

# У-ШУ. ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ

## Предисловие

В середине 1988 г. в составе делегации мне довелось побывать в Китае - на родине у-шу с целью поближе познакомиться с этим удивительным феноменом дальневосточной культуры.

Мы были свидетелями того, как в период с 5 до 7 утра буквально миллионы китайцев выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения. В основном это различные виды у-шу во всем его многообразии, хотя последние годы в Китае все большее распространение находят и оздоровительный бег, и ритмическая гимнастика, и даже ... бальные танцы.

Китайцы специалисты подчеркивают, что все виды у-шу направлены не только на достижение спортивных результатов, но прежде всего - на укрепление здоровья.

В КНР у-шу изучают в 15 институтах физкультуры, в университетах и институтах, в общеобразовательных школах. Организацией изучения, распространением и популяризацией у-шу как внутри страны, так и за рубежом, занимаются государственные и общественные организации у-шу.

Следует заметить, что несмотря на широкое распространение у-шу в Китае, абсолютно превосходства у-шу по популярности над другими видами и формами физического воспитания не отмечается. Большой популярностью среди населения пользуются также игровые виды спорта: футбол, баскетбол, настольный теннис и другие.

Мы неоднократно интересовались, спрашивали, что же побуждает китайцев заниматься у-шу? Главное в их ответах - это вера в то, что регулярное выполнение упражнений укрепляет здоровье и продлевает жизнь. По-видимому, вера в пользу занятий у-шу базируется на глубоких национальных традициях, культуре, представлениях, уходящих корнями в древнюю китайскую философию, рассматривающую человека в единстве с природой.

Научные исследования по у-шу, начатые в КНР в последнее время, подкрепляют эту веру.

Я убежден, что регулярные занятия у-шу будут способствовать укреплению здоровья и приобщению людей к здоровому образу жизни. В этом плане хочется приветствовать появление по сути дела учебного пособия по одной из разновидностей у-шу оздоровительной направленности авторов кандидата экономических наук Попова Г. В. - руководителя школы у-шу, кандидата технических наук Сагояна О. А. - одного из специалистов по у-шу и кандидата медицинских наук Диденко В. В., удачно сочетающих свою профессиональную деятельность с практическими занятиями у-шу.

Смолевский В. М.

- профессор Государственного Центрального ордена Ленина Института физкультуры.

Занятия гимнастикой у-шу, на мой взгляд, могут помочь не только миллионам физкультурников, но и тем, кто мечтает добиться высоких спортивных результатов. Богатый опыт дальневосточной культуры и медицины, в данном случае синтез гимнастических, дыхательных упражнений и массажа, не только разнообразит физическую подготовку пловца, но и расширит познания спортсменов в области самосовершенствования как в физическом, так и в волевом отношениях.

За более чем 10-летнюю практику выступлений на международном уровне я неоднократно обращался к различным схемам физической и психологической подготовки, взятым из практики восточных школ, что несомненно сказывалось на достижении рекордных результатов.

Белиц-Гейман С. В. - мастер спорта международного класса по плаванию, рекордсмен мира, призер Олимпийских игр.

## **Введение**

Здоровый человек! Как мы его себе представляем? Издревле на Руси, да и вообще в Европе, сложилось традиционное представление о здоровом человеке, как о «здоровом» мужчине (конечно, это был ОН -! - воин, атлет, труженик) высокого роста, с атлетическим торсом, «бычьей» шеей, впечатляющим рельефом мышц.

С малых лет все мы знакомы с Гераклом и Ильей Муромцем; с Микулой Селяниновичем и другими славными богатырями, воинами, пахарями.

Из глубины веком, в памятниках архитектуры, скульптуры и в живописи замечательные юноши и зрелые мужи, боги и простые смертные, по подвигам равные богам, поражают нас мощью и красотой развитого тренированного тела, стоит только зайти в ленинградский Эрмитаж или в Музей изобразительных искусств имени А. С. Пушкина в Москве, заглянуть в книги по искусству древней Греции и Рима. Геракл, Давид, Зевс, Апполон Бельведерский, Большой фриз Пергамского алтаря с драматической битвой богов и гигантов ... не только вызывают восхищение, но и непроизвольное желание у каждого мальчишки и юноши стать сильным и здоровым.

Не случайно победителям Олимпийских игр в Древней Греции ставились на родине еще при жизни памятники, о них слагались стихи и песни!

Несколько иной взгляд на здорового человека в странах Востока. Мы не увидим в древней восточной скульптуре или на замечательных картинах японского художника Хокусаи атлетов с гипертрофированными мышцами, отличающихся богатырским сложением. На нас смотрят вполне упитанные люди, даже с небольшим брюшком (не будем опрометчиво их корить за гладкий выпуклый животик - это следы систематических занятий дыхательной гимнастикой!). Приятный цвет атласной кожи, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

Что же скрывается за этим обликом здорового человека Востока? Гибкость, подвижность суставов и сухожилий, пластика движений, познание техники дыхательной гимнастики, усиливающей физическую и умственную деятельность, способность управлять своим телом и

волей, удивительные физические способности, ничуть не меньше, чем у героев европейских мифов и сказаний. Все подвиги доступны герою, овладевшему гармонией тела и духа!

Как на Востоке, так и на Западе здоровье всегда относилось к одной из важнейших добродетелей человека. Здоровье всегда способствовало полнокровной, счастливой, творческой трудовой и умственной деятельности. «В здоровом теле - здоровый дух!» - истины не стареют. Они не только вечны, но и справедливы для любого уголка мира. Основатель знаменитой шаолиньской школы у-шу, первый патриарх чань-буддизма Бодхидхарма, сын южно-индийского князя, прибывший в Китай четырнадцать веков тому назад, также воспитывал своих учеников, по принципу «через совершенство тела к совершенству духа».

В чем же заключается феномен цивилизации Востока у-шу, способствующий физическому и духовному совершенствованию личности?

Советскому человеку об у-шу известно по ряду публикаций и телепередач. Они не только вызывают интерес, но и порождают все больше вопросов: «Что такое у-шу»? : воинское искусство, спорт, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинг, философская система».

Это, прежде всего, путь к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром. Согласно восточной традиции существуют пять путей к совершенству: путь йога, путь монаха, путь мага, путь агни-йога и путь воина.

Вот этому пути воина и соответствует у-шу.

Действительно, у-шу очень многообразно. Дословный перевод у-шу - «воинское искусство». Вполне естественно, что возникнув несколько тысячелетий тому назад (в результате синтеза системы древней психофизической тренировки цигун и воинских искусств) у-шу нашло первое применение в военной области. Это и определило его название! Основу цигун (дословно - «работа дыхания») составляют приемы мгновенного расслабления и концентрации, тщательное продумывание каждого упражнения. Согласно преданию, овладение воинским искусством в сочетании с занятиями цигун помогло легендарному Желтому императору Хуанди (ок. III тыс. лет до н. э.) победить рогатое чудовище.

Воинские искусства зародились в древнейшие времена как приемы охоты и самозащиты от зверей и врагов. Уже тогда, по-видимому, человек пришел к мысли о необходимости не только иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования. А этого можно достичь только с помощью интенсивных тренировок. Известны древние формы борьбы чиаоти, а также танец со щитом и топором кэнчи-ву. Около 250 лет до нашей эры был популярен воинский спорт джаоли - состязания в стрельбе из лука и скачки на колесницах. Первые стратеги, специалисты по ведению войн, еще 400 лет до н. э. подтверждали важность у-шу в создании сильной армии.

У-шу также неразрывно связано с системами профилактической и лечебной гимнастики. Древнейшая из них известна как 12 упражнений ткачей шелка. Тяжелый труд ткача шелка требовал величайшего искусства рук и колоссального напряжения физических сил (посидите с утра до вечера за этой ювелирной работой!). Для совершенствования работы рук, снятия усталости и профилактики возник ряд упражнений, которые вместе с секретами

профессионального искусства передавались по наследству от отца к сыну. Эти упражнения оказались пригодными для развития навыков во владении оружием и впоследствии трансформировались в боевую школу «восемь кусков парчи».

Лечебные и оздоровительные аспекты у-шу составляют неотъемлемую часть народной медицины. Из китайских источников известно, что «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма ... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств».

История сохранила имена выдающихся врачей Древнего Китая, обогативших у-шу своими открытиями.

Величайший врач древности Хуа-то (141-203 гг.), успешно проводивший трепанацию черепа и показывавший чудеса «оживления людей», использовал наблюдения за повадками животных (оленья, тигра, медведя, обезьяны и журавля) и на основе пластики их движений, поз, приемов борьбы создал лечебную гимнастику, из которой впоследствии образовались стили у-шу. Со временем сюда добавились стили богомола, змеи, дракона и других животных.

Другой знаменитый врач и философ Ги Хон (284-364 гг.) разработал систему дыхательных упражнений «гихон». Его теории «внутренней» и «внешней» работы легли в основу образования «внутренних» и «внешних» школ у-шу.

«Внешним» школам свойственно атакующее силовое воздействие на противника. Здесь результат атаки зависит от мускульной силы рук, ног и тела, от скорости и длины маха (удара).

«Внутренние» школы характеризуются плавными, медленными движениями, при которых эффект достигается за счет искусства расслабления и концентрации. Однако и в этих школах, используя чередование расслабления и концентрации, можно достичь не меньших скорости и мощи удара. Именно «внутренние» школы в наибольшей степени владеют искусством управления «внутренней энергией тела».

Это искусство развивается на основе психофизической тренировки и заключается в овладении определенным психическим состоянием («состоянием духа» - «настроением»), при котором человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма. Существуют различные методы овладения этим «состоянием духа»: активный гипноз (или самогипноз) с использованием медитации, а также прохождение «Пути воина», предусматривающее, кроме выполнения обязательных физических упражнений (гимнастических, дыхательных упражнений, спортивных и прикладных приемов борьбы), также соблюдение норм «правильного» поведения, мышления, образа жизни. Процесс обучения как во «внутренних», так и во «внешних» школах не сводился только к освоению различных приемов, а был рассчитан на долгие годы занятий и представлял собой широкую «поведенческую» программу, главной целью которой было совершенствование тела и духа, совершенствование личности.

Опыт психофизического тренинга сохранился в Китае до наших дней. Его методы используются в повседневной жизни - от искусства составления букетов до военно-спортивных состязаний.

История у-шу знала и периоды расцвета, и периоды упадка. В эпоху династии Тан (618-907 гг.) у-шу было необычайно популярно. Все воины, офицеры и солдаты перед продвижением в чине должны были проходить проверку на владение искусством у-шу, Наивысшим мастерам присваивались титулы «воин храбрости» и «воин ловкости». Во времена династии Сун (960-1279 гг.) у-шу стало еще более многообразным. Появились артистические трюки, распространились театрализованные представления, во время которых демонстрировались виртуозное владение оружием и приемы борьбы с «голыми» руками против вооруженного противника.

Для восстановления справедливости, «нарушенной» в начале, нельзя умолчать о том, что среди выдающихся мастеров владения мечом в те времена было немало женщин. Одна из них, По имени Юэнью, была приглашена императором во дворец поделить своим искусством с мужчинами.

Затем в период династии Цин (1644-1911 гг.) простолюдинам было запрещено заниматься у-шу. У-шу ушло в подполье. Образовались различные тайные школы, группы и общества.

Самое широкое распространение у-шу получило после образования в 1949 г. Китайской Народной Республики. С первого Класса в начальных и средних школах введено преподавание у-шу как обязательной физической подготовки. Причем широкое изучение боевых приемов запрещено. В специальных школах готовят г спортсменов у-шу. Таких спортивных школ великое множество, изучаемая в них «техника» очень разнообразна (сотни и тысячи приемов). Действительно, у-шу - самый массовый национальный вид физической и спортивной подготовки!

Но рамки у-шу не ограничиваются лишь физкультурой и спортом. С древнейших времен у-шу неразрывно связано с национальным танцем и театром. Еще в средние века были разработаны приемы «специального боя». Эти приемы сохранились до настоящего времени на сцене Китайской оперы и в выступлениях акробатов. Многие движения у-шу входят в пластику современных танцевальных драм, в балет и театрализованные представления.

Как видите, сложно дать какое-то общее определение у-шу.

Это - сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это - и спорт, и воинское искусство, это - и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это - философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что у-шу боевой Направленности является вершиной громадной горы под названием у-шу.

