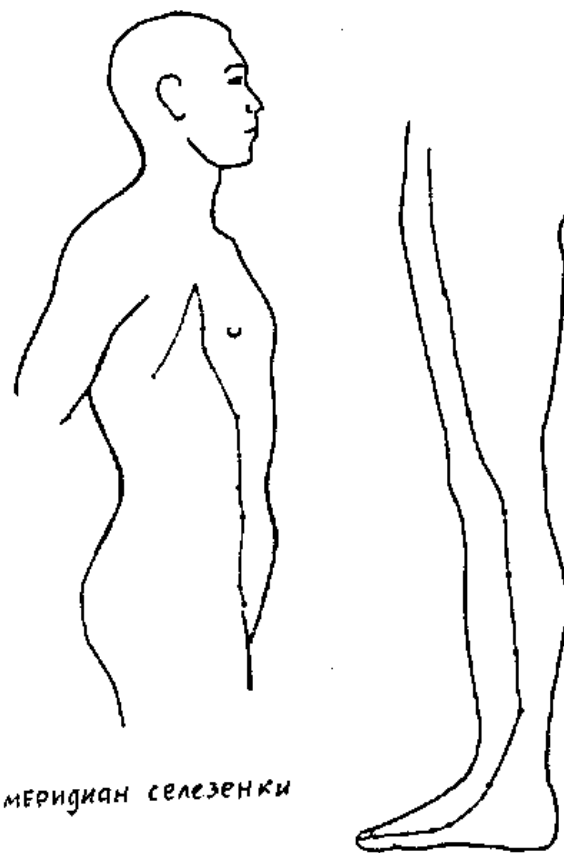


Рис. 114



желудочный меридиан

Рис. 115



меридиан селезенки

Рис. 116

