

МЕТОДИКИ ЦИГУН

«18 форм» тайцзи-цигун

Линь Хоушэн

Комплекс тайцзи-цигун из 18 упражнений составлен на основе некоторых приемов гимнастики тайцзицюань и способов регулирования дыхания из арсенала цигун. Комплекс отличается простотой движений, легок для освоения и дает прекрасный оздоровительный эффект. Основные требования к его выполнению — правильность поз и движений, равномерный и медленный темп, ровное и спокойное дыхание. Упражнения этого комплекса особенно подходят больным и ослабленным людям.

1. Исходное положение и регулирование дыхания.
2. «Расправить грудь».
3. «Раскачивать радугу».
4. «Раздвигать облака руками».

1. Исходное положение и регулирование дыхания (рис. 1—3).

Стоя, ноги на ширине плеч или немного шире, корпус прямо, грудь несколько втянута, спина расправле-

5. «Разворачивать свиток».
6. «Грести, катаясь в лодке по озеру».
7. «Поднять мяч одной рукой».
8. «Повернуться и посмотреть на луну».
9. Толчок ладонью с поворотом туловища в пояснице.
10. «Облачные» движения руками в позиции «наездника».
11. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо».
12. «Толкать волну, помогая прибою».
13. «Голубь расправляет крылья».
14. Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком вперед.
15. «Полет лебедя».
16. «Вращение маховика».
17. «Ударить по мячу, притопнув».
18. Заключительное движение.

на, руки опущены, смотреть вперед.

1) Медленно поднимите руки вперед, немного выше плеч, ладонями книзу, одновременно выполняя вдох.

2) Держа туловище прямо, со-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

гните ноги в коленях (под углом примерно 150 градусов) так, чтобы проекция колен не выходила за линию носков; при этом руками выполните легкое «надавливающее» движение ладонями книзу, опуская кисти до уровня пупка и выполняя выдох.

Примечание: плечи и локти опущены, пальцы естественно согнуты, центр тяжести проецируется точно между стопами. При приседании таз опущен, не выпячивайте ягодицы. Опускание рук следует координировать с приседанием.

Выполните упражнение 5 раз (однократное выполнение подразумевает полный дыхательный цикл — вдох и выдох). Считайте про себя, на счет 1 — вдыхая и поднимая руки вверх, на 2 — выдыхая и опуская руки. Затем опустите руки в стороны ладонями книзу, не выпрямляя ног.

2. «Расправить грудь» (рис. 4—5).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

3. «Раскачивать радугу» (рис. 6—7).

1) Не прекращая движения, поднимите руки параллельно перед грудью, постепенно выпрямляя ноги. Продолжая поднимать руки, выпрямите их над головой ладонями вперед. Во время этого цикла движений выполняется вдох.

2) Перенесите центр тяжести на правую ногу, несколько сгибая ее в колене; стопа полностью прижата к

1) Не прекращая движения, поднимите руки перед грудью, поворачивая их ладонями друг к другу и постепенно выпрямляя ноги. До отказа разведите руки в стороны, расправляя грудь. Во время этого цикла движений выполняется вдох.

2) Сведите выпрямленные руки перед грудью, поворачивая кисти ладонями книзу. Выполните ими легкое надавливающее движение вниз до уровня пупка и опустите по сторонам туловища ладонями книзу, одновременно сгибая ноги в коленях. Данный цикл движений сопровождается выдохом.

Примечания: в тот момент, когда руки подняты перед грудью, ноги должны быть полностью выпрямлены. Начинайте сгибать ноги в коленях, только приступив к опусканию рук. Движения, вдохи и выдохи должны быть равномерными и непрерывными, выполняться без задержек.

Выполните упражнение 10 раз.

полу. Левая нога выпрямлена, носком касается пола, пятка приподнята. Выпрямленную левую руку опустите горизонтально в сторону ладонью кверху, правую округло согните над головой ладонью книзу и несколько наклонитесь влево. Во время данного цикла движений выполняется выдох.

3) Выполните предыдущее движение в другую сторону.

Примечание: махи руками следует



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

координировать с наклонами туловища и дыханием. Движения выполняются очень плавно.

Выполните упражнение 10 раз.

4. «Раздвигать облака руками» (рис. 8—9).

1) Продолжая движение, проекцию центра тяжести перенесите на середину между стопами, несколько сгибая ноги в коленях и принимая позицию «наездника». Скрестите руки перед животом, правая спереди, ладони обращены к нижней части живота.

2) Скрещенные руки, поворачивая их ладонями вверх и выпрямляя ноги в коленях, поднимите над головой ладонями назад, одновременно выполняя вдох.

3) Поверните кисти скрещенных рук ладонями в стороны, выпрямите их и опустите через стороны ладонями книзу, скрестите перед животом, слегка согнув в локтях, одновременно выполняя выдох.

Примечание: «осями», относительно которых выполняются круговые движения руками, служат плечевые суставы, каждая рука описывает полную окружность. Когда руки окажутся над головой, следует поднять голову и подать грудь вперед, помогая вдоху. На вдохе ноги выпрямляются в коленях, на выдохе — сгибаются.

