



Введение в Куксандо

Введение в Куксандо. Первое издание

Составители: Мастер Ким Ки Йонг, Дмитрий Ханин, Анна Флейшер

Перевод с корейского: бюро "Полиглот", Екатерина Васильченко, Мира Джамалидинова

Материал, приведенный в данной книге, основан на переводах книг:

- "Куксандо, том 1", © Kouksundo Bonwon, 1967-2017
- "Рассказы о Куксандо", © Kouksundo Bonwon, 2013

Часть материала взята из конспектов семинаров Мастера Ким Ки Йонга, проходивших в различных странах в 2011-2017 годах

Данная книга не может заменить обучения у квалифицированного преподавателя куксандо и выпускается в качестве вспомогательного материала для участников семинаров по куксандо. Издатель не несет ответственности за возможные последствия самостоятельного изучения и некорректного выполнения упражнений, описанных в данной книге.

Если вы нашли ошибку или неточность в этой книге, пожалуйста напишите нам на адрес atreesun@gmail.com

Книга публикуется с официального разрешения администрации Kouksundo Bonwon.

ISBN 978-5-905006-04-3

Введение в Куксандо

Москва

2017

Содержание

Введение	5
Краткая история	8
5 принципов куксандо	11
Структура занятия	13
Аудиозапись для практики	14
Упражнения для циркуляции Ки	15
Танджонное дыхание	
Что такое танджон	50
Как делать танджонное дыхание	51
Песнь сандо — "Сан До Джу"	53
Положения для начинающих	55
Положения первого уровня куксандо (Джун Ки Дан Боп)	56
Завершающие упражнения	71
Приверженность практике	108
Меры предосторожности при практике положений тела	111
Изменения, связанные с практикой Джун Ки Дан Боп	113
Нормальные изменения	114
Аномальные изменения	115
Заключение	117

Введение

Куксандо (國伏道) — это метод заботы о своем здоровье, основанный на принципах восточной философии.

Согласно законам природы, каждый человек до своего появления на свет живет за счет энергии, получаемой от родителей. После рождения человек получает энергию для поддержания жизни из трех источников:

- Пища, которую он принимает через рот.
- Воздух, который он вдыхает через нос.
- Необходимое количество физических упражнений.

Достаточно просто гармонично сочетать эти три составляющих, чтобы быть здоровым и жить полной жизнью. Если же человек не достигает гармонии этой триады, он заболевает.

Однако человек также должен следовать принципам природы — законам Неба и Земли, в этом случае он проживет долгую и счастливую жизнь. Причина лежит в том, что не следуя законам природы, человек неправильно использует ту свободу, что ему дарована.

Будучи свободным в своем выборе, если он прислушивается только к своим личным чувствам, идет на поводу чрезмерных желаний или жадности, то из-за этого заболевают его тело и душа. Причиной болезней души и тела могут быть последствия разных чувств, испытываемых

человеком, но в целом причина лежит в том, что его воля становится слабее разума и чувств. Поэтому куксандо — это практика, направленная на укрепление воли человека.

При практике куксандо мысли, слова и поступки человека становятся правильными. Жадность, корыстолюбие и эгоизм отбрасываются естественным образом, уступая место мыслям о всеобщем благе и о своем Пути. Этот факт является одной из причин, почему в настоящее время куксандо распространилось по всей Южной Корее и стало национальным достоянием страны. Его практикуют самые разные люди, независимо от своих религиозных и политических убеждений и вида деятельности: руководители крупных предприятий и студенты, монахи и политики, домохозяйки и знаменитости.

В последнее время куксандо активно распространяется по всему миру. Цель данной книги — познакомить читателя с основами этой практики и дать ему эффективный способ заботы о своем физическом и ментальном здоровье.

*Для того, кто более всего заботится о своем здоровье,
сначала откроется область куксандо, связанная со здоровьем.*

*Для того, кто более всего интересуется поддержанием физической формы,
сначала откроется область куксандо, связанная с поддержанием физической формы.*

*Для того, кто более всего интересуется медитацией,
сначала откроется область куксандо, связанная с медитацией.*

*Для того, кто более всего интересуется, как управлять Ки,
сначала откроется область куксандо, связанная с управлением Ки.*

*Для того, кто более всего интересуется боевыми искусствами,
сначала откроется область куксандо, связанная с боевыми искусствами.*

*Для того, кто более всего интересуется лечением болезней,
сначала откроется область куксандо, связанная с лечением.*

*Для того, кто более всего интересуется историей,
сначала откроется область куксандо, связанная с историей.*

*Даже если вам интересны положительные изменения лишь в одной области, результаты
будут проявляться по всем областям, потому что все они имеют один корень.*

Краткая история

«Кук» (國) переводится как «страна» или «общество». «Сан» (倭) состоит из двух иероглифов, означающих «Человек» и «Небеса»: смысл объединенного символа в том, что человек и вселенная едины. «До» (道) переводится как «путь». Практика куксандо существует около 9700 лет. Согласно преданиям, прародители куксандо пришли из Сибири, из окрестностей озера Байкал. Они желали быть ближе к Солнцу, поэтому устремились на восток и достигли горных массивов корейского полуострова. Они считали, что Солнце является источником физической, ментальной и духовной энергий.

В древности куксандо практиковали отшельники, живущие в горах, и знание передавалось напрямую от учителя к ученику. В 1967 году Великий Мастер Чон Сан начал обучать людей, живущих социальной жизнью, стремящихся к развитию и самосовершенствованию.

Чон Сан встретил своего учителя в двенадцатилетнем возрасте и ушел с ним в горы. В 1967 году — через 20 лет — он вернулся в общество, чтобы тайна куксандо, передаваемая Мастерами разных эпох из поколения в поколение, была открыта миру. После трех лет подготовки Чон Сан открыл в Сеуле главный центр куксандо — Куксандо Бонвон (國伏道本源), и с тех пор куксандо широко распространяется во многих странах мира. Чон Сан Сан Са* написал несколько книг, в которых описал путь практикующего куксандо. В 1984 году он вернулся в горы, чтобы завершить свою собственную практику.



* Сан Са (伏節) — тот, кто выполняет огромный 孝 [сыновний долг] перед небесами и всеми людьми

訓

正正正正正

行道覺視心

5 принципов куксандо

В каждом зале куксандо в начале занятия произносят вслух 5 принципов, как своего рода настройку на правильную практику:

正心 (Jung Shim)

Правильный ум — подобный чистому разуму космоса, свободный от предрассудков и заблуждений

正視 (Jung Shee)

Правильное видение — чистое, необусловленное восприятие окружающего мира и его событий

正覺 (Jung Gak)

Правильное осознание — постижение истинной сути всех явлений

正道 (Jung Do)

Правильный путь — достигнув правильного осознания, вы всегда следуете верным путем

正行 (Jung Haeng)

Правильные поступки — оставаясь на верном пути, вы автоматически совершаете правильные поступки

Ум должен быть беззаботным и спокойным — таково его естественное состояние. Если ваш ум в правильном состоянии, то вы сможете правильно смотреть на мир, а смотря правильно на мир, вы сможете правильно практиковать. При правильной практике ваш жизненный путь будет совершенным, и вы сможете избежать даже мельчайших ошибок, распознавая, что в мире правильно, а что нет. Таково сознание практикующего куксандо.

Все восточные традиции фокусируются на изменении личности. Хороший ум приводит к хорошим состояниям. Так как есть взаимосвязь между умом и дыханием, мы начинаем с изменения дыхания. Медленно, не спеша, естественным образом контролируем дыхание, и под воздействием изменения дыхания стабилизируется состояние ума. Постепенно ум начинает изменяться. Практикуя танджонное дыхание, мы можем получить более стабильный, более спокойный ум.