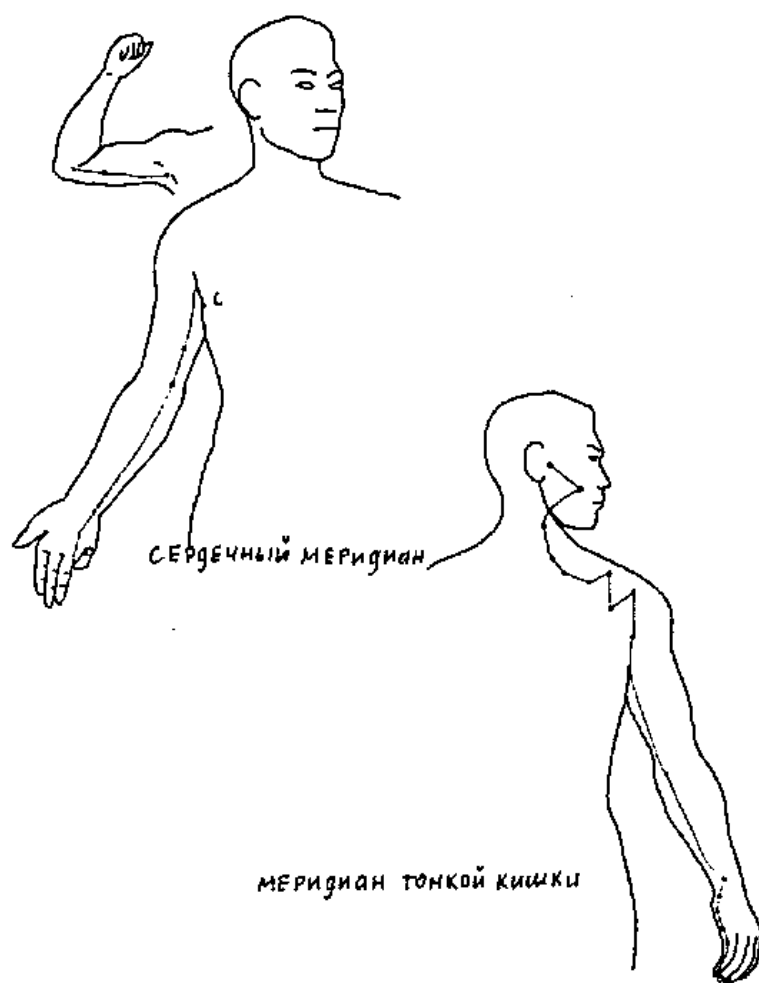
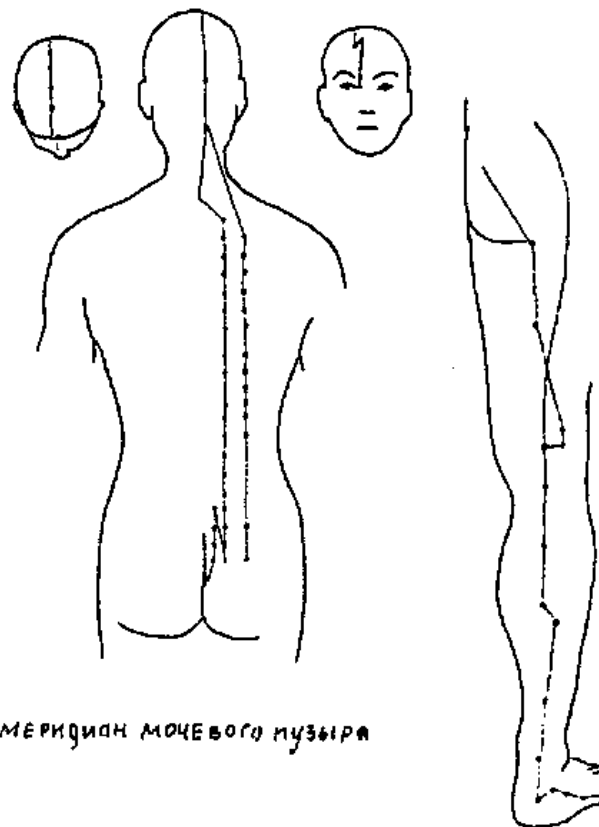
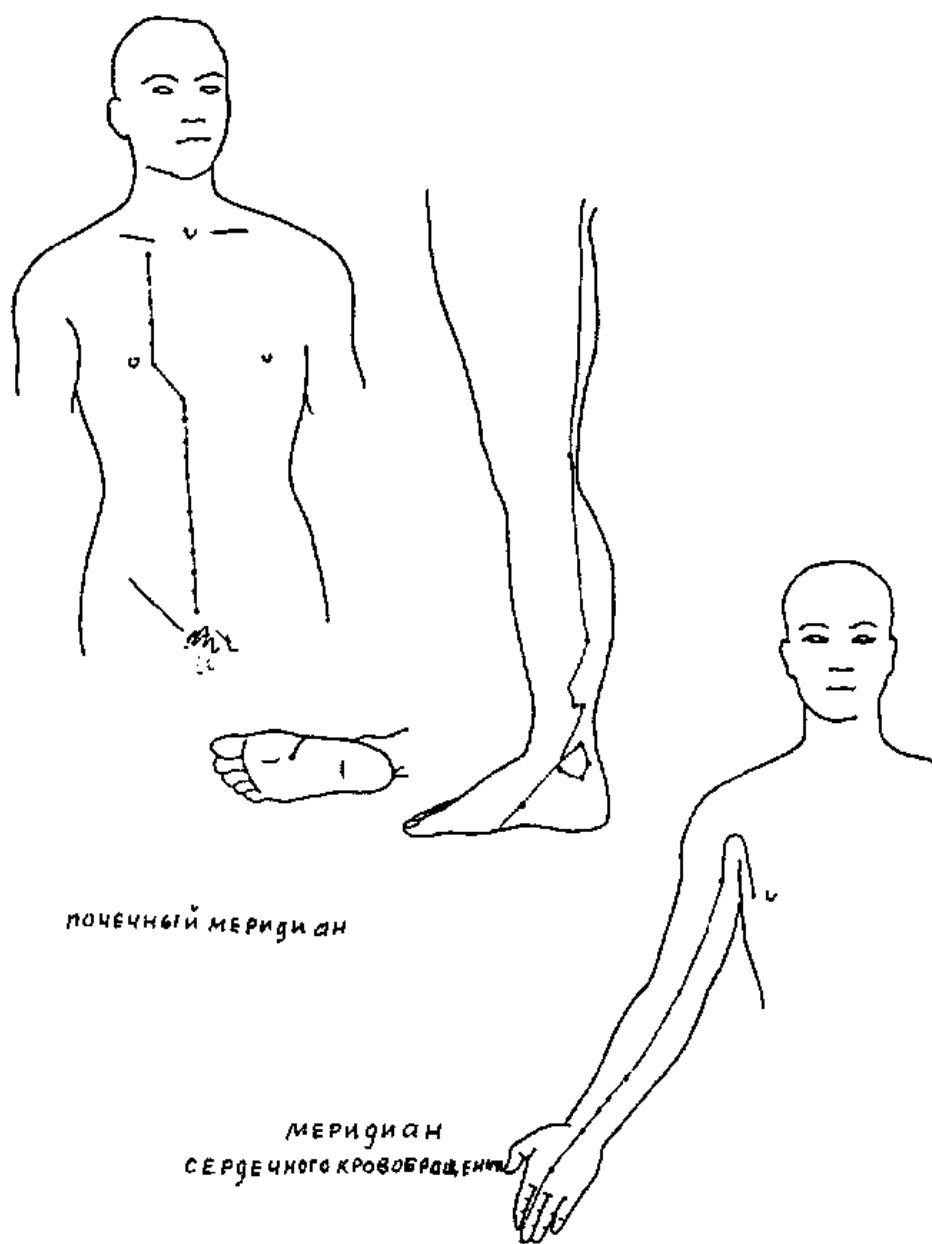