У-шу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещения, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы

так называемых формальных упражнений - тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Мы специально не останавливаемся на философских основах у-шу, которые сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Целесообразно прояснить те составляющие у-шу, какие представляют наибольший практический интерес.

Ориентируясь на массового читателя и оставляя в стороне по известным причинам воинскую часть у-шу, мы хотим вас познакомить с элементами гимнастики одной из «эзотерических» «внутренних» школ у-шу - школы «Цай» (змея), одного из ответвлений направления удан-пай (змеи и птицы), известного в Китае и за его пределами.

Чем же интересна эта гимнастика у-шу? Обладает ли она какими-либо преимуществами по сравнению с «европейскими» гимнастическими системами?

Главное отличие и преимущество гимнастики у-шу в комплексном воздействии на организм. Гимнастические упражнения школы «Цай» сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупрессуры и общего массажа. Поэтому эффективность этих упражнений существенно выше, чем у европейских гимнастик. В спортивном аспекте гимнастика школы «Цай» также выгодно отличается своей универсальностью от «европейских» спортивных единоборств, базирующихся на наборе приемов. Основу спортивного у-шу составляют «базовые движения», используемые при выполнении самых различных приемов. При этом обеспечивается замечательная вариативность: если прием не проходит на одном базовом движении, неизбежно следует его проведение на другом базовом движении и так далее.

Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и (что также немаловажно) доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Интересно, что по результатам японских исследований, занятия у-шу способствуют повышению производительности труда на конвейерных линиях.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

## **Гимнастический комплекс**

Предлагаемый комплекс представляет собой законченную систему упражнений, проверенную многими поколениями. Все в нем глубоко увязано и, в первую очередь, состав и последовательность упражнений.

Используя весь набор упражнений, вы сможете не только размять в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Конечно, если не хватает времени на выполнение всего комплекса, вы можете сократить количество упражнений, однако при этом несколько уменьшится эффективность занятия. При всех сокращениях желательно сохранить последовательность упражнений, чтобы не нарушался принцип постепенного нарастания нагрузки и исключались отрицательные явления. Ведь даже тренированный гимнаст, получивший при разминке сразу большие нагрузки, может получить травму!

Выполняя каждое упражнение, хорошо его продумывайте, мысленно представляйте, что делаете, концентрируя внимание на самом движении и на рекомендуемых участках тела - это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией». Чем более правильно и тщательно вы будете выполнять каждое упражнение, тем большего положительного эффекта достигнете.

При выполнении упражнений на растяжение сухожилий и мышц не допускайте сильных болевых ощущений, однако надо иметь в виду, что нарастанию гибкости сопутствуют умеренные тянущие ощущения. Также учтите, что эти упражнения ни в коей мере не являются имитацией боевого движения. (Они, естественно, являются также элементом подготовки тела к последующим занятиям - спортивным и военноприкладным направлениям.) Поэтому выполняйте упражнения плавно, мягко, ни в коем случае не резко! Иначе возможно травмирование сухожилий и мышц.

Несколько советов по гигиене:

- утром перед занятием обязательно выполните обычные утренние гигиенические процедуры (умойтесь, почистите зубы, освободите кишечник);
- одежда должна быть свободной; при выполнении упражнений в перерывах на работе распустите ремень и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы;
- не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод, и не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды.

Обычно по китайской традиции упражнения выполняют стоя лицом на север.

Запомните главное правило: **СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕПЕННОСТЬ В НАГРУЗКЕ, ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО** (лучше понемногу, но регулярно).

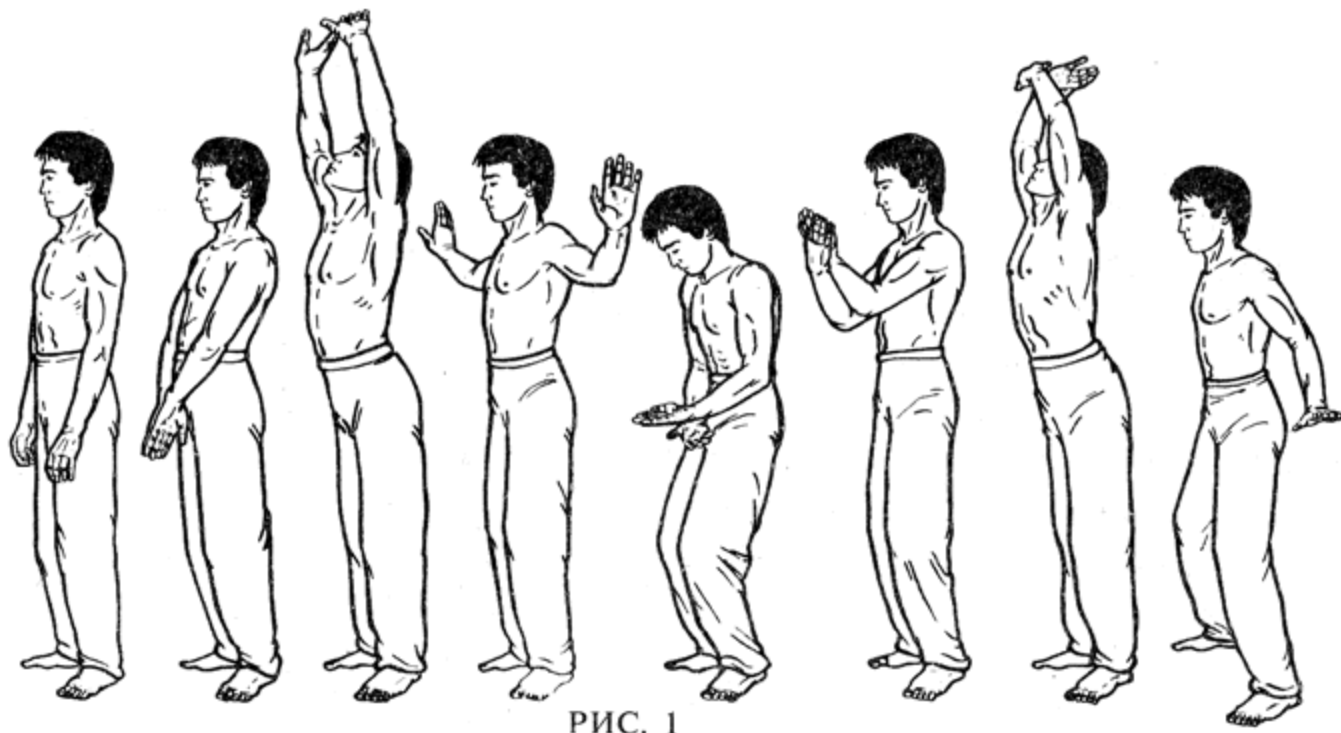


РИС. 1

**1. «Руки толкают небо» (рис. 1).** Исходное положение (ИП) - ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, когда мы подаемся вперед, сдавливают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, ягодицы поджимаются. Ладони поворачиваем наружу, внизу перед телом соединяем тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя (при вдохе) заполнению средней и верхней частей легких. Одновременно с руками поднимаем вверх голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкопотягивающее движение всего тела вверх, не лишнее определенного приятного ощущения, пятки от пола не отрывать.

При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж внутренней поверхностью плеча боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания и кровообращения.

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки через стороны вниз, сгибая в локтях, и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдавливают грудную клетку, способствуя более полному выдоху, колени слегка подгибаются. Внизу руки скрещиваются (правая под левой), касаясь предплечьями, ладони повернуты кверху.

Поднимая руки вверх, делаем несколько более энергичный вдох, поворачиваем на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук и выпрямляем колени. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную



сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы «упираются в небо».

При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны; локти слегка согнуть, ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, слегка сгибая колени. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

Вторая часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы «держали» над головой.

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы «перетекают» одно в другое. Повторяем 3 раза.

Это упражнение будет встречаться неоднократно, так как оно используется для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений.

**2. «Птенец покидает гнездо» (рис. 2).** ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

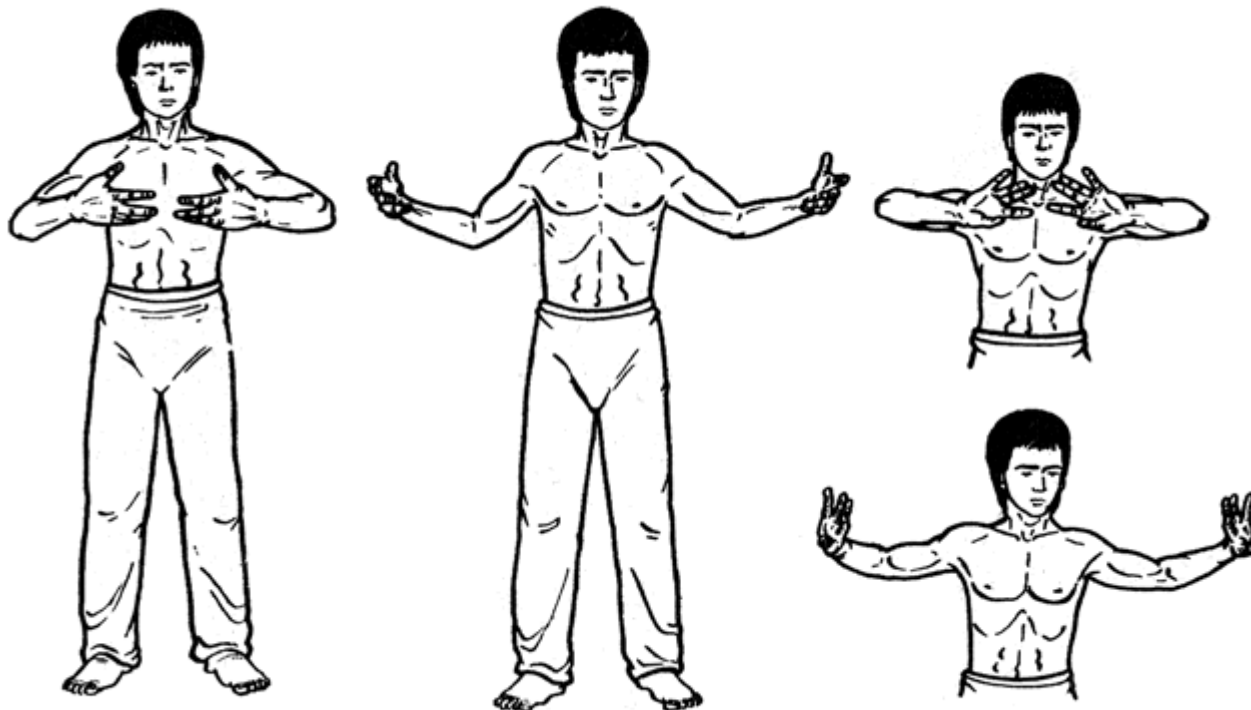


РИС. 2

При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.

**3. «Почешите плечом ухо» (рис. 3).** ИП - ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельна полу и полностью распрямлена.

При вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и при выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове, так чтобы при взмахе касаться уха. Повторяем упражнение 7 раз.

Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов.