Таким образом, благодаря повторению этих принципов перед занятием, мы настраиваемся на практику, которая поможет нам изменить нашу жизнь к лучшему.

Структура занятия

Стандартное занятие куксандо имеет следующую структуру:

1. Упражнения для циркуляции Ки («разминка»), подготавливающие тело к аккумуляции и циркуляции энергии, куда входит 57 упражнений;
2. Танджонное дыхание («основная часть») в различных положениях тела;
3. Упражнения для балансировки тела («завершающие упражнения») из 46 упражнений, благодаря которым полученная энергия равномерно распределяется по всему телу.

Когда упражнения освоены, первая часть практики занимает 15 минут, вторая – 40 минут, третья – 25 минут. Таким образом, стандартное занятие длится 1 час 20 минут.

Если у вас есть больше времени для практики – наиболее эффективно увеличивать длительность основной части (танджонного дыхания).

Аудиозапись для практики

В каждом зале куксандо в Корее стандартная практика проходит под аудиозапись занятия, которое ведет Чон Сан До Ин*, открывший куксандо всему миру. Благодаря этой записи занятия во всех залах проходят одинаково — все упражнения выполняются в одном и том же порядке, с одной и той же скоростью. Аудиозапись помогает войти в правильное состояние при выполнении упражнений, усиливает эффект танджонного дыхания и помогает поддерживать ритм вдохов и выдохов.

Запись состоит из четырех частей:

Трек 1	— 15 минут —	Начало практики и упражнения для циркуляции Ки
Трек 2	— 3 минуты —	Объяснение основ куксандо**, расслабление перед дыханием
Трек 3	— 37 минут —	"Песнь сандо" (伏道住) [сан до джу] для танджонного дыхания
Трек 4	— 25 минут —	Упражнения для балансировки тела и завершение практики.

* До Ин (道人) — великий подвижник; тот, кто следует Пути (道)

** На этой записи объясняются принципы практики 1, 2 и 3 уровней куксандо: Джун Ки Дан Боп, Кон Гон Дан Боп и Вон Ки Дан Боп

Упражнения для циркуляции Ки

Упражнения для циркуляции Ки — это 57 движений, которые задействуют все наше тело. Когда все движения освоены, на их выполнение уходит примерно 15 минут. Даже если из всей практики куксандо вы будете делать только эти упражнения, они будут очень эффективно поддерживать ваше здоровье.

Упражнения нужно выполнять в соответствии со своим физическим состоянием. Если какое-то упражнение сейчас слишком сложно для вас — его нужно пропустить, либо выполнить в упрощенном варианте. Ни в коем случае не выполняйте упражнения через боль, следует делать "усилие без насилия". К примеру, даже если вчера вы могли выполнить упражнение, сегодня это же упражнение может вызывать затруднение, поэтому нужно обязательно слушать свое тело.

Общее правило при выполнении упражнений: сначала делаем на левую сторону, потом на правую. Вращения выполняются сначала против часовой стрелки, потом — по часовой стрелке. Наклоны и повороты делают сначала влево, потом вправо. Внимание направлено в ту часть, которая выполняет движение (стопы — при вращении стопами, плечевые суставы — при вращении плечами и т.д.)

Во время выполнения упражнений следует дышать танджоном, спокойно и медленно. Начинаящим не нужно задумываться о дыхании, так как первое время много внимания уходит на выполнение движений. Но когда вы уже выучили все упражнения, они выполняются так: наклон — вдох, выпрямление — выдох; поворот — вдох, возвращение — выдох. Наклоны и повороты следует

делать на вдохе. Представьте, что тело — это надутый воздушный шарик. Когда вы наклоняетесь или поворачиваетесь, возникает давление, и сильная энергия идет туда, куда вы наклоняетесь или поворачиваетесь.

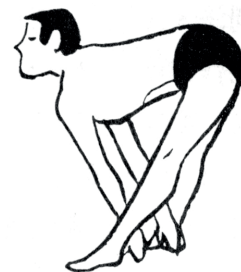
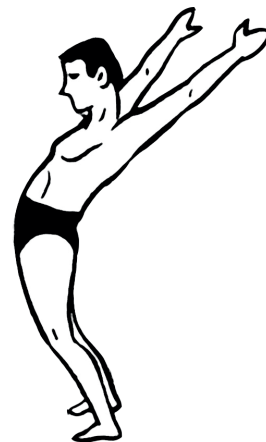
После 2-3 лет практики возможно выполнение движений на задержке дыхания. В любом случае, дышать следует в соответствии со своими физическими возможностями, со своим состоянием. Если тело хочет выдохнуть — надо выдохнуть.

Это упражнение — приветствие, ритуал (禮) выражения благодарности. Важно выполнять его скромно, со смирением.

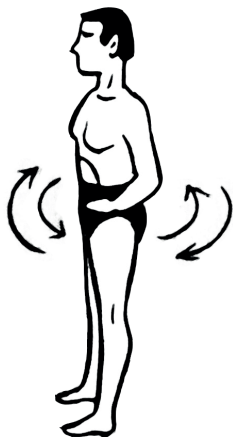
Объяснение упражнения:

Люди — это дети Вселенной (Космоса), дети Неба и Земли. Поклон — способ, которым мы выражаем благодарность за наше существование. С благодарным сердцем нужно прогнуться назад и потянуться руками к небу как к источнику нашего существования. Затем наклонитесь к земле, которая создала тело, чтобы выразить ей благодарность. Выпрямляясь, ощущаем благодарность родителям и всем предкам, благодаря которым мы появились на свет. Таким образом, мы благодарно соединяем в себе Небо, Землю и свой род. Это упражнение выполняется как ритуал, а не как дань вежливости и не ради этикета. Подвижники, обладающие совершенным телом и сознанием, воистину наполняют его смыслом.

Ноги чуть шире плеч; поднимите руки над головой и слегка прогнитесь назад, затем наклонитесь вперед и коснитесь земли, поместив руки между ногами. Затем станьте прямо. Вдох на движении рук вверх, задержка во время наклона к земле, выдох — на возврате. Лицо все время смотрит вперед. Повторите упражнение три раза.



Упражнение 2



Данное движение дает уму и телу понять, что мы начинаем практику. Руки на корпусе, большие пальцы спереди. Вдохните в танджон и на задержке мягко выполните вращение туловищем — три раза влево и три раза обратно.

Примечание:

Контроль короткой задержки дыхания и собственного тела будет становиться все лучше и лучше — в соответствии с увеличением потока энергии по мере продвижения в практике шаг за шагом.

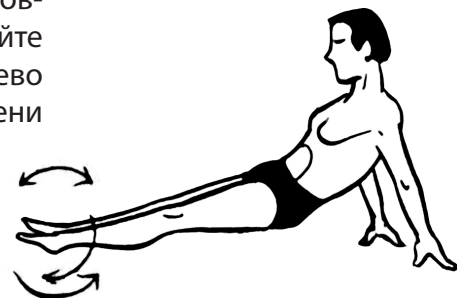
Эффект:

Расслабляет зажатые мышцы талии, улучшает кровообращение (氣血), помогает усилить действие хорошей циркуляции и обмен веществ.

Медленно сядьте, ноги вместе и вытянуты вперед, корпус немного наклонен назад, руки опираются сзади — так, чтобы создать ровную линию позвоночника. Грудь, шея и голова вытянуты. Двигайте ступнями вперед-назад, четыре раза. Затем вращайте стопы влево четыре раза, затем вправо четыре раза (как на картинке). Колени слегка напряжены, вес уходит в пальцы рук, которые удерживают тело в равновесии.