Выполните упражнение 10 раз.

5. «Разворачивать свиток» (рис. 10—11).

1) Не прекращая движения, оставаясь в позиции «наездника», поверните кисти скрещенных перед животом рук ладонями вверх. Левую руку выпрямите вперед, правую по дуге пронесите перед животом назад — вверх, до уровня уха, туловище поверните вправо, смотрите на правую руку. Во время этого цикла движений выполняется вдох. Подняв согнутую в локте правую руку ладонью вперед, вытолкните ее вперед, пронеся мимо уха, одновременно выполняя выдох. Вслед за этим левую руку оттяните к груди, проведя ее вплотную к ребру правой ладони, и далее к уху.

2) То же и в другую сторону. Упражнение выполняется попеременно вправо и влево.

Примечание: руки в определенный момент скрещиваются перед грудью; при оттягивании руки назад выполняется вдох, во время выталкивания ее вперед — выдох. Выполните упражнение 10 раз.

6. «Грести, катаясь в лодке по озеру» (рис. 12).

1) Не прекращая движения, при приближении левой кисти к правой (перед грудью) проведите руки перед животом по дуге снизу вверх и выпрямите их вертикально вверх ладонями вперед, одновременно выпрямляя ноги. Во время этого



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

цикла движений выполняется вдох.

2) Наклонитесь вперед, вслед за движением туловища переводя руки по дуге вниз и назад, одновременно выполните выдох.

3) До предела вытянув руки назад, выпрямитесь, переводя руки по дуге через стороны вверх, и поднимите их над головой ладонями вперед, одновременно выполняя вдох.

Примечание: руки выпрямлены, при наклонах выполняется выдох, при выпрямлении — вдох.

Выполните упражнение 10 раз.

7. «Поднять мяч одной рукой» (рис. 13—14).

1) Не прекращая движения, в тот момент, когда руки отведены назад,

выпрямитесь. Левая рука неподвижна, правую поднимите вперед до уровня плеча, поворачивая кисть ладонью кверху и несколько влево, как бы поднимая мяч. Одновременно перенесите тяжесть тела на левую ногу, носок правой прижат к полу, пятки можно приподнять. «Поднимающая мяч», сделайте вдох и выдох, затем опустите руку.

2) Переноса тяжесть тела на правую ногу, выполните упражнение левой рукой.

Примечание: «поднимая мяч», смотрите на то место, где он должен оказаться в верхнем положении, одновременно с усилием упираясь в пол носком ноги, одноименной поднимаемой руке. «Поднимание мяча», нажим носком ноги на пол и



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

дыхание должны быть скоординированы.

Выполните упражнение 10 раз.

8. «Повернуться и посмотреть на луну» (рис. 15).

1) Не прекращая движения, встаньте ровно, свободно опустите руки по сторонам туловища. Выполните мах руками вверх влево с поворотом корпуса и головы, как бы «бросая взгляд на луну». Одновременно выполните вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.

2) То же в другую сторону.

Примечание: мах руками, поворот туловища и головы выполняются скоординированно, одним движением. Движения руками, поворот головы и туловища в пояснице выполняются с максимальной амплитудой.

Выполните упражнение 10 раз.

9. Толчок ладонью с поворотом туловища в пояснице (рис. 16—17).

1) Не прекращая движения, примите высокую позицию «наездника». Кисти сожмите в кулаки, поверните их тыльной стороной книзу, областью хукоу в стороны и положите на пояс. Оттянув локоть левой руки назад, поверните корпус влево, разжав кисть правой руки и с усилием вытолкнув ее перед собой ладонью вперед. Одновременно выполните

вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.

2) То же в другую сторону.

Примечание: при движении ладонью вперед пальцы обращены вверх, мизинец и внешнее ребро ладони — несколько вперед. В момент выталкивания ладони другая рука выполняет вспомогательное движение локтем назад.

Выполните упражнение 10 раз.

10. «Облачные» движения руками в позиции «наездника» (рис. 18—19).

1) Не прекращая движения, в тот момент, когда левая рука вытолкнута вперед, поверните ее кисть ладонью к себе на уровне глаз. Правую руку выведите вперед на уровне пупка, ладонью влево. С поворотом корпуса переведите обе руки влево в горизонтальной плоскости, одновременно выполните вдох.

2) Когда руки окажутся в крайнем положении слева, правую поднимите до уровня глаз ладонью к себе, левую опустите ладонью вправо до уровня пупка. Затем с поворотом корпуса переведите руки параллельно вправо, одновременно выполняя выдох.

Примечание: движения руками должны быть мягкими, взглядом сопровождайте движение верхней кисти.

Выполните упражнение 10 раз.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

11. «Поймать в море рыбу и посмотреть в небо» (рис. 20—21).

1) Не прекращая движения, коротким плавным шагом левой вперед примите позицию «выпада». Наклоните корпус вперед, скрестите руки перед левым коленом, одновременно выполните вдох.