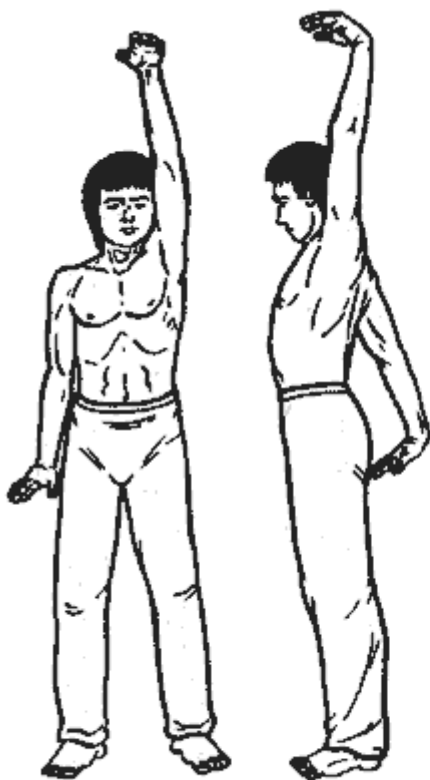


РИС. 3

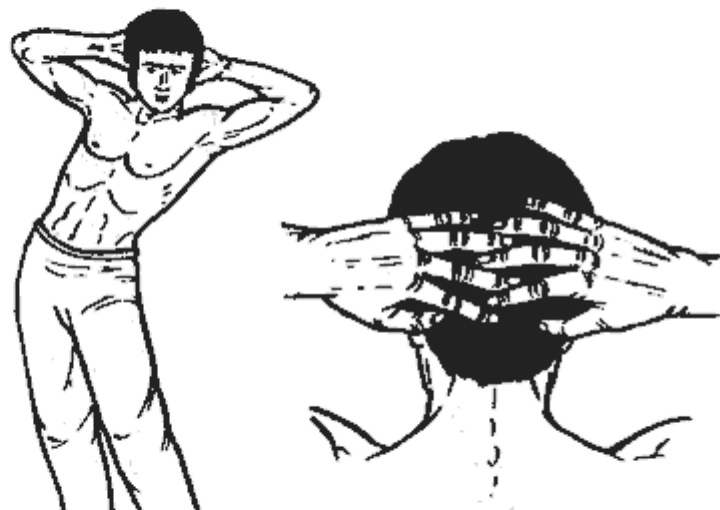


РИС. 4

В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятия усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

**4. «Змея в танце» (рис. 4).** ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке, так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует вдоху, а назад - выдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой. Это упражнение хорошо разминает мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

**5. «Дракон в танце» (рис. 5).** ИП - ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных суставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на пол.

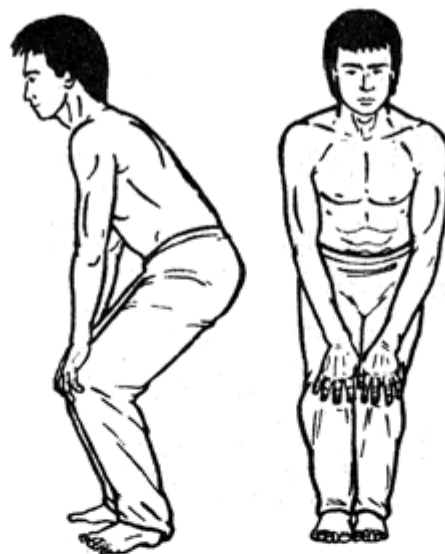


РИС. 5

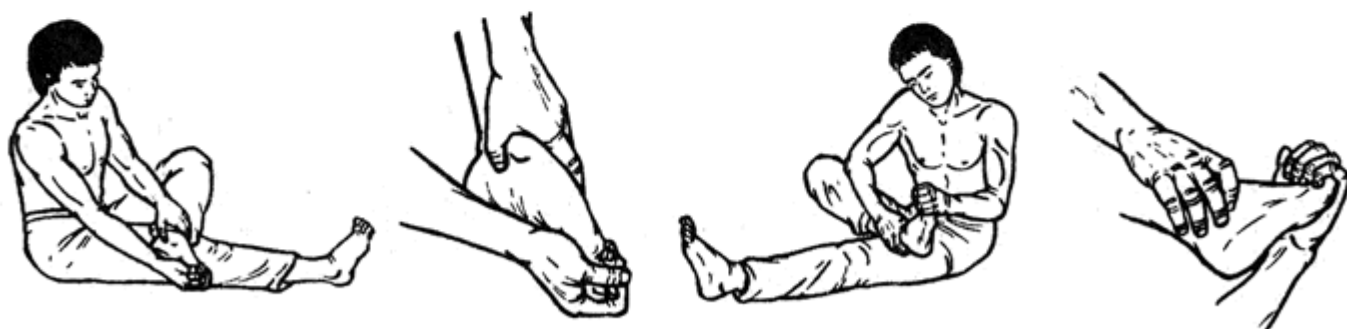


РИС. 6

**6. «Змея кусает себя за хвост» (рис. 6).** ИП - сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.

Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем - в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

**7. «Кольцо змеи» (рис. 7).** ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой придерживаем щиколотку правой ноги, а правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы - важное условие сохранения молодости и основа долголетия.

**8. «Дракон прикрывается крылом» (рис. 8).** ИП - левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги - вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и опускаем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу к лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!

Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект.



РИС. 7

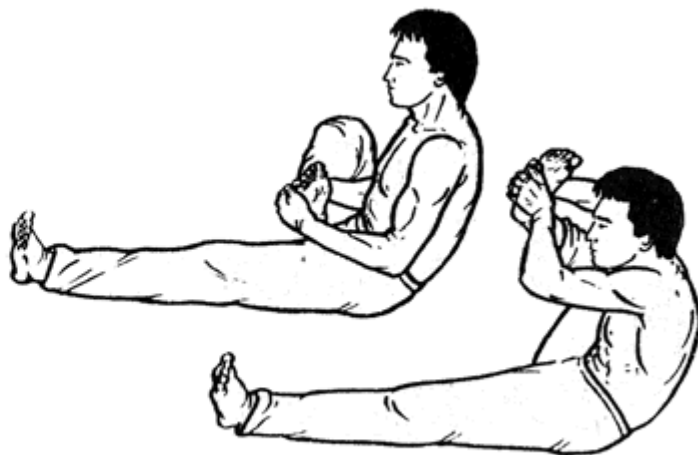


РИС. 8

**9. «Змея сворачивает кольцо» (рис. 9).** ИП - как в упр. 8. Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкиваем ладонью шар. При выполнении упражнения

левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении дополнительно к эффекту предыдущего упражнения прибавляется эффект разминания суставов позвоночника и тазобедренных суставов.

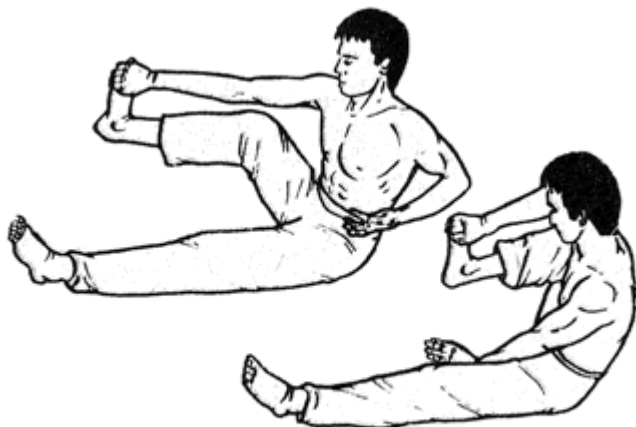


РИС. 9

**10. «Взмах хвостом змеи вбок» (рис. 10).** ИП - левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.



РИС. 10

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, и представляйте себе, что напряжение концентрируется на пятке.

Эффект упражнения такой же как в упр. 7, 8, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.

**11. «Змея играет хвостом» (рис. 11).** ИП - левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватываем носок правой ноги, правое колено упирается в грудь. Распрямляем голеностопный сустав, отводя правый носок вперед и напрягаем стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягиваем носок на себя. Повторяем 5-7 раз.

В основе эффекта этого упражнения - разминание стопы и голеностопного сустава. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин и тонизирует нервную систему.

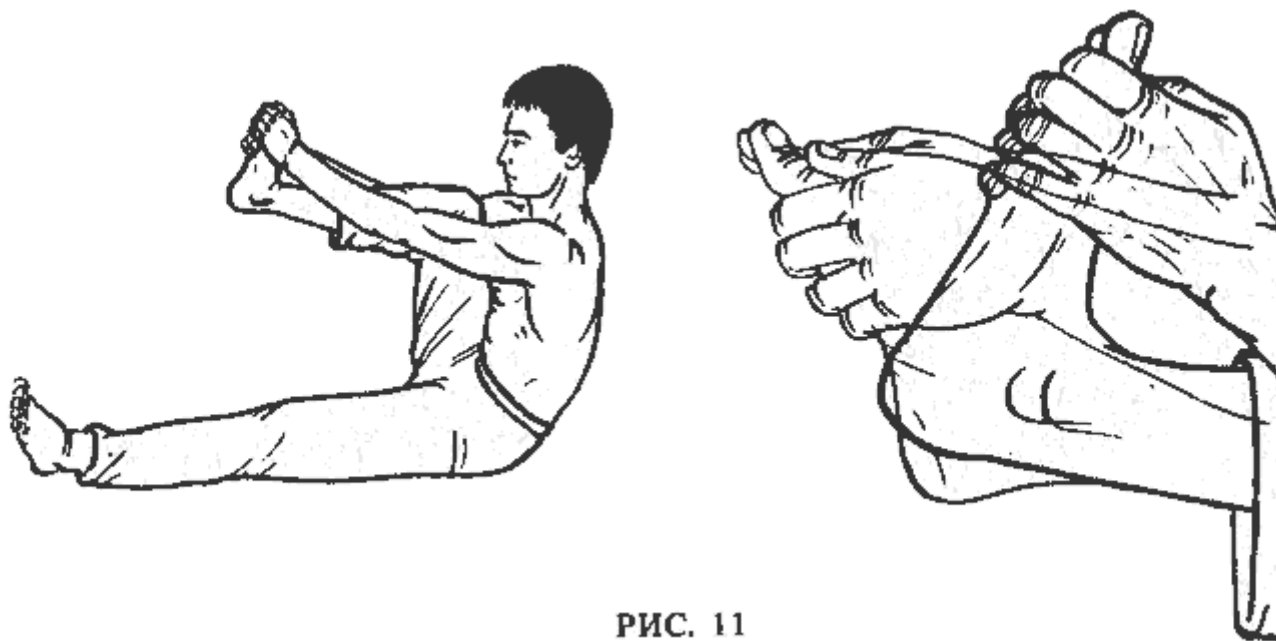


РИС. 11

**12. «Взмах хвостом змеи вверх» (рис. 12).** ИП-левая нога вытянута вперед, правая - согнута в колене как в предыдущем упражнении. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.

Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.

Положительный эффект упражнения такой же как в упр. 11, добавляется воздействие на колено.

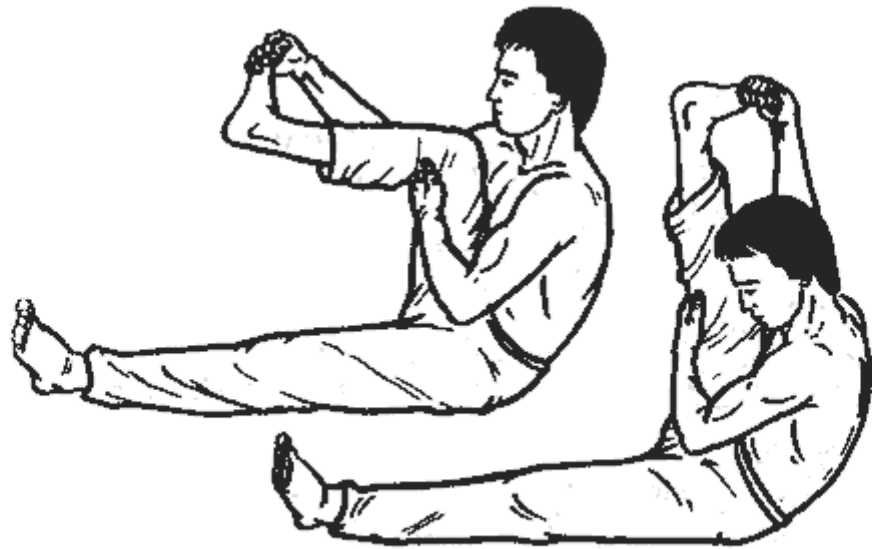


РИС. 12

**13. «Сжатое кольцо» (рис. 13).** ИП - аналогично упр. 8. На выдохе подтягиваем Правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать ее к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.

Эффект упражнения такой же как в упр. 12. Затем упражнения 6-13 повторяем с левой ногой.