Рис. 117



МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Рис. 118



ПОЧЕЧНЫЙ МЕРИДИАН

МЕРИДИАН
СЕРДЕЧНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Рис. 119

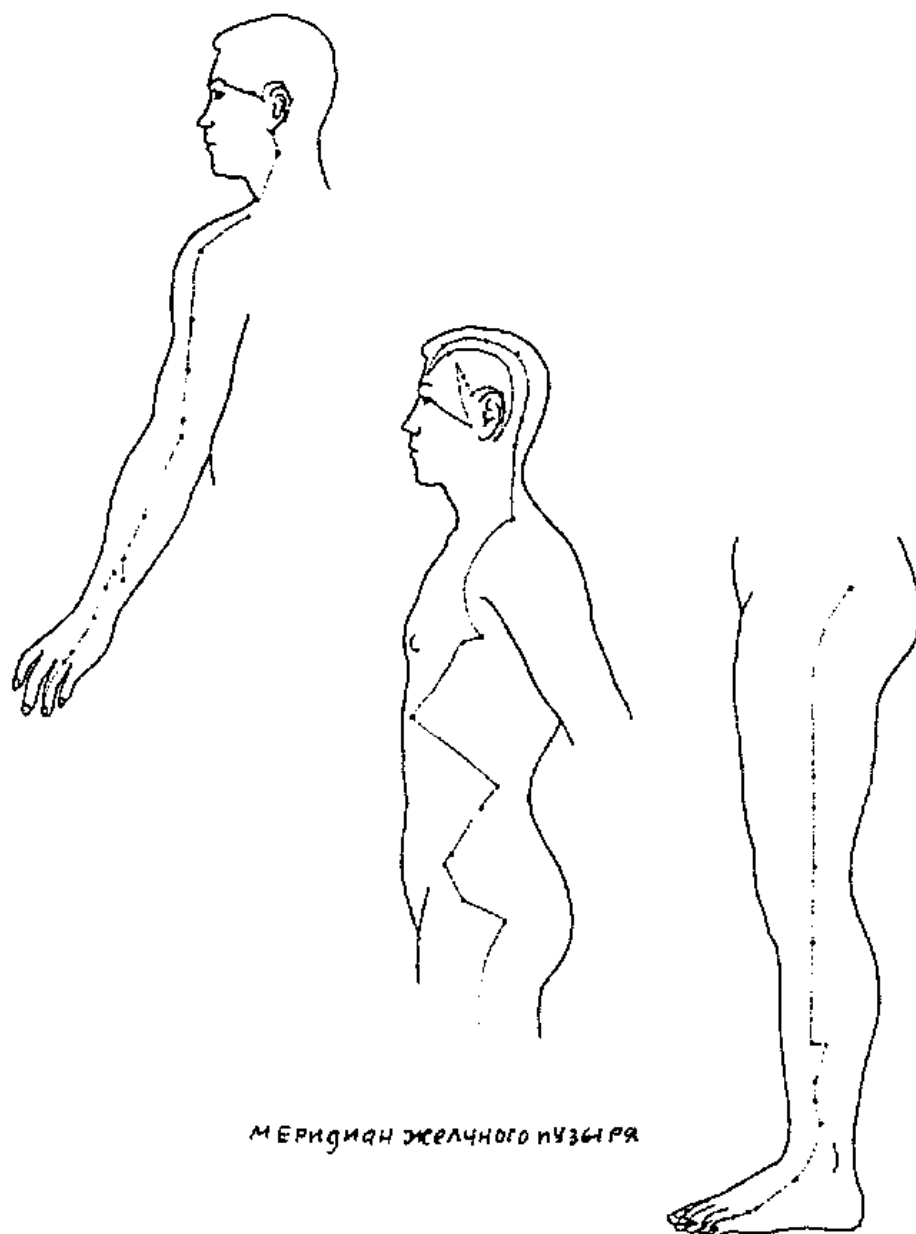
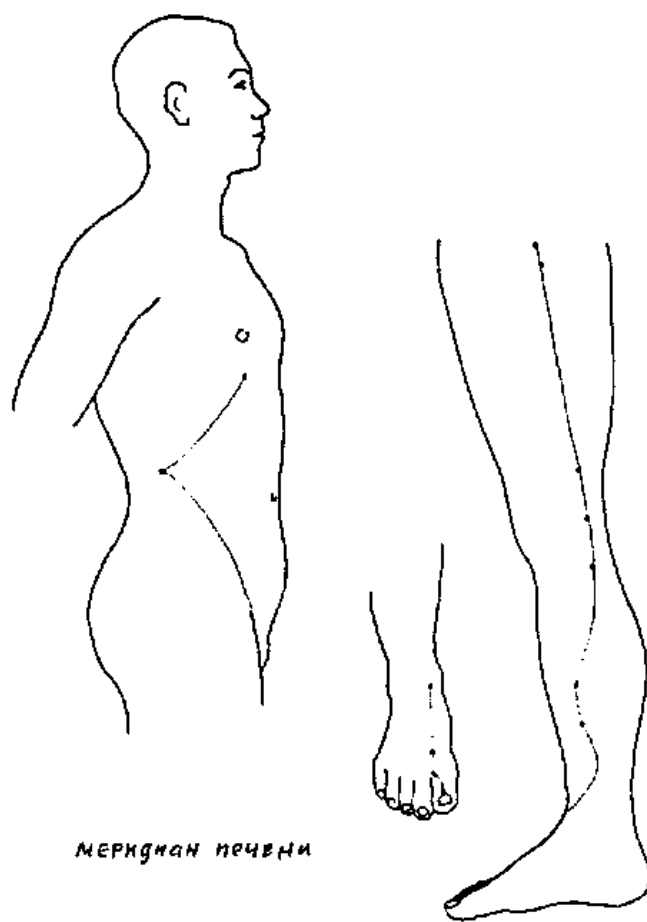
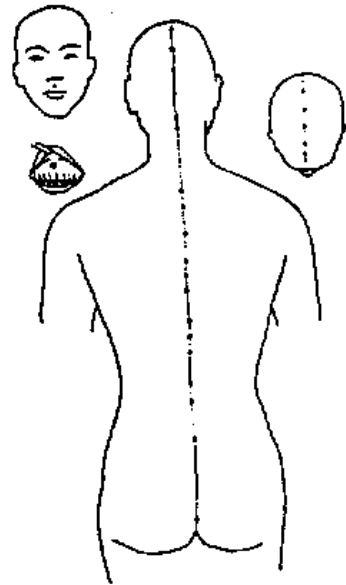