Эффект:

Балансирует голову и шею, укрепляет мускулы и кости рук и ног, улучшает нервную проводимость ног, улучшает циркуляцию крови и энергии (Ки).



Упражнение 4



Сядьте с прямой спиной, ноги вытянуты вперед, дыхание комфортное. Расслабленными ладонями мягко прохлопайте сначала внешние поверхности бедер и голеней, затем внутренние. Затем сделайте такие же похлопывающие движения по животу, груди, затем по плечам (правая рука по левому плечу, левая рука — по правому боку, затем наоборот), рукам (сначала по левой руке, затем по правой), пояснице и ягодицам. Таким образом, стимулируются энергетические каналы и акупунктурные точки.

Эффект:

Расслабляет все части тела, мышцы; стимулирует все активные точки, улучшает циркуляцию крови и энергии (Ки).

Правая нога вытянута вперед. Левая нога согнута, лежит выше колена на правой ноге. Левая рука держит левую лодыжку, правая рука — пальцы левой ноги. Сделайте глубокий вдох в танджон, на задержке направьте Ки в кончики пальцев левой ноги и сгибайте пальцы ноги к себе и от себя, так, чтобы слегка растянуть суставы пальцев.

Переместите левую лодыжку чуть дальше от правого колена (левая рука держит левую лодыжку, правая — пальцы правой ноги) и выдохните. Затем опять сделайте глубокий вдох в танджон, и на задержке правой рукой вращайте стопу 4 раза от себя и 4 раза к себе. Выдохните.

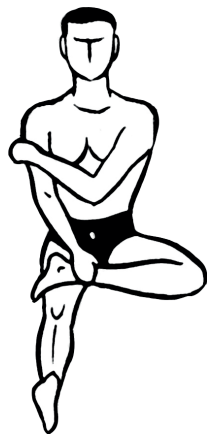
Чтобы не было одышки, никогда не задерживайте дыхание насильно. Помните, что правильное действие — естественное, то, которое не является для вас чрезмерным.

Эффект:

Разрабатывает мышцы стопы и связки голеностопа, в том числе мышцы сгибатели и разгибатели пальцев. Улучшает циркуляцию крови в стопах. Стимулирует акупунктурные точки: 商陽 (LI1), 合谷 (LI4), 太白 (SP3), 少澤 (SI1). При слабом желудке и потере аппетита — стимулирует аппетит.



Упражнение 6



Сесть так же, как в упражнении 5, левая нога на правой. Правая рука держит левую лодыжку, пальцы левой сжаты в кулак. Ударяйте кулаком в середину левой стопы, в точку 湧泉穴 (KI1), либо нажимайте на эту точку.

Если комфортно, можно сделать умеренную задержку. Выдыхайте сразу, как захотите.

Эффект:

Уменьшает напряжение в стопе, в суставах и связках. Улучшает циркуляцию энергии.

Стимулирует акупунктурные точки: 三陰交 (SP6), 湧泉 (KI1), 神門 (HT7), 少海 (HT3). Предотвращает отложение солей, развитие артрита, отеки и онемение ног.

Помогает при проблемах с почками и мочевыводящими путями.

Упражнение 7

Найдите точку 三陰交 (SP6) — на 3 восточных дюйма [ширина 4 пальцев] выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Правой и левой рукой возьмитесь за лодыжку, большой палец правой — на точке, левый большой палец — сверху правого. На вдохе мягко нажимайте на точку, ненадолго задерживая дыхание, затем на выдохе мягко ослабляйте давление. Сделайте 2-3 раза.

Эффект: Как от упражнения 6.

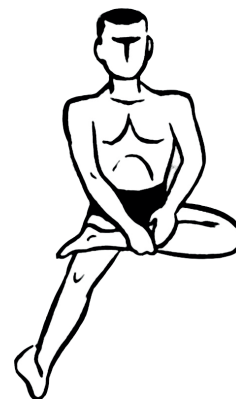


Упражнение 8

Сидя в том же положении, мягко массируйте точки голени и бедра. Тело все время должно быть выпрямлено.

Эффект:

Массаж способствует улучшению циркуляции Ки в ногах. Стимулирует акупунктурные точки: 三陰交 (SP6), 湧泉 (KI1), 神門 (HT7), 少海 (HT3). Предотвращает отложение солей, развитие артрита, отеки и онемение ног. Помогает при проблемах с почками мочевыводящими путями.



Упражнение 9



Правая нога вытянута, левая лежит на правом бедре и подтянута к паху. Правой рукой захватите пальцы правой ноги (рука лежит сверху), левая рука мягко надавливает на левое колено. Сделайте глубокий вдох в танджон и два-три раза наклонитесь вперед, натягивая пальцы правой ноги на себя; затем наклонитесь к левой ноге и еще два-три раза вперед, медленно выдохните. Дыхание должно быть комфортным.

Эффект:

Укрепляет ребра, делает более гибкими и сильными дельтовидные мышцы рук, мышцы предплечий, мышцы пресса, ягодицы. Выравнивает позвоночник. Стимулирует акупунктурные точки: 陰谷 (KI10), 大陵 (PC7), 懈溪 (ST41), 環跳 (GB30). Помогает излечить умственную отсталость, жар в теле, вегето-сосудистую дистонию (холодные руки и ноги).

Упражнение 10

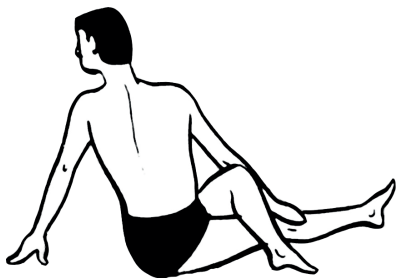
Правая нога вытянута, левая лежит на правом бедре и подтянута к паху. Возьмитесь руками за правую стопу: правой рукой захватите пальцы ноги (рука лежит сверху), левой рукой захватите правую стопу сбоку. Поворачивайте стопу влево-вправо так, чтобы покачать ногу.

Затем переместите руки назад с опорой на пальцы. Поднимите бедра так, чтобы только пятка правой ноги и кончики пальцев рук касались земли. Вращайте бедра влево и вправо несколько раз: все тело является органом, который движется из стороны в сторону. Затем толкните танджон вверх и сядьте. Повторите все упражнение дважды.

Эффект: Как от упражнения 9.



Упражнение 11



Правая нога вытянута, левую перенесите через правое колено так, чтобы стопа была возле колена. Поместите правую руку слева от левого колена так, чтобы локоть отодвигал колено, а пальцы держались за правую ногу.