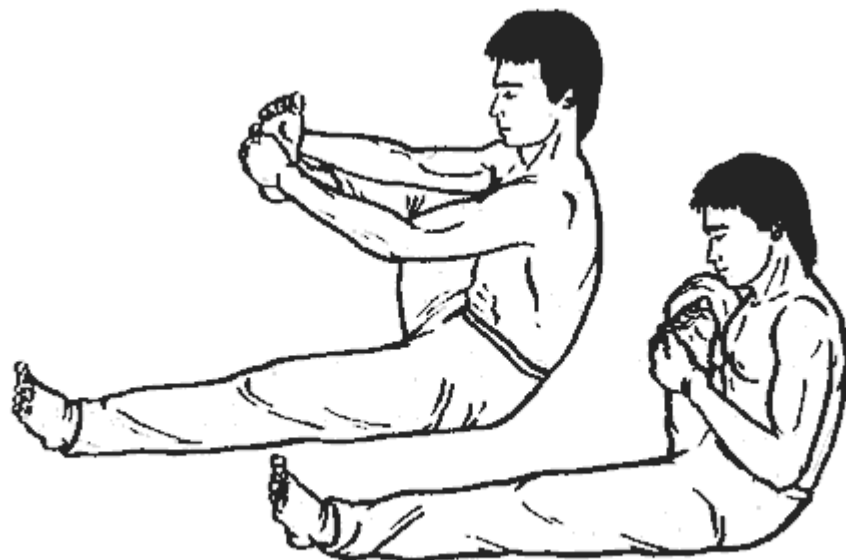


РИС. 13

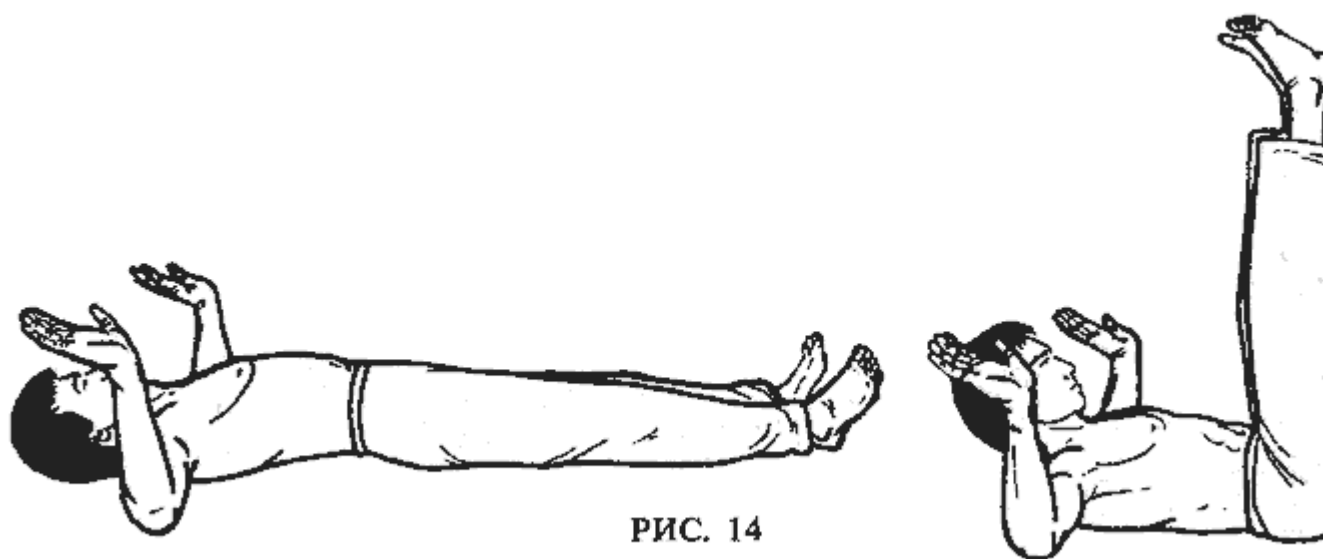


**14. «Поверженный дракон» (рис. 14).** ИП - лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги, согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты, пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем ноги на себя вверх, на вдохе - опускаем в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремимся ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.

Эффект упражнения связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на печень и другие органы брюшной полости.



Поворачиваясь влево лицом к полу, переходим к следующему упражнению.

**15. «Руки толкают землю» (рис. 15).** ИП - в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев; подушечки пальцев ног упираются в пол.

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе - отжимаемся от пола в исходное положение. Повторяем 10-15 раз. При выполнении упражнения корпус должен быть прямым.

Упражнение носит силовой характер и развивает мышцы рук, груди и спины, укрепляет мышцу сердца.

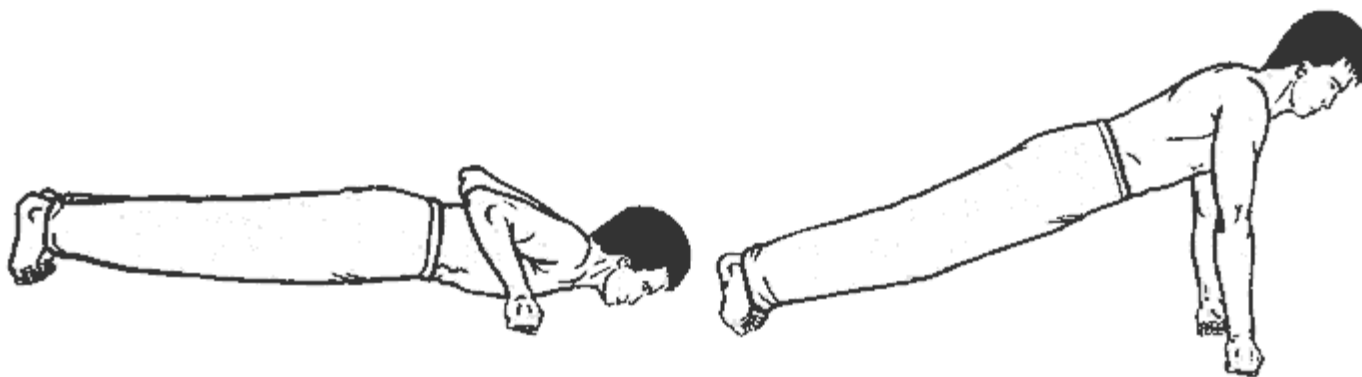


РИС. 15

Переворачиваемся вправо и садимся на пол со скрещенными ногами, переходя к следующему упражнению.

**16. «Дракон приподнимает голову» (рис. 16).** ИП - сидим со скрещенными ногами (правая впереди левой), руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. При этом ноги сохраняют исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке, как бы перекачиваемся вперед, а не просто поднимаемся.

Это упражнение, как и упр. 14, укрепляет брюшной пресс и кроме того повышает гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы, способствует уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке.

**17. «Двойное кольцо змеи» (рис. 17).** ИП - в положении сидя ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз. Старайтесь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.

**18. «Тростник раскачивается на ветру» (рис. 18).** ИП - сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги, носки оттянуты на себя.

На выдохе на 4 счета наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге, затем на 4 счета - к левой ноге и на 4 счета - к полу между ног. Повторяем упражнение 2 раза.

При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед, спину держать прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.

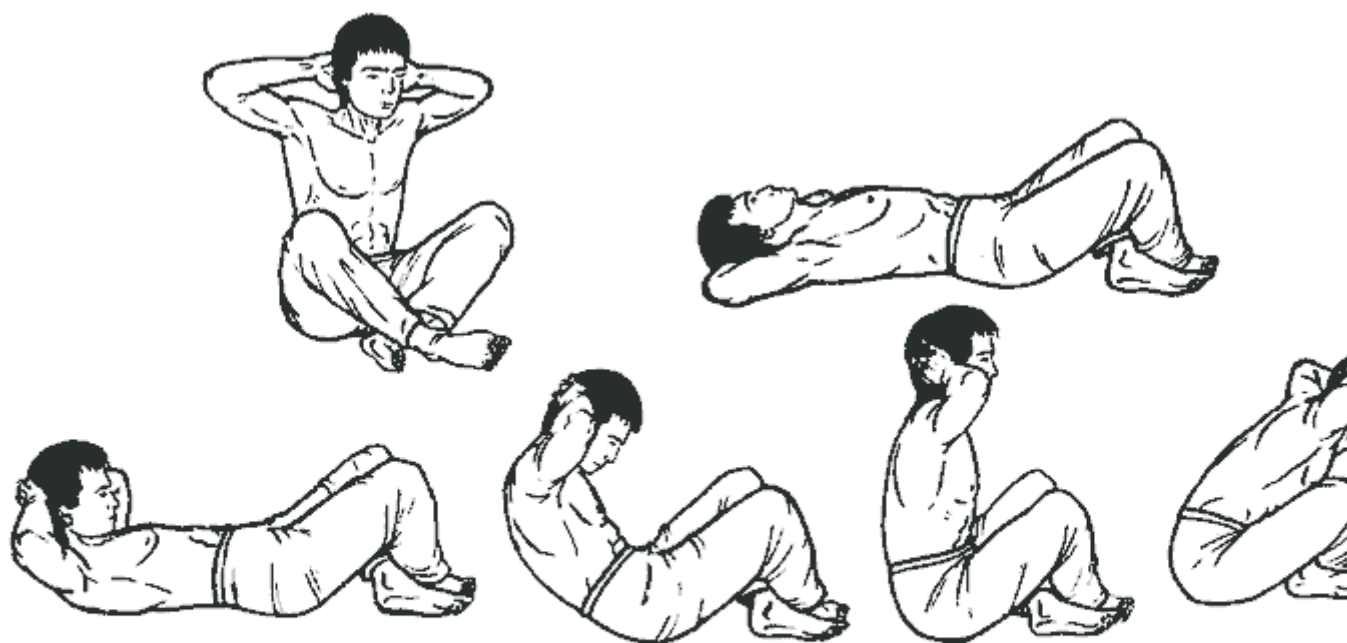
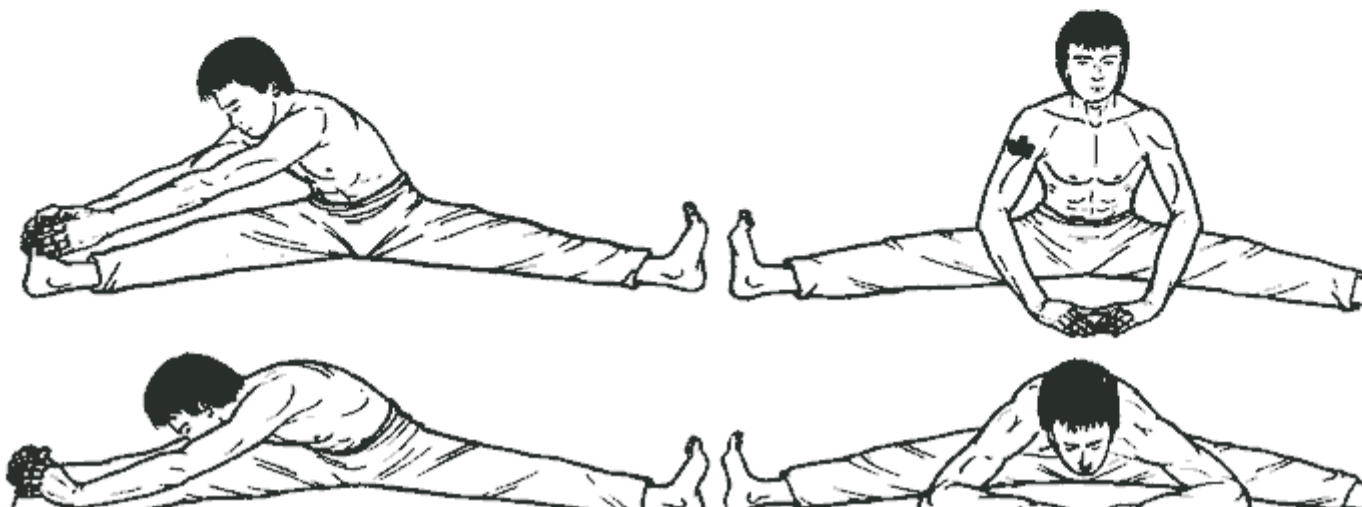


РИС. 16



РИС. 17



**19. «Сломанный ветром тростник» (рис. 19).** ИП - аналогично упр. 18, однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны.

На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге.

Методические пояснения и эффект аналогичны предыдущему упражнению.

