



## Наклоны туловища с поворотом

### **Воздействие**

- тонизирует мышцы спины, корпуса, рук и ног;
- улучшает подвижность позвоночника;
- уменьшает риск заболеваний позвоночника.

### **Как выполнять**

- Встаньте прямо, ноги расставьте шире плеч, прямые руки разведите в стороны.
- На вдохе втяните живот в себя.
- На выдохе энергично выполните наклон вниз, тянитесь правой рукой к левой стопе, стараясь до нее дотронуться.
- На вдохе вернитесь в исходное положение.
- На выдохе выполните наклон к правой стопе.

Упражнение выполняйте энергично, постепенно увеличивая темп и глубину наклона.



## Повороты ног в положении лежа

### **Воздействие**

- укрепляет мышцы пресса и ног;
- улучшает подвижность позвоночника;
- снижает риск заболевания остеохондрозом.

### **Как выполнять**

- Лягте на спину, руки положите за голову или вытяните в разные стороны.
- Приподнимите согнутые в коленях ноги так, чтобы голеностопная часть была параллельна полу, зафиксируйте это положение.
- На вдохе втяните живот в себя.
- На выдохе опустите согнутые ноги справа от себя.
- На вдохе вернитесь в исходное положение.
- На выдохе опустите ноги слева от себя.

Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы лопатки и верхняя часть туловища не отрывались от пола. Выполняйте упражнение в медленном или среднем темпе.



## **Двадцать пять золотых китайских упражнений**

С помощью этих упражнений вы не только укрепите свое здоровье, но и сможете осязать, слышать, видеть, чувствовать запах и вкус, которые печатное слово передать не может. В вашем организме произойдут изменения, которые отразятся не только на самочувствии и настроении, но и на ощущениях и движениях.

Золотые китайские упражнения специально созданы для того, чтобы регулировать в организме баланс Пяти стихий. Они усиливают поток энергии Ци через органы и соответствующие им меридианы. Таким образом они оказывают благотворное влияние и на физическое, и на душевное состояние человека.

Для каждого органа приводится по два упражнения. Первое упражнение заключается в принятии определенной позы в сочетании с визуализацией соответствующего меридиана. Оно помогает развить чувство стихии и укрепить соответствующий орган. Второе упражнение активизирует поток энергии Ци по данному меридиану.

Через три недели занятий оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, психическое и эмоциональное состояние. При регулярных занятиях вы будете ощущать растущую силу, которая проявится в повышении трудоспособности и существенном улучшении самочувствия.

### **Упражнение 1. Дань-цзин (активизация меридиана Желчного пузыря)**

Поза, показанная на рисунке, демонстрирует базовое представление о желчном пузыре и его меридиане в ки-

тайской медицине. Она символизирует дух начинаний, стремление к новому и принятие решений; отображает жизнь как путь и подчеркивает значимость активного движения по этому пути.

Представьте себе красный или оранжевый поток энергии шириной около 4 сантиметров, который начинается у правого глаза и течет к пальцам правой ноги. Это и будет меридиан Желчного пузыря. Усиливайте образ меридиана на выдохе. Пройдитесь медленно взад и вперед, продолжая концентрировать внимание на прохождении меридиана. Через 2–3 минуты повторите упражнение, представив меридиан с левой стороны.



## Упражнение 2. Растущее дерево

Поставьте стопы параллельно на ширину плеч. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела. Колени слегка согнуты. Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу (первая позиция).

Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже. Руки должны оставаться прямыми. Наклоняясь, держите тело ровно, не сутультесь, смотрите прямо перед собой. Пусть вес правой руки растягивает правую сторону туловища так, чтобы у вас возникло ощущение натянутого лука (вторая позиция). Выпрямитесь.

Сделайте интенсивный выдох. Сожмите руки в кулаки и прижмите их к груди, одновременно наклонившись вперед и слегка согнув колени (третья позиция). Встаньте прямо.

На вдохе повторите упражнение в правую сторону. Выполните упражнение по 10 раз в каждую сторону.