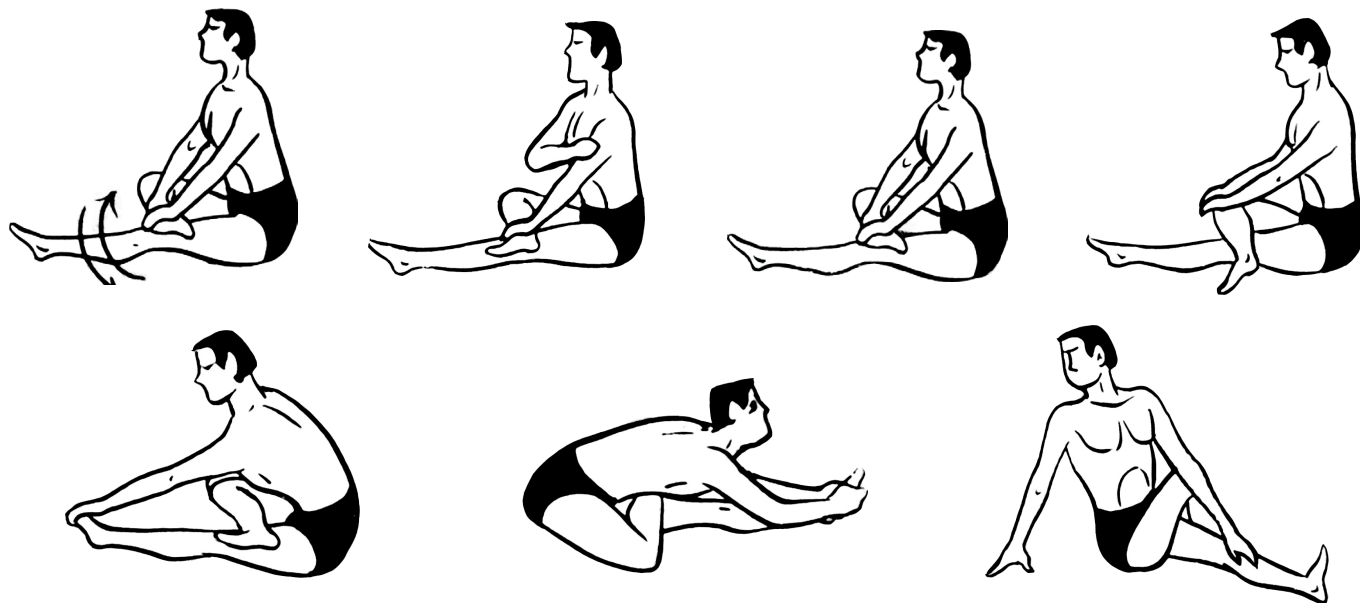
На вдохе поверните верхнюю часть тела и поместите левую руку сзади, с опорой на кончики пальцев — так, чтобы расположить все тело в одной плоскости. Задержите дыхание (на 1-2 секунды) и растягивайте позвоночник сверху до низу, скручивая его, подобно тому, как выжимают влажное полотенце. Затем на выдохе раскрутитесь и расслабьтесь, чтобы иметь возможность глубоко вдохнуть в танджон и во время скрутки направить энергию в верхнюю часть тела.

Выполните 2 или 3 раза.

Эффект:

Укрепляет мышцы и сухожилия запястья и пальцев, мышцы брюшного пресса и межреберные. Стимулирует точки, влияющие на желудок и сердце. Воздействует на точки: 肩貞 (SI9), 缺盆 (ST12), 丘墟 (GB40), 公孫 (SP4), 僕參 (BL61), 長強 (GV1).

Эффект возникает только в том случае, если Ки свободно циркулирует по телу, иначе результат будет не больше, чем от гимнастического упражнения.

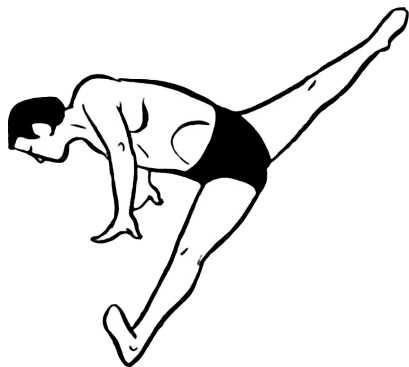


Упражнения 12-18 выполняются также, как упражнения 5-11, только для другой ноги, полностью симметрично.

Примечание:

Когда вы выполняете упражнения, вдыхайте и направляйте Ки; когда закончили — выдыхайте. Не блокируйте поток Ки. Никогда не делайте задержки дыхания через силу.

Упражнение 19



Разведите ноги в стороны, насколько это возможно (пальцы ног натянуты к себе), и массируйте акупунктурные точки [или мышцы и связки] вдоль внутренней поверхности бедер. Затем мягко прохлопайте внутреннюю поверхность бедер, затем внешнюю поверхность бедер и поясницу.

Не отрывая ног от пола, скрутите верхнюю часть тела влево и коснитесь пола руками позади левого бедра, затем вернитесь к центру и повторите в другую сторону. Выполните дважды.

Эффект:

Воздействует на трицепс и мышцы предплечья, межреберные мышцы, широчайшие мышцы спины, позвоночник, мышцы и сухожилия ягодиц.

Воздействует на точки: 陰廉 (LR11), 足五里 (LR10), 箕門 (SP11), 會陰 (CV1).

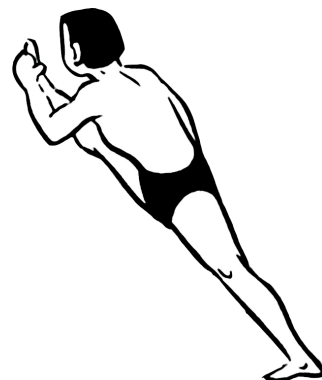
Улучшает циркуляцию Ки, стимулирует работу нервной системы. Предотвращает возникновение геморроя и диареи.

Упражнение 20

Ноги широко разведены. Поверните верхнюю часть тела влево, наклонитесь к левой ноге и захватите руками левую стопу (левая рука сверху за пальцы, правая — сбоку за стопу). Лицо смотрит вперед. На несколько секунд оставайтесь в наклоне, слегка покачивая стопу руками влево-вправо. Затем вернитесь к центру и сделайте в другую сторону. Повторите дважды.

Эффект:

Воздействует на щитовидную железу, мышцы брюшной полости, сухожилия запястья, мышцы плеч, шеи и спины. Стимулирует точки: 俠白 (LU4), 合谷 (LI4), 關元 (CV4), 期門 (LR14), 極泉 (HT1). Предотвращает развитие близорукости.

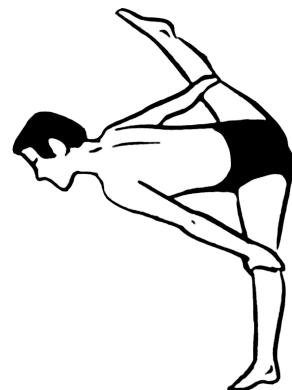


Упражнение 21

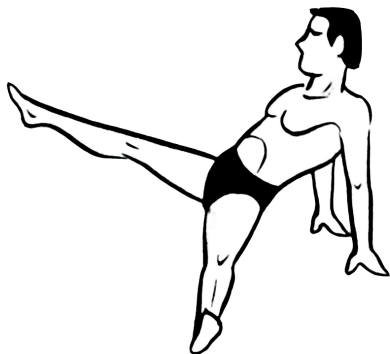
Сядьте прямо, ноги широко разведены. Возьмитесь руками за лодыжки и потянитесь животом к полу, стараясь лечь на пол. Лицо смотрит вперед. Через несколько секунд вернитесь в исходное положение.

Повторите дважды.

Эффект: Как в предыдущем упражнении.



Упражнение 22



Ноги широко разведены. Поставьте руки позади себя. Опираясь на пальцы рук и пятки, поднимите корпус и несколько раз поверните его влево и вправо, затем толкните бедра вверх и опуститесь на пол.

Повторите дважды.

Эффект: Как в предыдущем упражнении.

Упражнение 23



Согните колени, расположите стопы подошвами друг к другу. Руками сводите и разводите колени, чтобы расслабить бедра. При разведении руки лежат сверху и мягко нажимают на колени, чтобы по возможности коснуться ими пола. При сведении руки снизу поднимают колени и сводят их вместе. Повторите трижды.