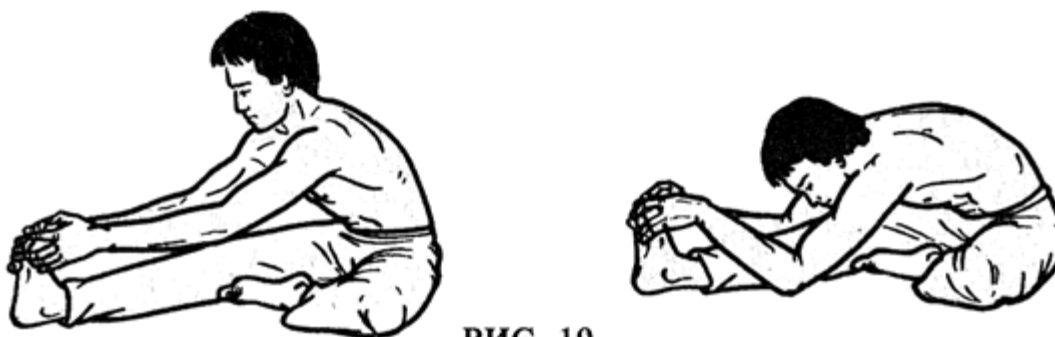


РИС. 19

**20. «Удав заглатывает птицу» (рис. 20).** ИП - лежим на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук охватывают колени, пальцы слегка расставлены; мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхностям коленного сустава.

Совершая коленями круговое движение, отводим их сначала в стороны, затем, подтягивая к плечам, делаем вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем круговые движения коленями выполняются в другую сторону. Ритм дыхания остается постоянным.

Эффект этого упражнения складывается из трех составляющих: массажа органов брюшной полости, массажа области позвоночника, тренировки дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких.

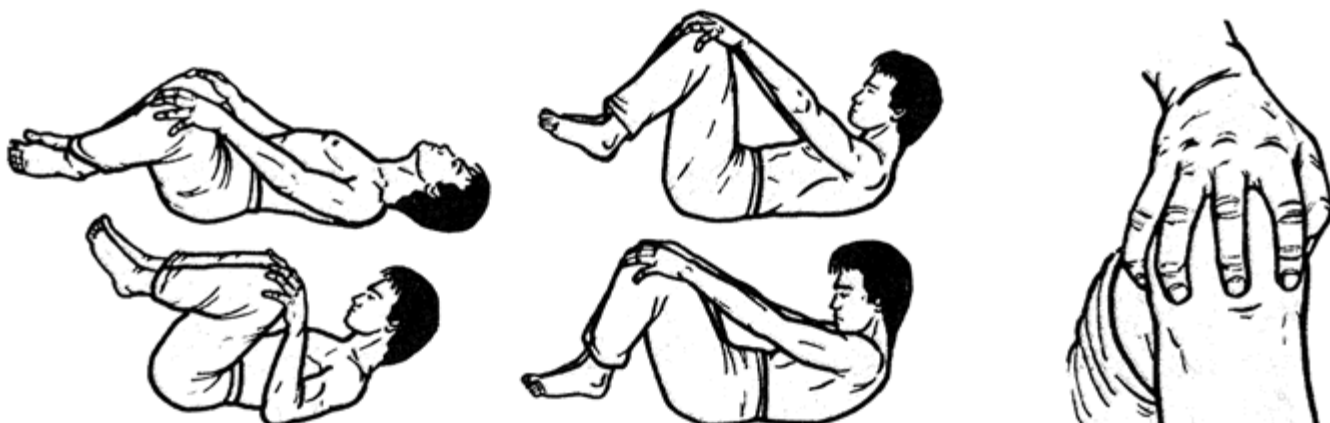


РИС. 20

**21. «Тигр прогибает спину» (рис. 21).** Упираясь спереди предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибаясь максимально вниз. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в «растяжке».

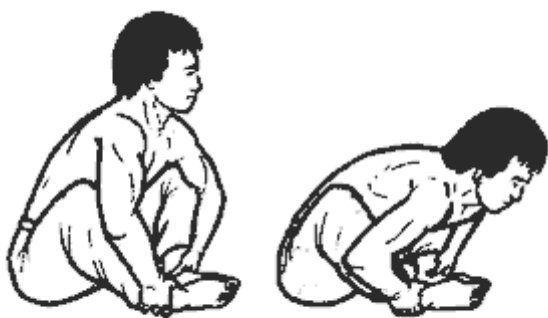


РИС. 21

**22. «Журавль оборачивается назад» (рис. 22).** ИП - сидим, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза. Прямой, стройный позвоночник - важное условие поддержания здоровья и долголетия.



РИС. 22

**23. «Тигр потягивает лапы» (рис. 23).** ИП-лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх, а правой рукой обхватываем пальцы этой ноги; левой рукой упираемся в правое бедро, расправляя правую ногу.

Совершая покачивающие движения ногой, постоянно притягиваем ее себе. При этом правой рукой отводим правую ногу вправо

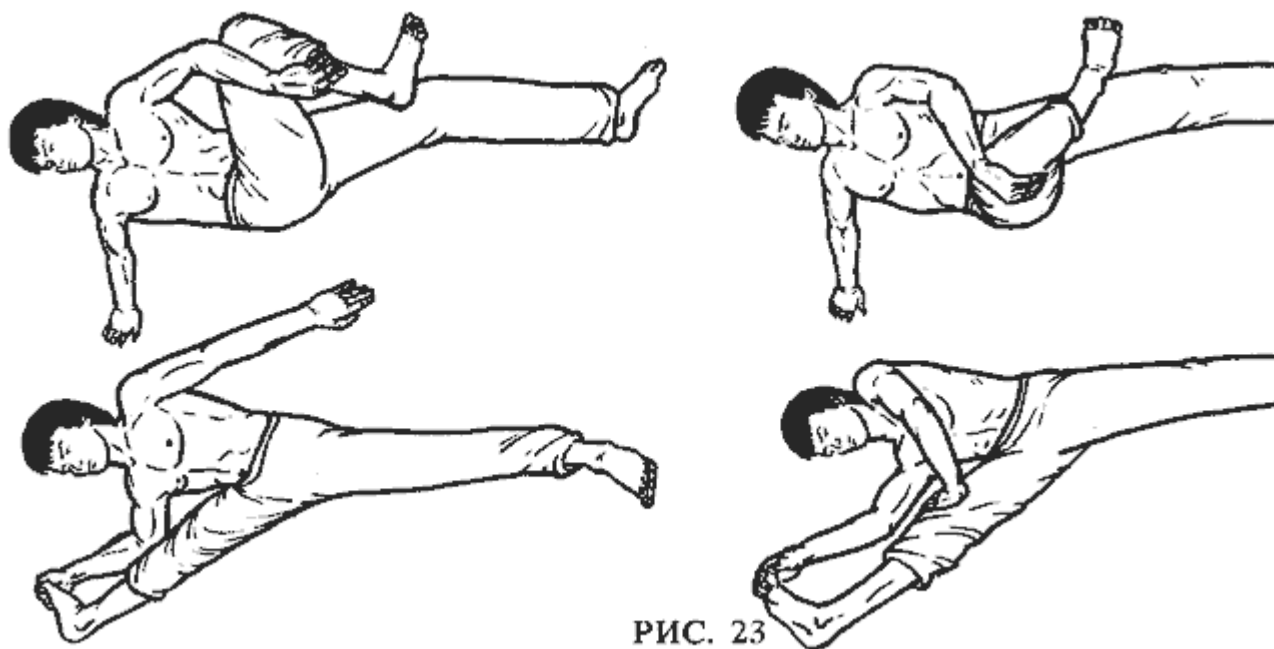


РИС. 23

и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо; стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямленной, спина полностью прижата к полу. Задача - максимально приблизить ногу к груди.

Затем выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение способствует повышению подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины, оно отдалает старость. «Ноги стареют раньше человека», - говорили в старину.

Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.

**24. Тигр потягивает спину» (рис. 24).** ИП - лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечками пальцев ног касаемся пола. На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклоняем назад. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении концентрируем внимание на шейной части позвоночника и на области между лопатками.

Упражнение оказывает значительное действие на позвоночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от сутулости. Переворачиваемся влево и садимся, скрестив ноги.



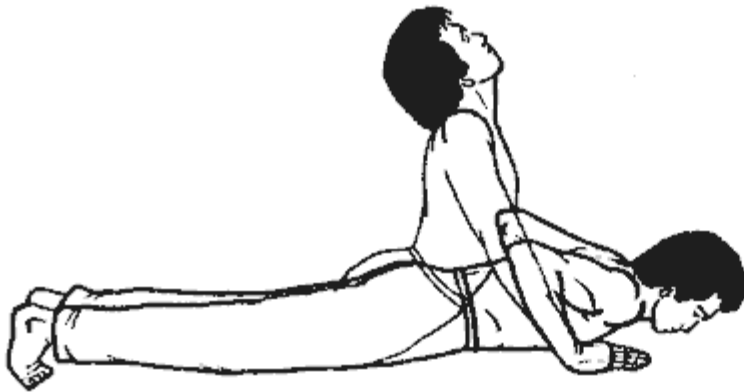


РИС. 24



РИС. 25

**25. «Тигр играет своим хвостом» (рис. 25).** ИП - сидим со скрещенными ногами (правая перед левой). Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахиллесовым сухожилием правая нога прижата к левой голени.

Прижимая левой рукой правую стопу к левой колени, одновременно производим покачивающее движение стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Выполняем 5 раз.

Затем меняем положение ног и, соответственно, рук.

Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.

Подаем тело вперед и садимся на колени для выполнения следующего упражнения.

**26. «Отдыхающий дракон» (рис. 26).** ИП - сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняем тело назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов но и способствует освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку, только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.

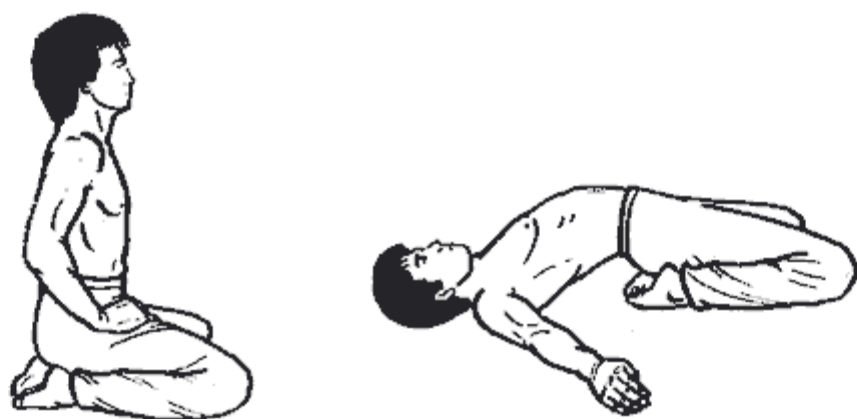
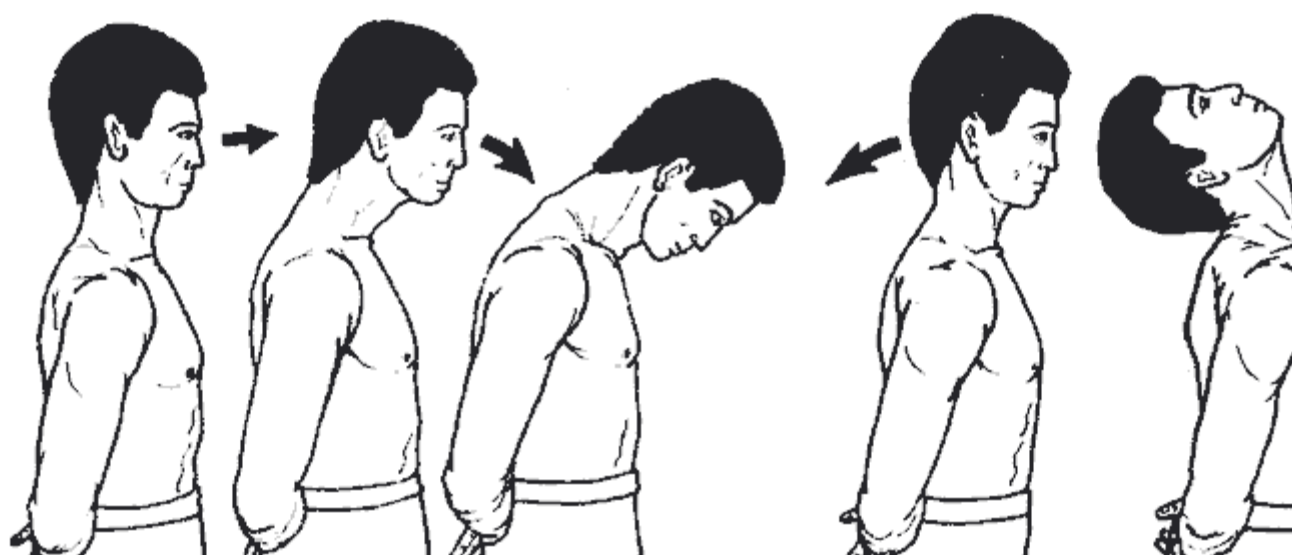
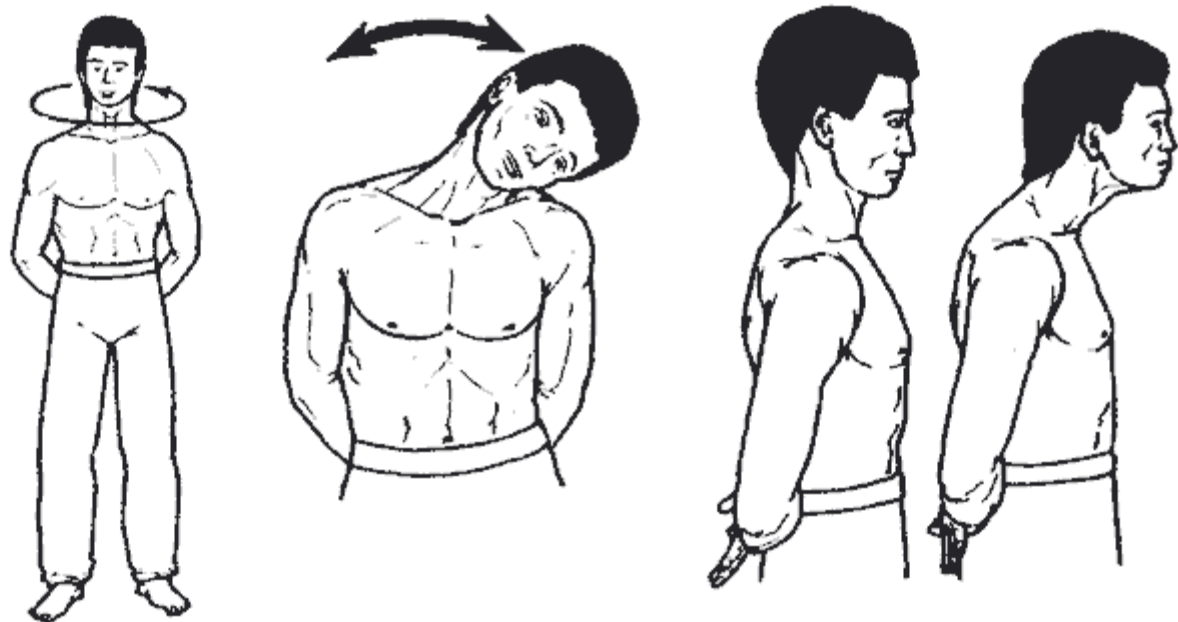