Рис. 120

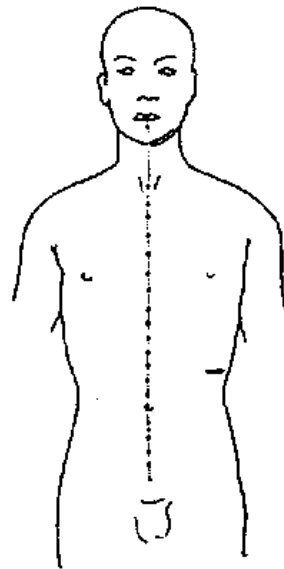


МЕРИДИАН ЗЕМЛИ

Рис. 121



МЕРИДИАН
УПРАВЛЕНИЯ КОРПУСОМ



МЕРИДИАН ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА

Рис. 122

Уважаемые читатели! Уважаемые авторы!

Наше издательство специализируется на выпуске научной и учебной литературы, в том числе монографий, журналов, трудов ученых Российской академии наук, научно-исследовательских институтов и учебных заведений. Мы предлагаем авторам свои услуги на выгодных экономических условиях. При этом мы берем на себя всю работу по подготовке издания — от набора, редактирования и верстки до тиражирования и распространения.



URSS

Среди вышедших и готовящихся к изданию книг мы предлагаем Вам следующие:

- Луби Е. С.* Омолаживание лица профессиональным самомассажем.
- Алексеев А. А.* Интегративная соединительнотканная медицина. В 4 т.
- Николас Дж. Г. и др.* От нейрона к мозгу. Пер. с англ.
- Загородний Е. С.* Принципы работы мозга.
- Леках В. А.* Ключ к пониманию физиологии.
- Леках В. А.* Прикладная медицина — постановка и решение задач.
- Югай М.* Внимание — копчик! Закономерности патологий организма.
- Вуколова З. П. и др.* Доврачебная экстренная и неотложная помощь взрослым.
- Львовская З. Д. (ред.)* ФИЗИОТЕРАПИЯ: глоссарий текстовых конвенций (испанский, английский, французский, русский). В 2 т.
- Пичуев В. П.* Гинекология и акушерство: серьезно и доступно: Тебе, женщина.
- Агарков С. Т.* Супружеская дезадаптация.
- Поляков С. Э.* Мифы и реальность современной психологии.
- Грегори Р. Л.* Разумный глаз. Как мы узнаем то, что нам не дано в ощущениях.
- Режабек Е. Я.* Мифомышление (когнитивный анализ).
- Розин В. М.* Личность и ее изучение.
- Фрумкин К. Г.* Философия и психология фантастики.
- Слобин Д., Грин Дж.* Психолингвистика.
- Журавлев И. В. и др.* Психосемиотика телесности.
- Смит Дж.* Математические идеи в биологии.
- Джермен М.* Количественная биология в задачах и примерах.
- Назаров В. И.* Эволюция не по Дарвину: Смена эволюционной модели.
- Галимов Э. М.* Феномен жизни. Происхождение и принципы эволюции.
- Хиценко В. Е.* Самоорганизация: элементы теории и социальные приложения.
- Евин И. А.* Искусство и синергетика.
- Эбелинг В., Энгель А., Файстель Р.* Физика процессов эволюции. Пер. с нем.
- Суриков К. А., Пугачева Л. Г.* Ум, в котором мы живем.
- Хайтун С. Д.* Феномен человека на фоне универсальной эволюции.
- Хайтун С. Д.* Социум против человека: Законы социальной эволюции.
- Бори М.* Моя жизнь и взгляды. Пер. с англ.
- Шредингер Э.* Мой взгляд на мир. Пер. с нем.
- Поппер К. Р.* Объективное знание. Эволюционный подход. Пер. с англ.
- Бейтсон Г.* Шаги в направлении экологии разума. Кн. 1-3. Пер. с англ.

По всем вопросам Вы можете обратиться к нам:
 тел./факс (495) 135-42-16, 135-42-46
 или электронной почтой URSS@URSS.ru
 Полный каталог изданий представлен
 в Интернет-магазине: <http://URSS.ru>

Научная и учебная
литература

Представляем Вам наши лучшие книги:



URSS



Луба Е. С.

Омолаживающая гимнастика лица

В книге в доступной форме, наглядно и занимательно описана система омолаживающей гимнастики лица. Упражнения иллюстрируются фотографиями, позволяющими выполнять их самостоятельно. Результаты, достигнутые автором в процессе выполнения упражнений, очень убедительны. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства.

Луба Е. С.

Подтяжка лица без операции и точечный массаж:

два комплекса упражнений для очень занятых женщин

В настоящей книге представлены краткий комплекс упражнений по естественной подтяжке лица и интенсивный курс упражнений для точечного массажа головы и лица, которые могут помочь омолодить Вас на десять лет.

Вам не надо выбирать из предложенных в книге упражнений наиболее эффективные. Каждый комплекс, учитывая занятость современных женщин, включает в себя только самые необходимые упражнения, которые не требуют дополнительного времени для занятий — их можно выполнять в течение дня, занимаясь обычными делами.

Подробное описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими овладеть комплексом самостоятельно. В книге также приводятся упражнения для самостоятельного массажа лица и шеи и советы по уходу за кожей.



Луба Е. С.

Омолаживающая гимнастика лица для мужчин

В книге в наглядной и занимательной форме представлена система упражнений, способствующих нехирургическому омоложению лица. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять и более лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства. Подробное описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими овладеть комплексом самостоятельно. Здесь также описаны факторы,



влияющие на состояние нашего организма, в том числе и на состояние кожи, а также современные средства борьбы со старением.