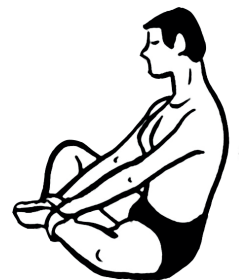
Эффект:

Воздействует на сухожилия и мышцы челюстей, запястий, брюшной полости; на нервную и кровеносную системы; на мочеполовую систему; устраняет нарушения менструального цикла.

Упражнение 24

Колени согнуты, стопы прижаты подошвами друг к другу. Возьмитесь руками за лодыжки, выпрямите спину и переносите вес тела на ребра стоп, балансируя на них. Выполните несколько раз.

Эффект: Как в предыдущем упражнении.



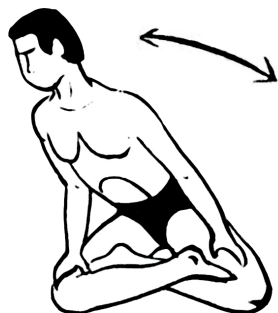
Упражнение 25

Положение ног такое же, как в предыдущем упражнении; пальцы рук соедините в замок вокруг пальцев ног, спину выпрямите. Вытягивая спину, сделайте наклон вперед, животом потянитесь к стопам, лицо смотрит вперед. Выпрямитесь, затем наклонитесь вперед, повернув голову влево, опять выпрямитесь и сделайте еще один наклон, повернув голову вправо.

Эффект: Как в предыдущем упражнении.



Упражнение 26



Сядьте в позу лотоса [если это сложно — в полулотос или просто со скрещенными ногами]. Руки лежат на коленях сверху, корпус прямой. Слегка помогая себе руками, выполняйте вращение верхней частью корпуса три раза против часовой стрелки, затем три раза по часовой стрелке.

Эффект:

Воздействует на теменную область черепа, сухожилия и мышцы рук и груди, мышцы бедер; укрепляет позвоночник; повышает гибкость.

Стимулирует точки: 中府 (LU1), 人迎 (ST9), 犢鼻 (ST35), 會陽 (BL35), 氣舍 (ST11), 下關 (ST7), 絡却 (BL8).

Предотвращает развитие остеохондроза, радикулита, болезней тонкой кишки и половых органов.

Упражнение 27

Положение ног такое же, как в предыдущем упражнении; пальцы рук соединены в замок за спиной. Наклонитесь к левому бедру (животом потянитесь к бедру, лицо смотрит вперед), выпрямитесь, наклонитесь к правому бедру, снова выпрямитесь. Затем наклонитесь вперед, поднимая руки в замке, выпрямитесь и несколько раз покачайте корпус влево-вправо. Повторите дважды.

Эффект: Как в предыдущем упражнении.

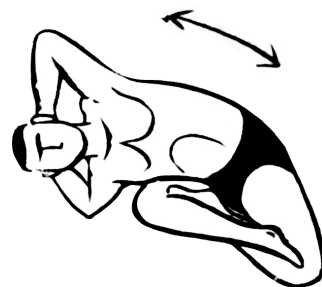


Упражнение 28

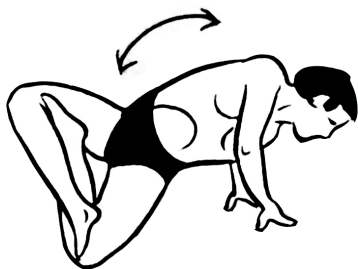
Положение ног такое же, как в предыдущем упражнении; пальцы рук соединены в замок за головой, корпус выпрямлен. Наклонитесь влево, стараясь не скручиваться, левый локоть тянется к полу. Выпрямитесь, выполните вправо. Повторите дважды.

Эффект:

Воздействует на затылочную область черепа, связки шеи, хрящи пальцев рук, срединный нерв, коленные чашечки, предплюсны, ребра. Воздействует на точки: 太白 (SP3), 雲門 (LU2), 地倉 (ST4), 人迎 (ST9), 伏兔 (ST32), 天鼎 (LI17). Улучшает работу желудка и тонкого кишечника.



Упражнение 29

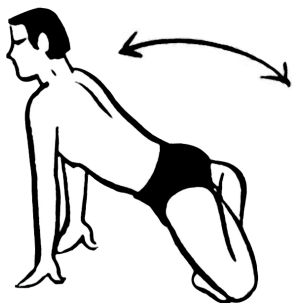


Положение ног такое же, как в предыдущем упражнении. Поверните верхнюю часть тела влево, руками коснитесь пола. Скрутка должна быть очень комфортной, не нужно поворачивать себя усилием рук. Вернитесь к центру и сделайте поворот в другую сторону.

Повторите дважды.

Эффект: Как в упражнении 26.

Упражнение 30



Положение ног такое же, как в предыдущем упражнении. Вытяните руки вперед, опираясь на пальцы, поднимите таз и как бы «пронырните» вперед (ноги сложены в «лотос» или скрещены, опора — на колени). Выпрямите спину, поверните голову влево, затем вправо, затем потянитесь вверх; «пронырните» обратно и сядьте. Затем перенесите руки назад с опорой на пальцы, толкните таз вверх (опора на пальцы рук и колени) и вернитесь в исходное положение.

Повторите дважды.

Эффект: Как в упражнении 26.

Вытяните ноги вперед (руки сзади с опорой на пальцы), встряхните несколько раз вытянутыми ногами, чтобы расслабить их после предыдущего положения.

Прохлопайте сначала внешнюю поверхность ног от бедер до стоп, затем внутреннюю от стоп до бедер — это восстановит циркуляцию крови. Прохлопайте плечи, бока и поясницу.

Эффект:

Воздействует на трехглавую мышцу плеча, мышцы поясницы, груди, бедер и таза. Влияет на точки: 巨骨 (LI16), 隔關 (BL46), 期門 (LR14), 陶道 (GV13), 曲池 (LI11). Дает хороший эффект при запоре и головных болях.

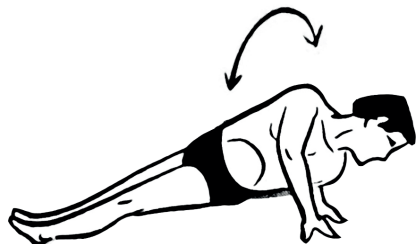


Упражнение 32

Ноги вытянуты вперед, руки в замке за шеей, локти разведены в стороны, пальцы ног немного натянуты на себя. Сохраняя спину прямой, нагнитесь вперед настолько низко, насколько это возможно. Выпрямитесь и всем корпусом повернитесь влево. Вернитесь к центру и повторите наклон, а затем поворот вправо. Выполните 2-3 раза.



Упражнение 33



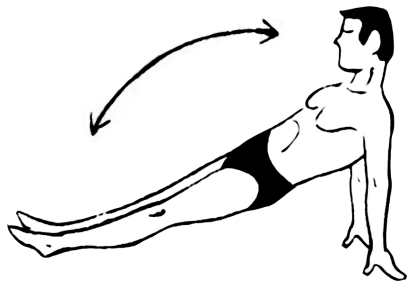
Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Ноги вытянуты вперед. Поверните верхнюю часть туловища влево, руками коснитесь пола. Не опускайте голову. Вернитесь и повторите вправо. Выполнять 2-3 раза.

Эффект:

Воздействует на мышцы гортани, ребра, лопатки, фаланги пальцев рук. Улучшает кровообращение. Воздействует на точки: 角孫 (TE20), 肝俞 (BL18), 脊中 (GV6), 陰交 (CV7). Дает хороший эффект при аменорее, затрудненном дыхании, проблемах с почками.