РИС. 26



В упражнениях данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления. Важная роль гибкости и расслабления («нежное» и «слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока.

Гибкость высоко оценивалась восточной медициной: «Человек при рождении - нежен и слаб, а при смерти - крепок и тверд. Крепкое и твердое - это то, что погибает».

Такие регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.

**27. «Голова гуся» (рис. 27).** ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговое движение головой влево, затем - вправо, Дыхание произвольное.
2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаемся обратно. Затем повторяем цикл влево.
3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад. Зубы при этом стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.
4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок - движение напоминает движение головы гуся. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук. Повторяем 4 раза.

Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.

**28. «Журавль перед разбегом» (рис. 28).** ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты.

Делаем полные круги руками, постепенно увеличивая скорость, сначала вперед, затем - назад. Руки в локтях не сгибаем.

Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних восточных медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах. В этом случае они «способны опрокинуть гору и взболтать океан».

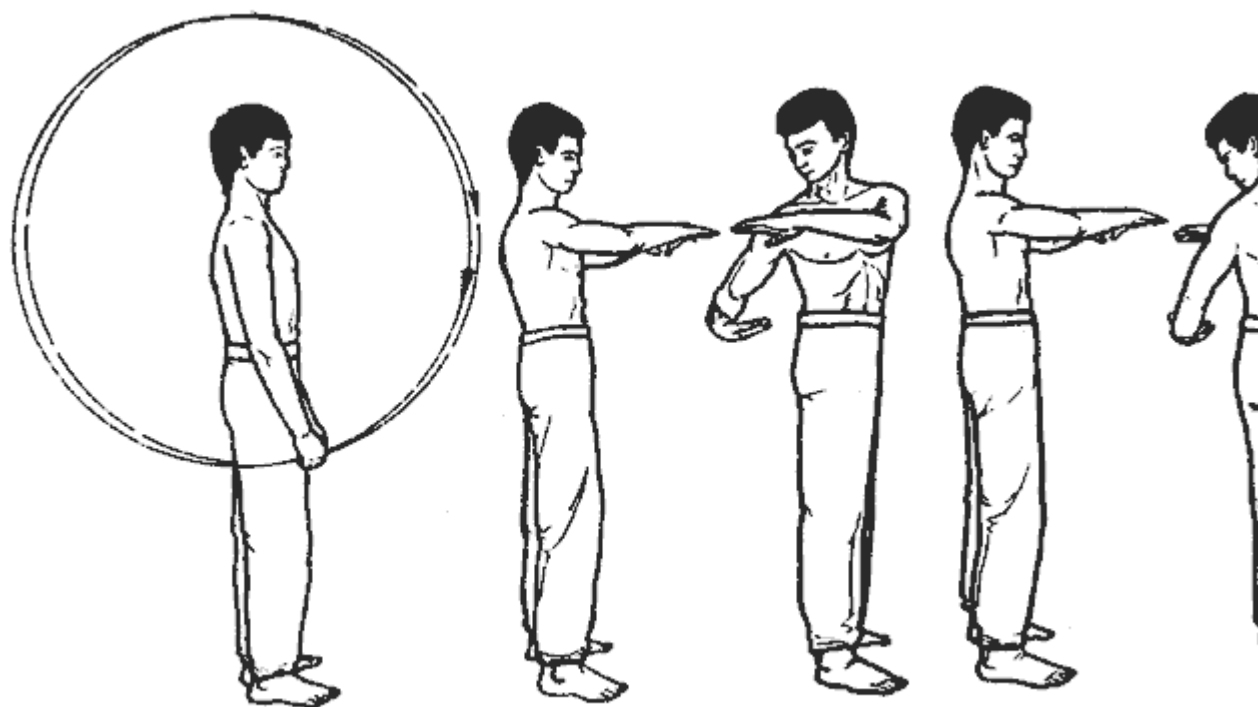


РИС. 28

РИС. 29

**29. «Перебрасывание груза» (рис. 29).** ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к груди, ладони повернуты вниз, предплечья горизонтальны.

На выдохе максимально поворачиваем верхнюю часть корпуса вправо, бедра неподвижны. Одновременно кисть и предплечье правой руки поворачиваем наружу, так что в конце движения ладонь направлена вверх. Руки как бы держат мяч.

Аналогично, при повороте влево правая рука поворачивается ладонью вниз, а левая - ладонью вверх. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение увеличивает подвижность отделов позвоночника, активизирует работу дыхательных мышц.

**30. «Журавль перед взлетом» (рис. 30).** ИП - стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях, кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед, пальцы направлены вверх.

На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше.

Повторяем упражнение 7 раз.

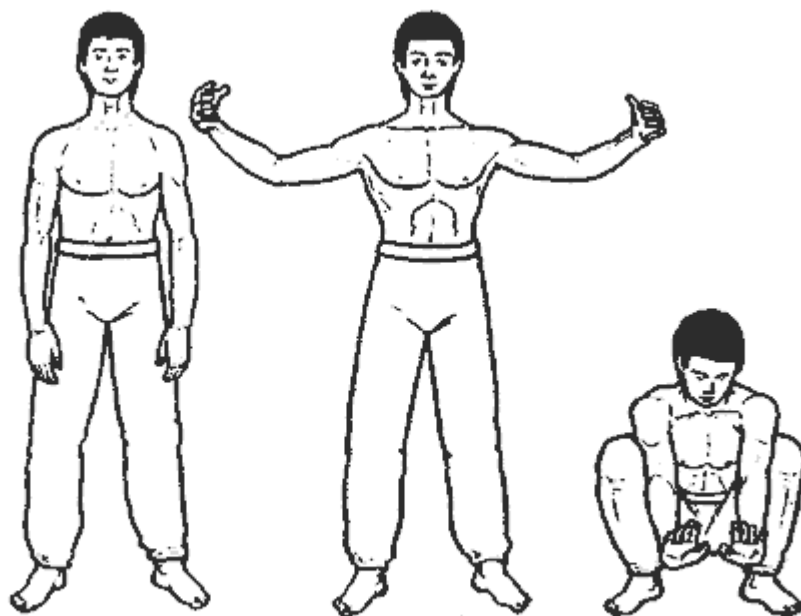


РИС. 30

При выполнении упражнения концентрируем внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуются расширение и сжатие шара. При вставании стремимся представить, что поднимаем себя кистями, концентрируя внимание на тыльной стороне кистей.

**31. «Дракон оборачивается назад» (рис. 31).** ИП - стоим, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена и отставлена назад. Примерно 60% веса тела приходится на переднюю ногу. Правая рука поднята над головой, ладонь повернута вверх. Левая рука опущена вниз, кисть отогнута, ладонь повернута вниз, пальцы направлены вперед.

Расслабляясь, на два счета приседаем на выдохе вниз, руки отводим назад, затем также на выдохе распрямляя правую ногу и сгибая в колене левую, поворачиваемся на 180° влево. При этом положение рук не меняется.

На два счета приседаем вниз, руки отводим назад, затем поворачиваем на 180° вправо, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При поворотах старайтесь не приподниматься вверх и выполнять поворот за счет движения бедер. Следите за тем, чтобы отставленная назад нога подошвой полностью касалась пола.

Упражнение напоминает хорошо известный любителям спорта глубокий выпад и служит той же цели - развитию подвижности суставов ног.

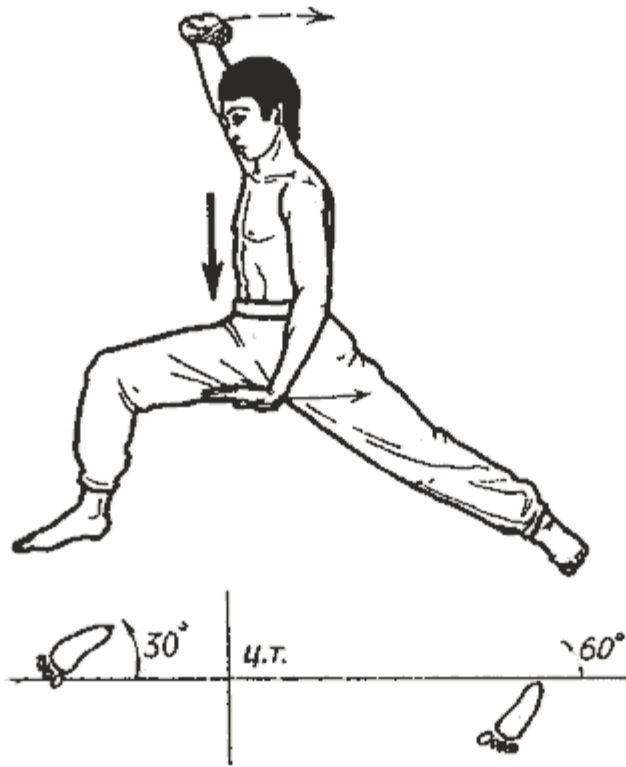
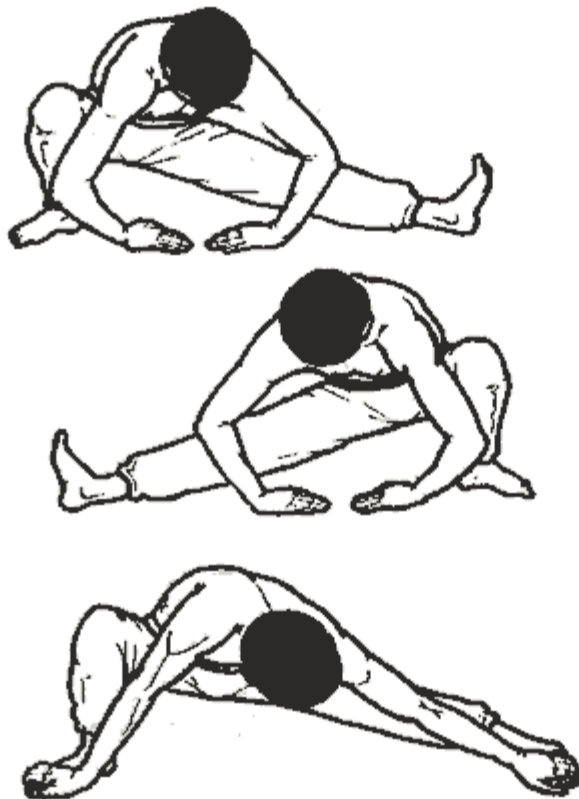


РИС. 31



**32. «Журавль тянется к ноге» (рис. 32).** ИП - стоим, ноги шире плеч, ступени параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками опираться об пол.

Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопы распрямленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стопы к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбу и достающую ее клювом.

При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься вверх, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.

Эффект этого упражнения аналогичен эффекту предыдущего.

**33. «Соединитесь с землей» (рис. 33).** ИП - стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая - выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо.

Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся в «шпагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже. Дыхание произвольное.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на фронтальный «шпагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° вправо и в «поперечный шпагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгибая руки в локтях, прижимаемся к полу, распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.

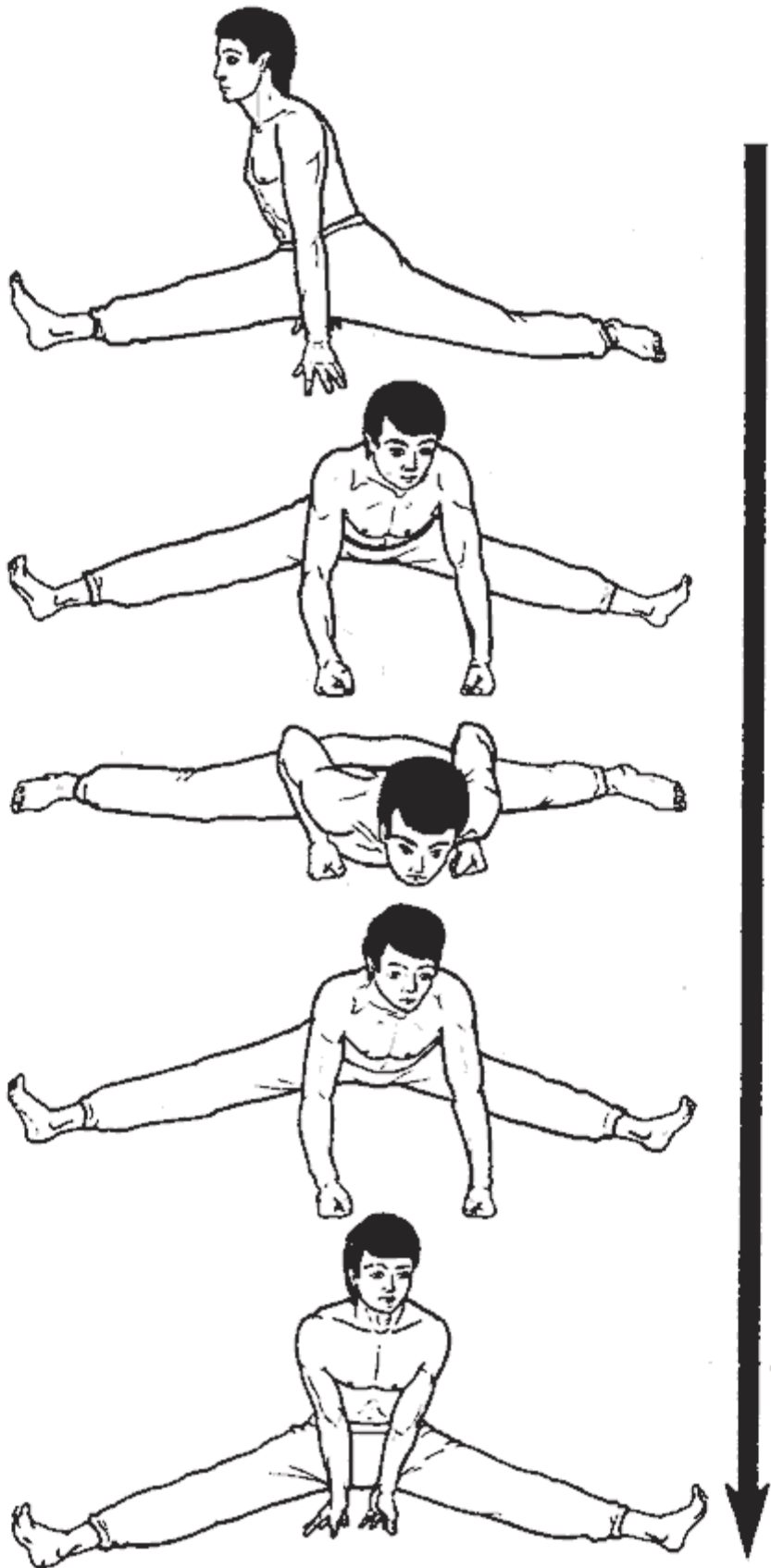


РИС. 33-1



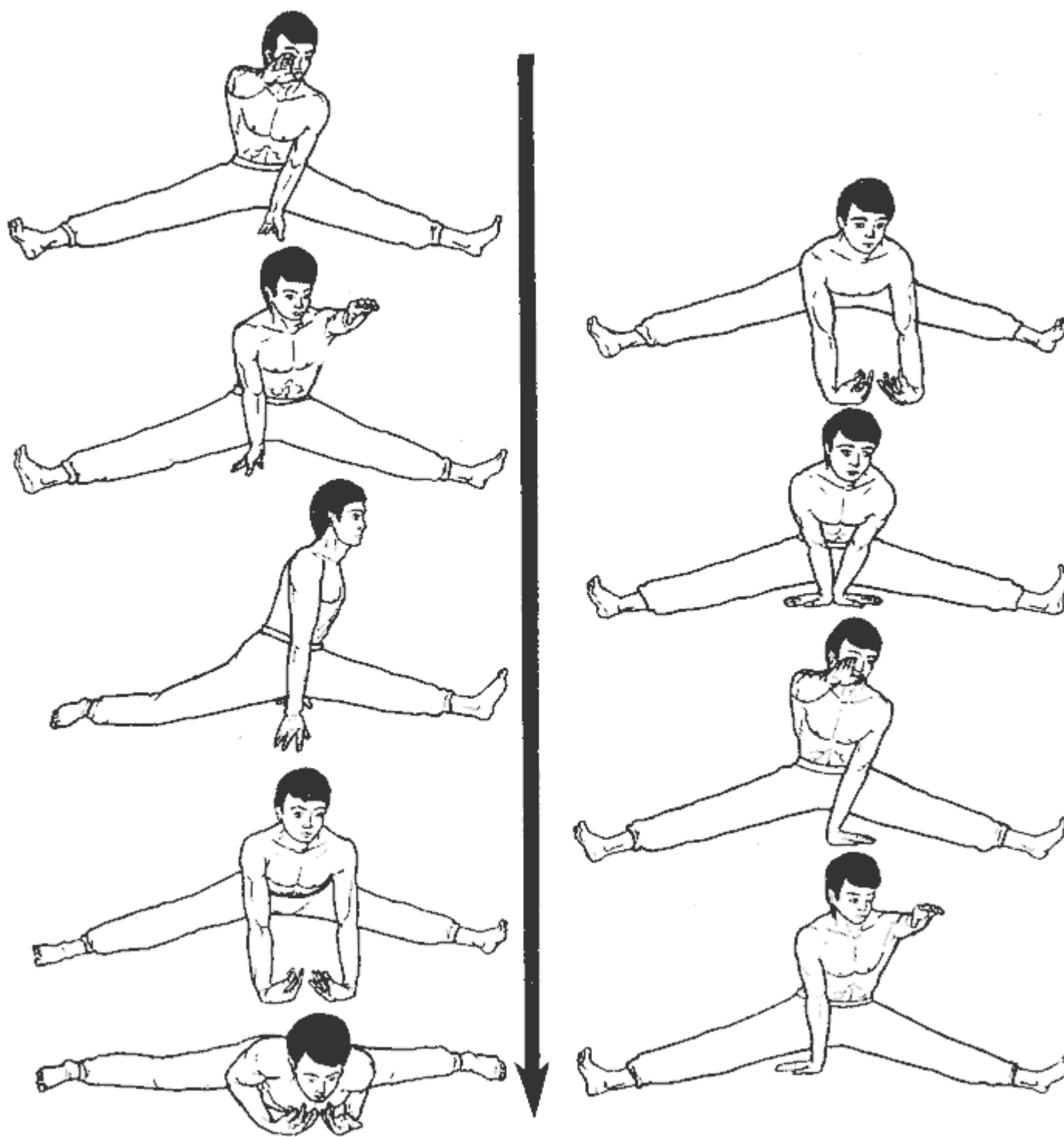


РИС. 33-2

Это достаточно сложное упражнение, эффект которого аналогичен эффекту упражнений 31 и 32.

Подвижность суставов ног обеспечивает легкость движений. Она высоко ценилась врачами древнего Востока. В медицинском трактате «Хуанди Нэй цзин» сказано: «Если человек быстро и легко движется, то энергия в нем движется плавно». Если суставы человека малоподвижны, то его энергия «груба», и необходимо лечение, чтобы устранить блокирования в меридианах и освободить поток энергии».

Поворачиваемся на 90° вправо и переходим к следующему упражнению.

**34. «Потягивание дракона» (рис. 34).** ИП - сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Помогая себе руками, держимся на стопу или за голень. Повторяем 4 раза.

Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытягивая левую руку над головой, наклоняемся. правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза.

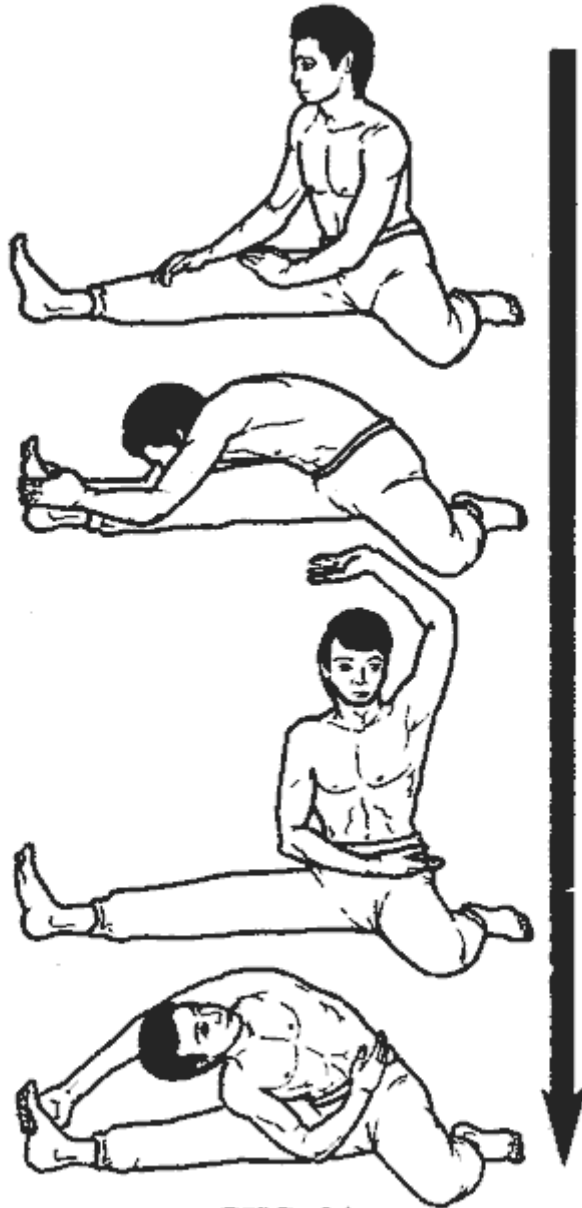


РИС. 34

Перекатываясь на ягодицах, поворачиваемся на  $180^\circ$  влево и меняем положение ног. Выполняем упражнение, наклоняясь к левой ноге.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника.