Представляем Вам наши лучшие книги:



URSS



Энтони Гидденс
СОЦИОЛОГИЯ

Перевод с английского. Новое 2-е издание

Предлагаем читателю учебник Э. Гидденса «Социология» представляет собой второе расширенное и существенно дополненное издание этого фундаментального труда в русском переводе, выполненном по четвертому английскому изданию данной книги. Первое издание книги (М.: URSS, 1999) явилось пионерским по постановке и рассмотрению многих острых социологических вопросов. Учебник дает практически исчерпывающее описание современного социологического знания; он наиболее профессионально и теоретически обоснованно структурирует проблемное поле современной социологии, основываясь на соответствующей новейшей теории общества. В этом плане учебник Гидденса выгодно отличается от всех существующих на русском языке учебников по социологии.

Автор методологически удачно совмещает систематический и исторический подходы: изучению каждой проблемы предшествует изложение взглядов на нее классиков социологии. Учебник безусловно современен не только с точки зрения теоретической разработки проблем, но и с точки зрения содержащегося в нем фактического материала.

Пугачев В. П.

Управление свободой

В книге рассматриваются современные возможности управления психикой и поведением людей, обеспечивающие сохранение у них иллюзорного чувства личной свободы, самостоятельности принятия решений. Выявляются и анализируются наиболее эффективные методы и технологии скрытого влияния на сознание и подсознание граждан. На примерах из политической жизни современной России, а также США и некоторых других стран раскрываются важнейшие разновидности политического и иного обмана, способы и приемы программирования психики, внушения и зомбирования, манипулирования людьми, в том числе с помощью новейших достижений науки: синергетических, микрополитических, нейролингвистических и других технологий.



Тел./факс:

(495) 135-42-46,
(495) 135-42-16,

E-mail:

URSS@URSS.ru

<http://URSS.ru>

Наши книги можно приобрести в магазинах:

«Библио-Глобус» (м. Лубянка, ул. Мясницкая, 6. Тел. (495) 925-2457)

«Московский дом книги» (м. Арбатская, ул. Новый Арбат, 8. Тел. (495) 203-8242)

«Молодая гвардия» (м. Полянка, ул. Б. Полянка, 28. Тел. (495) 238-5001, 780-3370)

«Дом научно-технической книги» (Ленинский пр-т, 40. Тел. (495) 137-6019)

«Дом деловой книги» (м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. (495) 270-5421)

«Гюэлис» (м. Университет, 1 гум. корпус МГУ, комн. 141. Тел. (495) 939-4713)

«У Кентавра» (РГТУ) (м. Новослободская, ул. Чапаева, 15. Тел. (495) 973-4301)

«СПб. дом книги» (Невский пр., 28. Тел. (812) 311-3954)

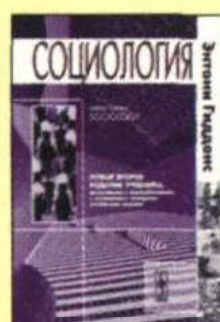
Омолаживающие и оздоравливающие упражнения Ху Чун Гонг являются частью дыхательной и двигательной терапии, именуемой в Китае Ки Гонг. Эти упражнения известны и практикуются в Китае на протяжении тысячелетий. Широкое распространение упражнения Ху Чун Гонг получили благодаря последнему из послушников монастыря Хуашан Бян Жижонгу, который взял на себя смелость нарушить строгие монастырские правила, запрещающие разглашать секрет этих таинственных упражнений. Долгое время сведения об этих удивительных упражнениях передавались только из уст в уста.

Движения в этих упражнениях чрезвычайно просты, а воздействие этих очень простых движений на здоровье и внешний вид человека так эффективно, что интерес к ним постоянно возрастает.

Интерес к системе упражнений Ки Гонг и входящим в нее упражнениям Ху Чун Гонг в настоящее время так велик, что им уделяется все больше внимания в специальной литературе.

Опыт показывает, что внимательно ознакомившись с инструкциями и сопровождающими их рисунками, скрупулезно придерживаясь рекомендаций и наставлений, можно самостоятельно освоить систему упражнений. При этом результаты впечатляющи!

Наше издательство рекомендует следующие книги:



2954 ID 25350

НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА



9 785484 004102 >

Тел./факс: 7 (495) 135-42-16

Тел./факс: 7 (495) 135-42-46



URSS

E-mail:
URSS@URSS.ru

Каталог изданий
в Интернете:

<http://URSS.ru>

Любые отзывы о настоящем издании, а также обнаруженные опечатки присылайте по адресу URSS@URSS.ru. Ваши замечания и предложения будут учтены и отражены на web-странице этой книги в нашем интернет-магазине <http://URSS.ru>