Упражнение 34



Ноги вытянуты вперед. Вытяните руки вверх, затем наклонитесь вперед, возьмитесь за пальцы ног, потяните носки на себя. Лицо смотрит вперед. На несколько секунд оставайтесь в наклоне, руками слегка покачивая стопы влево-вправо. Потянитесь животом к ногам, затем выпрямитесь и перенесите руки назад, с опорой на пальцы. Опираясь на пальцы рук и пятки, приподнимите нижнюю часть тела и вращайте бедра влево и вправо, затем толкните бедра вверх и опуститесь на пол. Выполните 2-3 раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Согните ноги, руками обхватите колени, мягко притянув корпус к бедрам. Перекатитесь назад (так, чтобы коснуться пола плечами), перекатитесь обратно.

Выполните 3 раза.

Эффект:

Воздействует на позвоночник, ребра; укрепляет тело, шею и голову.

Воздействует на точки: 強間 (GV18), 肩外俞 (SI14), 膏肓 (BL43), 氣衝 (ST30).

Помогает при нервном переутомлении.



Упражнение 36



Сядьте таким образом: левое бедро лежит на полу внутренней стороной, левая стопа направлена влево; правое бедро лежит на полу внешней стороной, правая стопа подтянута к паху; руки в замке за головой, локти разведены в стороны.

Наклонитесь влево, стараясь не скручивать корпус, тянитесь локтем в пол; затем выпрямитесь и повернитесь всем корпусом вправо, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 2-3 раза. Поменяйте ноги местами и повторите все упражнение в другую сторону, полностью симметрично.

Эффект:

Скручивание позвоночника стимулирует спинной мозг и укрепляет все мышцы, стимулирует кровообращение. Укрепляет желчный пузырь и глаза. Устраняет чувство подавленности. Воздействует на точки: 京門 (GB25), 庫房 (ST14), 崑崙 (BL60), 鳩尾 (CV15), 筋縮 (GV8), 帶脈 (заднесрединный меридиан), 府舍 (SP4), 髀關 (ST31), 足三里 (ST36), 商曲 (KI17).

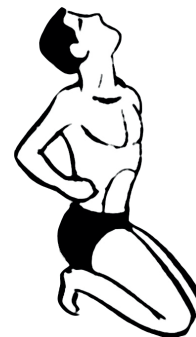
Упражнение 37

Сядьте с опорой на колени и пальцы стоп, руки на поясе (большие пальцы сзади). Наклоните голову вперед и назад четыре раза.

Эффект:

Укрепляет кости черепа, мышцы и связки шеи, челюстей, щитовидную железу. Предотвращает легочные и респираторные заболевания.

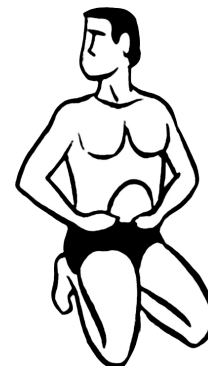
Воздействует на точки: 扶突 (LI18), 天突 (CV22), 天鼎 (LI17), 巨骨 (LI16), 肩中俞 (SI15), 天容 (SI7), 腦空穴 (GB19).



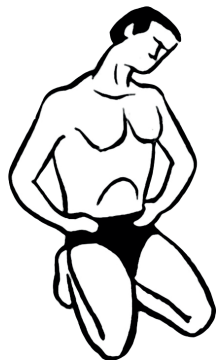
Упражнение 38

Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Поверните голову сначала влево, потом вправо. Сделайте это четыре раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



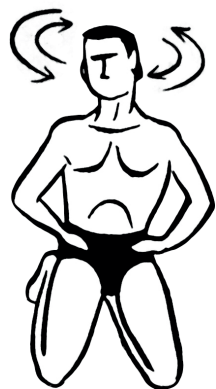
Упражнение 39



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Наклоните голову сначала влево, потом вправо. Сделайте это четыре раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 40



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Вращайте головой против часовой стрелки 3 раза, потом по часовой стрелке 3 раза.

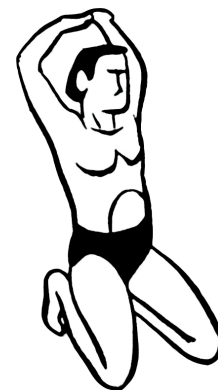
Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 41

Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Руки прямые, пальцы сцеплены в замок. Выверните замок ладонями вниз, потянитесь руками к полу. Поднимите замок ладонями к груди, затем выверните замок, потянитесь ладонями от себя. Еще раз верните замок ладонями к груди и выверните его вверх, ладони тянутся в небо. Из этого положения покачайте вытянутым вверх замком влево-вправо, затем опустите руки.

Эффект:

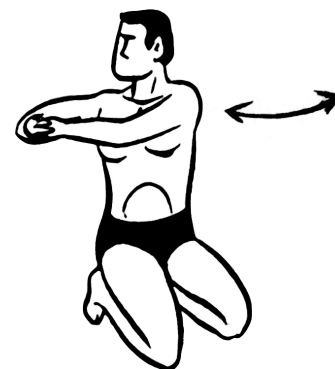
Помогает при головной боли и звоне в ушах. Воздействует на точки: 中府 (LU1), 天府 (LU3), 尺澤 (LU5), 魚際 (LU10), 太淵 (LU9), 曲池 (LI11), 手三里 (LI10), 陽谿 (LI5), 三間 (LI3), 二間 (LI2), 極泉穴 (HT1).



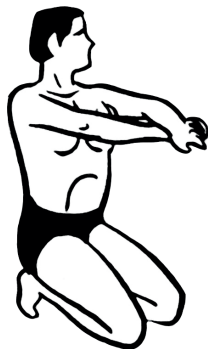
Упражнение 42

После завершения предыдущего упражнения еще раз вытяните руки в замке перед собой, ладонями наружу. Поворачивая руки, скручивайте корпус влево-вправо несколько раз.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



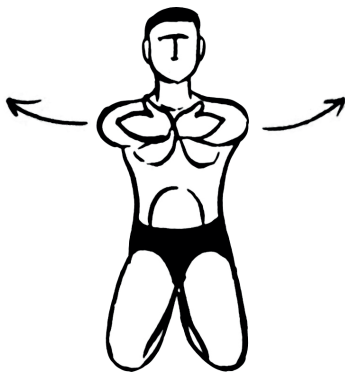
Упражнение 43



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Руки прямые, пальцы сцеплены в замок крест-накрест. Выверните замок (локти соединяются), потянитесь замком вперед, затем верните руки в исходное положение. Сделайте дважды. Затем поменяйте крест рук (так, чтобы сверху оказалась другая рука) и снова выверните замок наружу дважды.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 44



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Руки сложены перед грудью ладонями друг к другу. Вытяните руки горизонтально перед собой, удерживая ладони вместе, затем разведите ладони в стороны, соприкасаясь запястьями, затем сделайте мах прямыми руками назад, затем снова соедините руки вместе. Выполните это 3 раза.

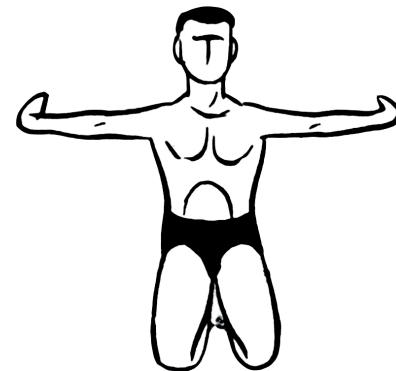
Эффект:

Стимулирует мышц и связок груди, ребер, спины. Стимулирует горло, осуществляет профилактику трахеита и бронхита. Воздействует на точки: 後豁 (SI3), 胸鄉 (SP19), 頰車 (ST6), 或中— (KI26), 魂門 (BL47), 懸樞 (GV5), 偏歷 (LI6), 大陵 (PC7), 輒筋 (GB23), 支溝穴 (TE6).