Поворачиваемся на  $180^\circ$  вправо и переходим к следующему упражнению.

**35. «Свернулись в клубок» (рис. 35).** ИП - сидим, скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладонями обхватили одноименные колени. На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в

локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга.

На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

При перекатах назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела, и наоборот, при перекатах вперед - тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально выгнута.

При выполнении упражнения в момент перекачивания стимулируются важные рефлексогенные зоны и точки спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность центральной нервной системы. Тренируется вестибулярный аппарат.

При последнем качании делаем кувырок назад через левое плечо и встаем на колени, переходя к следующему упражнению.



РИС. 35

**36. «Удав меняет кожу» (рис. 36).** ИП - стоим на коленях, колени максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено вниз. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову. При выполнении этого упражнения грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед - вниз и назад - вверх.

Затем упражнение выполняется также с круговыми движениями горизонтальной плоскости. При этом руки необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от полка левой

рукой и опускаясь на правое плечо. Продолжая движение вперед и влево, делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево начинаем подавать тело назад, при этом делаем выдох. Выполняя это упражнение стремимся удерживать грудь иже к полу, представляем, что напряжение от упора руки пол передается по диагонали в противоположную часть живота.

Упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону.

Данное упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.

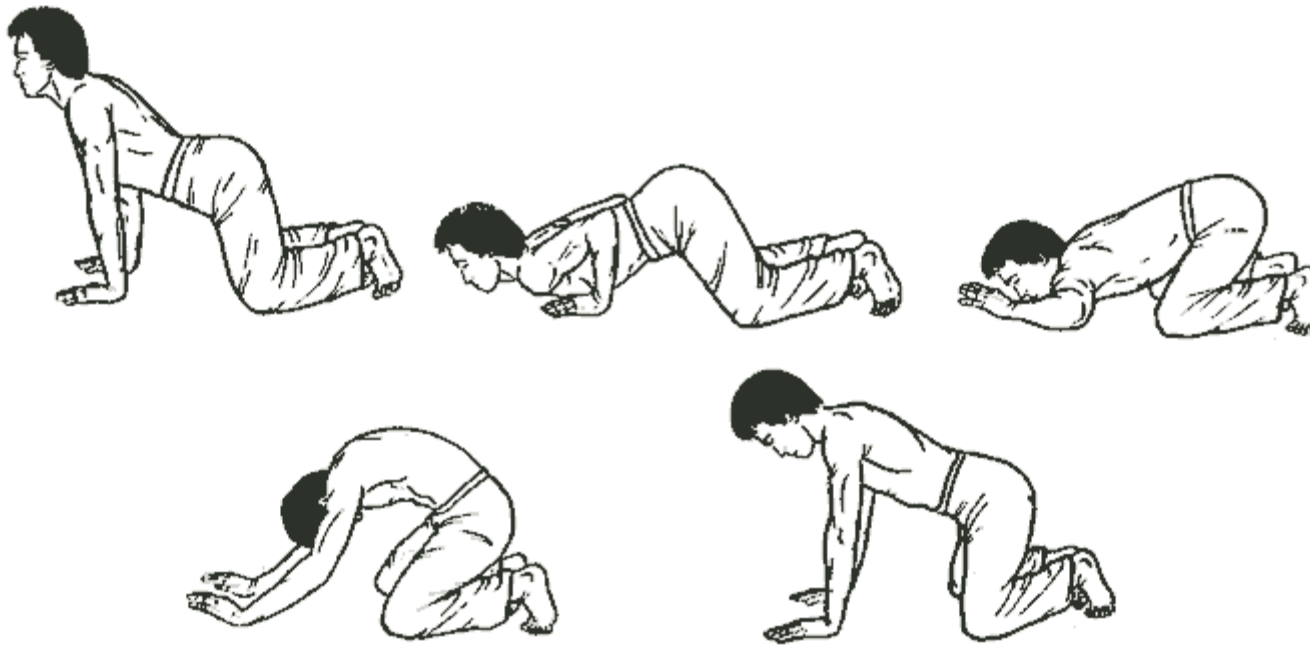


РИС. 36-1

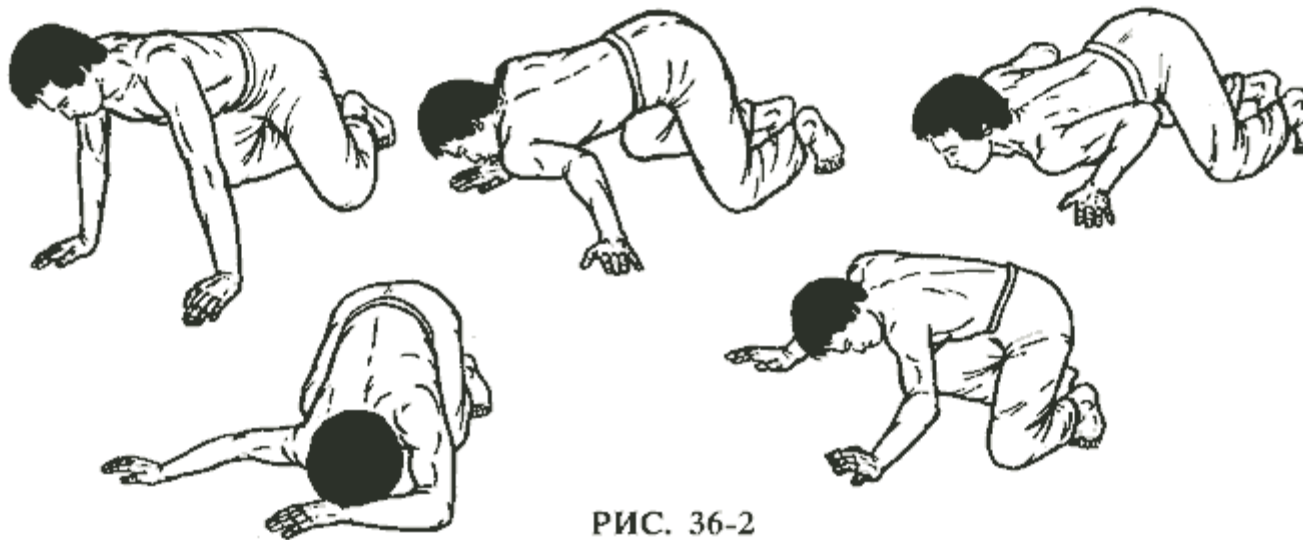


РИС. 36-2

**37. «Рука - змея» (рис. 37).** ИП - аналогично упр. 36. На выдохе, наклоняясь вперед, сгибаем руки в локтях и подаем правое плечо вперед, а левое - назад. Одновременно разворачиваем правую руку локтем вперед, пальцами на себя.

Подаем левое плечо вперед, правое - назад, разворачивая левый локоть вперед, а кисть пальцами на себя, правый локоть - к себе, кисть - пальцами вперед.

Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение хорошо развивает суставы и мышцы рук, кроме го, оно является базовым упражнением, необходимым для освоения более сложных «змеиных движений».

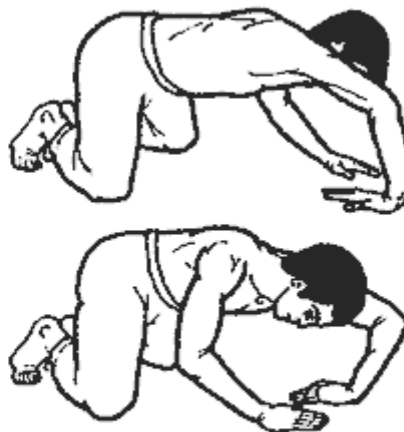


РИС. 37

**38. Сорвите плод с дерева» (рис. 38).** ИП стоим на коленях, колени слегка расставлены, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца.

На выдохе, сгибая правую руку в лучезапястном суставе и разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опускаем руки и прижимаем их к животу чуть ниже пупка.

На вдохе поднимаем руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

Разворачивая внутрь правую кисть под левой, накладываем левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Пальцы рук направлены вперед. Правое плечо и предплечье горизонтальны.

На выдохе притягиваем кисти рук к груди и правому плечу. Затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем положение рук и повторяем упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

В первой части упражнения, одновременно с разминанием лучезапястного сустава, массируется точка «чжун-чжу», что способствует профилактике более ревматического характера. Разработка лучезапястных суставов стимулирует работу сердца.

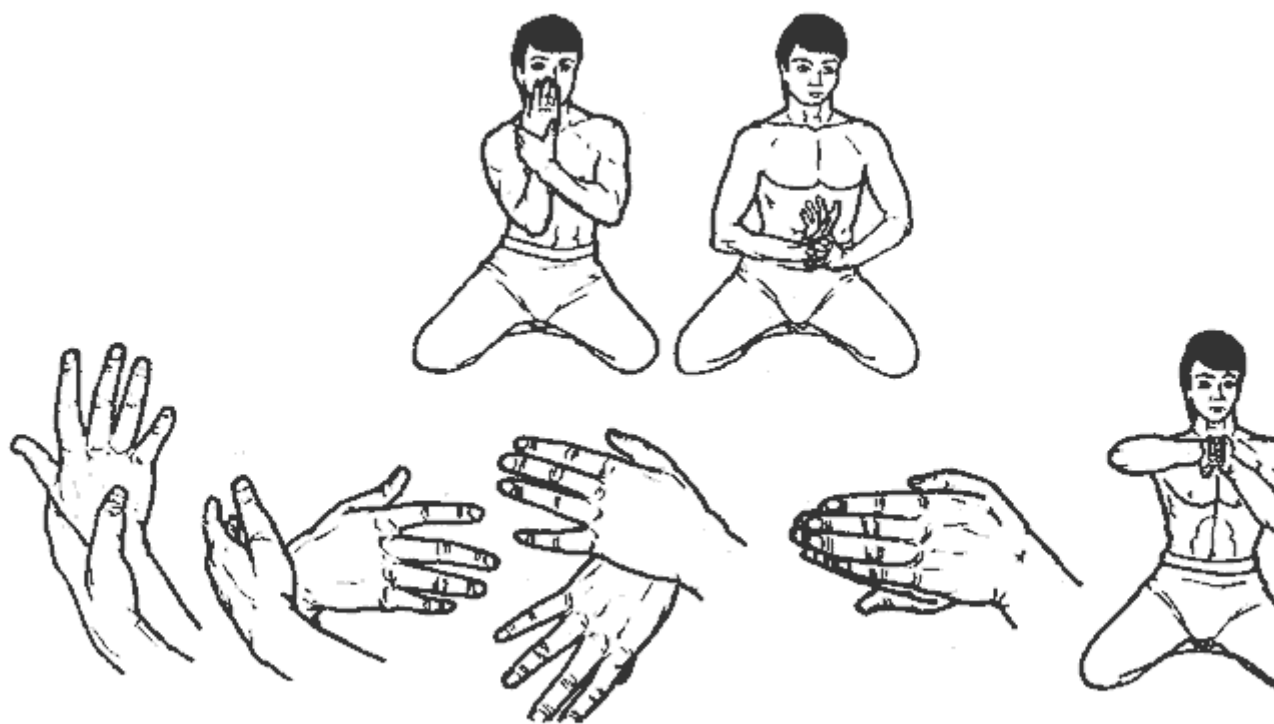


РИС. 38

**39. «Журавль расправляет крылья» (рис. 39).** ИП - стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. Делая вдох животом, подаем таз вперед, при этом приподнимаем правую ногу, сгибая ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища отклоняется назад. Одновременно руки поднимаются вперед и в стороны на уровень плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты. По мере движения рук ладони разворачиваются внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах. Вдох ограничивается средней частью легких, не приводя к заполнению воздухом их верхних отделов. Выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.

При выполнении упражнения происходит массаж внутренних органов брюшной полости, укрепление дыхательных мышц, активизируется обмен в средних и нижних отделах легких.





**РИС. 39**

Комплекс заканчивается упражнением «Руки толкают небо». Повторим 3 раза.

---

Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко  
Москва «Интерпринт» 1989