Растущее  
дерево, первая  
позиция



Растущее дерево, вторая  
позиция



Растущее дерево,  
третья позиция

### Упражнение 3. Гань-цзин (активизация меридиана Печени)

Поза, которую вы видите на рисунке, называется позой Печени. Она способствует концентрации энергии Печени. Энергия Печени — это рост, устойчивость, скоординированная сила и спокойная концентрация на важном.

Представьте свой меридиан Печени в виде потока энергии, направленного от большого пальца ноги

к груди. Усиливайте визуализацию потока с каждым вдохом. Оставайтесь в этой позе не менее минуты.

Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Если вам трудно сохранить равновесие, это свидетельствует о вашей неуверенности в себе.



#### Упражнение 4. Дом души

Лягте на спину. Согните ноги в коленях и обхватите их у лодыжек. Подошвы стоп не отрывайте от пола.

На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом (первая позиция). На выдохе опуститесь на пол (вторая позиция). Повторяйте это упражнение в течение минуты.

В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота.

Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.



Дом души, первая позиция



Дом души, вторая позиция

### Упражнение 5. Синь-цзин (активизация меридиана Сердца)

На рисунке вы видите позу Сердца. Она демонстрирует прощение и отказ, простоту, ясность, способность быть и королем, и слугой. Принимайте эту позу, когда вы в замешательстве, когда в вашей жизни царит беспорядок, когда находитесь в состоянии стресса и никому не можете довериться.



Представьте меридиан Сердца, идущий от середины подмышечной впадины к внутренней стороне мизинца. С каждым выдохом усиливайте образ энергетического потока. Сохраняйте позу не менее трех минут.

## Упражнение 6. Горящий огонь

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Стопы параллельны друг другу. Согните обе руки в локтевых суставах, плечи расслаблены, ладони направлены вверх.

Сожмите кисти в кулак (первая позиция). Представьте хранилище энергии Ци в области под пупком (эта точка называется Хара). Представьте себе, как с выдохом Ци переходит из точки Хара в ваш левый кулак. Одновременно медленно вытяните левую руку вперед, как будто для удара (вторая позиция).

На вдохе верните руку в исходное положение. Выполните то же движение правой рукой.

На выдохе медленно поднимите левую руку в сторону до уровня плеч (третья позиция). На вдохе вернитесь в исходное положение (четвертая позиция).

Сделайте то же движение правой рукой.

Повторите эти движения не менее пяти раз. Во время выдоха представляйте, что Ци движется из точки Хара к кулаку, во время вдоха — возвращается обратно в точку Хара.



Горящий огонь, первая позиция



Горящий огонь, вторая позиция





Горящий огонь, третья позиция    Горящий огонь, четвертая позиция

### Упражнение 7. Синь-Бао-Цзин (активизация меридиана Перикарда)



Поза, представленная на рисунке, отражает сущность перикарда: открытость, теплоту, готовность отдавать и получать. Эта поза поможет вам развить в себе перечисленные качества.

Приняв указанную позу, представьте себе меридиан Перикарда, идущий от сердца к ладони. Начинается этот мери-

диан в двух сантиметрах от сосков, идет по бокам вдоль тела и по внутренней поверхности рук до второго межфалангового сустава среднего пальца.

Усиливайте поток энергии на выдохе. Оставайтесь в этой позе, пока не почувствуете, что ваши руки стали теплыми.

### Упражнение 8. Врата духа

Сядьте на пол и соедините подошвы стоп. Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках (первая позиция). Точка посередине запястья с внутренней стороны — точка Перикард 7, или Источник. Упражнение стимулирует эту точку.

На выдохе медленно наклонитесь к ногам (вторая позиция). На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение минуты. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.



Врата духа, первая позиция



Врата духа, вторая позиция

### Упражнение 9. Сяо-чан-цзин (активизация меридиана Тонкой кишки)

Посмотрите на рисунок — это поза Тонкой кишки. Такую же позу принимают борцы кун-фу, использующие энергию Ци для защиты. Тонкая кишка поглощает Тай