2) Поднимите скрещенные руки, откидывая корпус назад, над головой разведите руки в стороны ладонями друг к другу и, «посмотрев в небо»,

одновременно выполните вдох. Затем наклоните корпус вперед, опуская выпрямленные руки, и скрестите их коленом. Повторите описанные выше движения.

Примечание: следите, чтобы наклон вперед и скрещивание рук сопровождались вдохом, поднимание и разведение рук — выдохом. В верхнем положении руки должны быть максимально вытянуты.

Выполните упражнение 10 раз.



Рис. 20



Рис. 21

12. «Толкать волну, помогая прибою» (рис. 22—23).

1) Не прекращая движения, руки согните в локтях перед грудью ладонями вперед. Перенесите центр тяжести тела на правую ногу, пятка левой ноги прижата к полу, носок поднимите вверх — вперед, одновременно выполните вдох.



Рис. 22



Рис. 23

2) Перенесите тяжесть тела на левую ногу, опустив всю стопу на пол. Подайте корпус вперед, пятку правой ноги оторвите от пола, вытолкните кисти ладонями вперед на уровень глаз, одновременно выполните выдох.

Примечание: отводя кисти, переносите центр тяжести назад, одновременно выполняйте вдох, выталкивая кисти, переносите центр тяжести вперед, выполняя выдох. Движения должны имитировать накатывающиеся на берег морские волны.

Выполните упражнение 10 раз.

13. «Голубь расправляет крылья» (рис. 24—25).

1) Не прекращая движения, вытолкнутые вперед руки выпрямите параллельно ладонями друг к другу. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, приподняв переднюю часть стопы, одновременно выполните вдох.



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

2) Выпрямленные вперед руки максимально разведите в стороны. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, приподняв пятку правой стопы, одновременно выполните выдох.

Примечание: когда корпус отклоняется назад, движения руками имитируют расправляемые птичьи крылья. Разведение и сведение рук, перенесение центра тяжести и дыхание должны быть скоординированы.

Выполните упражнение 10 раз.

14. Попеременное выпрямление рук с прямыми ударами кулаком вперед (рис. 26—27).

Не прекращая движения, примите позицию «наездника», кисти сожмите в кулаки и отведите их на пояс тыльными сторонами книзу.

1) Правый кулак выбросите вперед на уровне плеча, одновременно выполните вдох.

2) То же левой рукой.

Примечание: при смене позиции сделайте «тонкий» и длительный

выдох. При выполнении прямых ударов кулаком делайте короткие вдохи и выдохи. Смотрите на кулак.

Выполните упражнение 10 раз.

15. «Полет лебедя» (рис. 28—29).

Не прекращая движения, примите положение стоя, ноги врозь, выпрямите руки в стороны на уровне плеч, ладонями книзу.

1) Присядьте как можно ниже, сделав движение кистями вниз, подражая взмаху кончиков лебединых крыльев. Одновременно выполните выдох.

2) Поднимитесь, подав кисти вверх, одновременно выполните вдох.

Примечание: кисти в запястьях должны быть раскрепощены. Приседание и подъем следует координировать с движениями кистей, вдохом и выдохом.

Выполните упражнение 10 раз. (за однократное принимается выполнение цикла «приседание — подъем»).



Рис. 28



Рис. 29

16. «Вращение маховика» (рис. 30—31).

Не прекращая движения, примите положение стоя, ноги врозь, руки опущены перед животом.

1) Выпрямите руки, вынесите влево-вверх и начните выполнение круговых движений руками с поворотами туловища в пояснице. Вынося руки влево и вверх над голо-

вой, делайте вдох, опуская их вправо-вниз — выдох.

Выполните 10 круговых движений руками.

2) То же в другую сторону.

Примечание: повороты туловища в пояснице следуют за движениями рук. Следите за координацией движений и дыхания.



Рис. 30



Рис. 31

17. «Ударить по мячу, притопнув» (рис. 32).

1) Не прекращая движения, приподнимите левую ногу, поднимите правую руку вперед на уровень плеча и выполните движение, имитирующее удар ладонью по мячу, притопнув левой ногой. Одновременно сделайте вдох.

2) То же правой ногой и левой рукой, одновременно сделайте выдох.

Примечание: поднимание рук, «удар по мячу» с энергичным движением ногой и дыхание должны быть скоординированы. Движение выполняется легко и непринужденно.



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Выполните упражнение 10 раз (за однократное принимается выполнение движения левой и правой руками).

18. **Заключительное движение** (рис. 33—34).

Не прекращая движения, примите положение стоя, ноги врозь. Руки опустите перед животом.

1) Поверните кисти пальцев друг к другу, ладонями кверху. Поднимите кисти до уровня глаз, одновременно сделайте вдох.

2) Повернув кисти ладонями книзу, выполните ими «надавливающее» движение вниз и задержите их на уровне живота, одновременно сделайте выдох.

Примечание: следите, чтобы движение руками вверх сопровождалось вдохом, вниз — выдохом. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Выполните упражнение 10 раз (за однократное выполнение принимается движение руками вверх и вниз).