Упражнение 45

Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Положение и движения такие же, но ладони вначале сложены тыльными сторонами друг к другу. Выполните махи 3 раза.

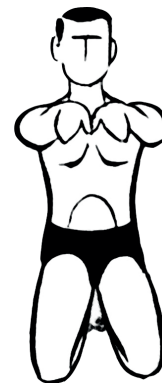
Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



Упражнение 46

Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Положение и движения такие же, но руки вначале сложены ладонями вниз и большие пальцы рук прижаты друг к другу. Выполните махи 3 раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



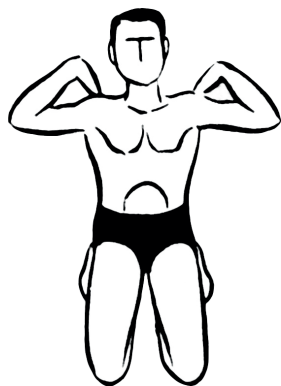
Упражнение 47



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении. Положение и движения такие же, но руки вначале сложены ладонями вверх и прижаты друг к другу по линии мизинцев. Выполните махи 3 раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 48



Сядьте так же, как в предыдущем упражнении, руки к плечам (пальцы сложены и кончиками касаются плеч). Вращайте локтями сначала назад 3 раза, затем вперед 3 раза. Локти описывают окружность максимально возможного радиуса.

Эффект:

Полезно при бессоннице, отдыхе, потере аппетита. Воздействует на точки: 風府 (DU16), 亞門 (DU15), 大椎 (GV14), 督脉穴 (точки задне-срединного меридиана).

Упражнение 49

Встаньте на колени, стопы опираются на пальцы, бедра вертикально, руки сзади упираются в корпус в районе поясницы. Колени слегка разведены. Медленно начинайте наклоняться назад. Изгиб начинается от макушки, потом шея позвонок за позвонком, затем спина. Наклоняйтесь настолько, насколько позволяет тело (если получается — можно коснуться головой пола), затем так же медленно выпрямитесь. Повторите 2 или 3 раза.



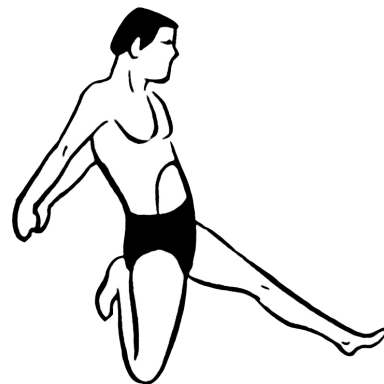
Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Стоя на правом колене, левую ногу вытяните вперед (опора на пятку, носок натянут на себя) и примерно на 45° влево, руки соединены в замок за спиной. Наклоняйтесь к левой ноге (тянитесь животом), затем выпрямитесь и 2-3 раза покачайте замком рук за спиной влево-вправо. Повторите 2-3 раза. Затем поменяйте ноги и сделайте то же самое в другую сторону.

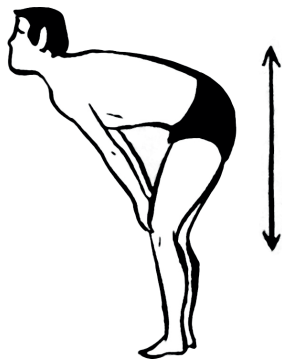
Эффект:

Укрепляет мышцы, связки и сосуды вокруг колена. Полезно для профилактики инсультов. Воздействует на точки: 積鼻 (ST35), 浮郄 (BL38), 足三里 (ST36), 陽關 (GB33), 委陽 (BL39), 陰谷 (KI10).

Упражнение 50



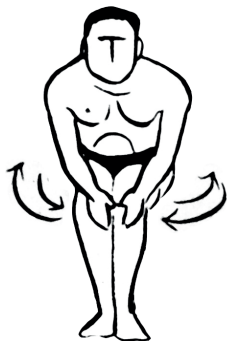
Упражнение 51



Ноги вместе, руки упираются в колени. Сделайте 2 приседания и 2 пружинистых наклона с прямой спиной. Повторите 4 раза.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 52



Ноги вместе, руки упираются в колени, колени чуть согнуты. Трижды выполните вращение коленями против часовой стрелки, стараясь описывать коленями окружность максимального радиуса. Затем трижды выполните вращение в другую сторону.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 53

Ноги на ширине плеч, руки на талии (большие пальцы спереди). Трижды делаем вращение корпусом против часовой стрелки, затем три раза по часовой стрелке.

Эффект:

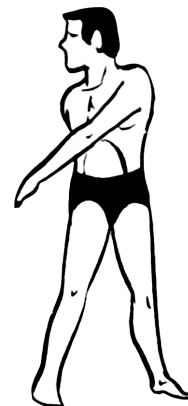
Расслабляет мышцы плеч и спины, стимулирует движение Ки, помогает усилить кровообращение и обмен веществ.



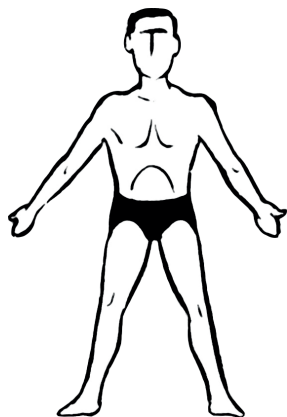
Упражнение 54

Ноги на ширине плеч, руки расслабены. Поворачиваемся влево-вправо, руки двигаются свободно.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



Упражнение 55



Ноги вместе, руки сложены перед грудью, ладонь к ладони. Глубоко вдохните в танджон, одновременно поднимая сложенные руки вверх. Затем через стороны опустите руки ладонями вверх. Когда руки опустятся параллельно полу, приподнимитесь на носки, одновременно разверните руки ладонями вниз и продолжайте опускать их с выдохом, опускаясь на полную стопу. Повторите трижды.

Затем поставьте ноги на ширине плеч, руки расслаблены. На вдохе разведите руки в стороны (как бы раскрываясь), на выдохе сводите руки: руки движутся по направлению друг к другу и перекрещиваются на уровне живота. Повторите трижды.

Эффект:

Это упражнение делается свободно и комфортно. Успокаивает пульс, замедляет дыхание, приводит тело в естественное состояние. Почувствуйте доброту и искренность в своем сердце, освободитесь от мыслей. Цель — подготовить тело к танджонному дыханию.

Упражнение 56

Ноги на ширине плеч. Несколько раз проведите руками сверху вниз по передней части корпуса. Затем положите руки на живот: левую выше пупка, правую ниже; массируйте живот круговыми движениями по часовой стрелке.

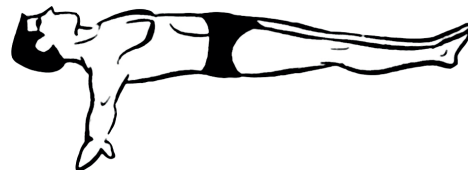
Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



Упражнение 57

Лягте на спину. Ноги и руки лежат свободно, положение максимально комфортное. Расслабьтесь, отпустите все мысли.

Эффект: Такой же, как в предыдущем упражнении.



Танджонное дыхание

Что такое танджон

Слово танджон (丹田) состоит из двух иероглифов. Тан (丹) в переводе — красный, джон (田) — область, хранилище, пространство. То есть, танджон – это хранилище солнечной энергии в нашем теле.

Местоположение танджона – 3 восточных дюйма ниже пупка. Если вообразить линию, которая соединяет макушку и нижнюю точку промежности, то на ее пересечении с горизонтальной линией на уровне 3-х дюймов ниже пупка находится центр танджона. Это воображаемый орган, но со временем он начинает реально ощущаться практикующими как шар размером примерно с куриное яйцо.

Назначение танджона – хранение и накопление энергии и распределение ее по всем внутренним органам.

Как делать танджонное дыхание

Танджонное дыхание выполняется следующим образом: закройте глаза, поместите все свое внимание в танджон, представьте, что выше танджона ничего нет. На вдохе мягко толкайте танджон вперед, на выдохе вытягивайте его назад. Вдыхать и выдыхать нужно через нос.

Акцент должен идти на расширение нижней части живота, ниже пупка. На вдохе нижняя часть живота расширяется, а на выдохе сужается, возвращается в свое первоначальное состояние. На вдохе вы как бы чуть-чуть выдвигаете танджон вперед, а на выдохе возвращаете назад. Это движение должно быть очень естественным.

Дыхание должно быть тонким, тихим, беззвучным и медленным.

Во время танджонного дыхания самое главное – это концентрация на танджоне. Закройте глаза и представляйте, что вы смотрите внутренним взором на танджон. Погружайте сознание в танджон все глубже и глубже, и представляйте, как будто выше пупка ничего нет. Думайте, что существует только танджон.

Представляйте, как будто вы притягиваете солнечную энергию в свой танджон и получайте широкий, чистый, яркий поток. На выдохе представляйте, что ненужные мысли, ненужные идеи вместе с беспокойствами и негативными эмоциями – уходят. Такой процесс дыхания очищает наш ум и наше тело очень быстро.

Если вам сложно почувствовать танджон, можно использовать один из следующих дополнительных способов:

- представить, как будто дыхание идет через точку 長強穴 (GV1, чуть ниже копчика) – в танджон;
- представить, как будто дыхание идет через два воображаемых носа в ступнях – в танджон.

Также можно сложить руки внизу живота и на выдохе чуть-чуть помогать руками, слегка надавливая на низ живота.

Песнь сандо — "Сан До Джу" (佻道住)

В каждом зале куксандо в Корее танджонное дыхание выполняется под аудио (трек 3, см. стр. 14):

JUNG GAK DO WON

Пробудившись в источнике истины

CHE JI CHE NEUNG

Я получаю мудрость и силу

BUL DO IL WHOA

Став единым со Вселенной

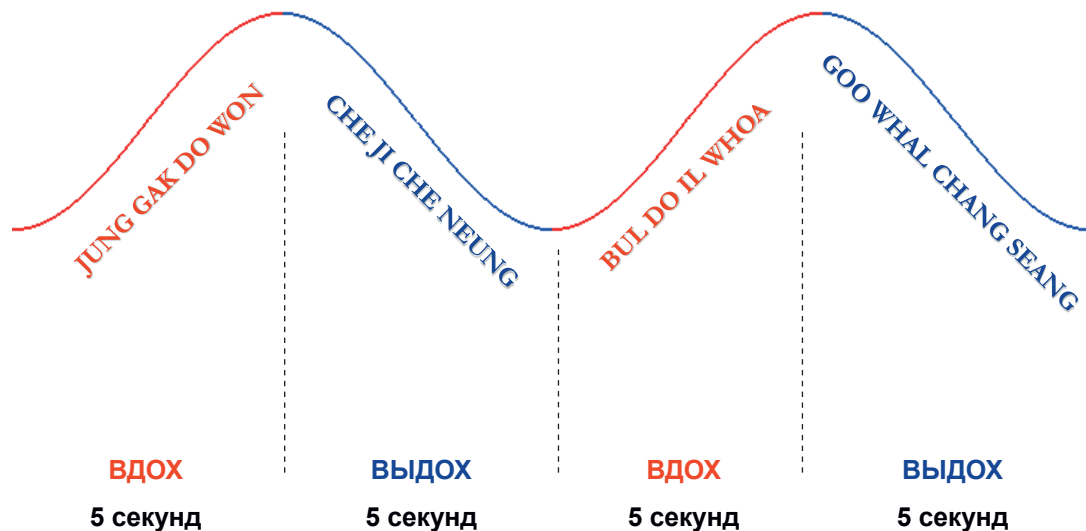
GOO WHAL CHANG SEANG

Я помогаю всему живому

Один повтор песни длится 20 секунд. При выполнении первого уровня (Джун Ки Дан Боп) положения меняются каждые 80 секунд (4 повтора песни), для смены на записи звучат специальные сигналы, например: IL SHIN IL SHIM BOUB E JYOA BOUB (смена первого положения тела на второе), IL SHIN IL SHIM BOUB E LIB BOUB (смена второго положения тела на третье) и так далее.

Короткие сигналы (например, EL BOUB или BYENG BOUB) предназначены для смены положений тела на втором уровне куксандо (Кон Гон Дан Боп), а звук барабана — на третьем (Вон Ки Дан Боп).

Основной рекомендуемый ритм дыхания для первого уровня – 5/5, то есть 5 секунд вдох – 5 секунд выдох:



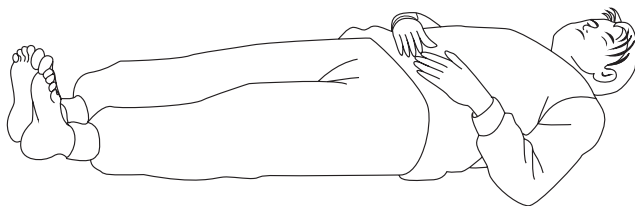
Если этот ритм ощущается вами как слишком быстрый, то можно использовать ритм 10/10, то есть 10 секунд вдох – 10 секунд выдох: в этом случае во время звучания первой и второй строки (JUNG GAK DO WON / CHE JI CHE NEUNG) делается вдох, а во время третьей и четвертой (BUL DO IL WHOA / GOO WHAL CHANG SEANG) – выдох.

Если оба рекомендованных ритма для вас некомфортны – можно дышать в своем собственном ритме.

Положения для начинающих

Те, кто только начинает осваивать танджонное дыхание, могут выполнять его в двух наиболее удобных положениях – лежа на спине или сидя в удобной позе. Положения сидя и лежа можно чередовать: если вы устали лежать – сядьте, если устали сидеть – можно лечь. Эти положения рекомендуются для того, чтобы человек мог расслабить тело и максимально сконцентрироваться на дыхании танджоном.

Если вы делаете дыхание лежа, то можно положить руки вдоль тела или на танджон, если Вам это помогает лучше сконцентрироваться:



Если вы сидите, то можно положить руки на колени или на танджон.

После того, как дыхание будет освоено в достаточной степени (обычно после 5-10 занятий), можно переходить к выполнению дыхания в положениях первого уровня куксандо (Джун Ки Дан Боп).

Положения первого уровня куксандо (Джун Ки Дан Боп)

После того, как мы научились выполнять танджонное дыхание лежа или сидя, мы переходим к дыханию в специальных положениях. Первый уровень куксандо называется Джун Ки Дан Боп, он состоит из 50 упражнений. Но так как человек в современном обществе ограничен во времени, уровень был разделен на две части по 25 положений в каждой. Далее будет дано описание первой части Джун Ки Дан Боп.

«Джун» (中) означает «средний», «Ки» (氣) - энергия, «Дан» (丹) — танджон, «Боп» (法) — метод. Цель уровня — наполнить танджон энергией.

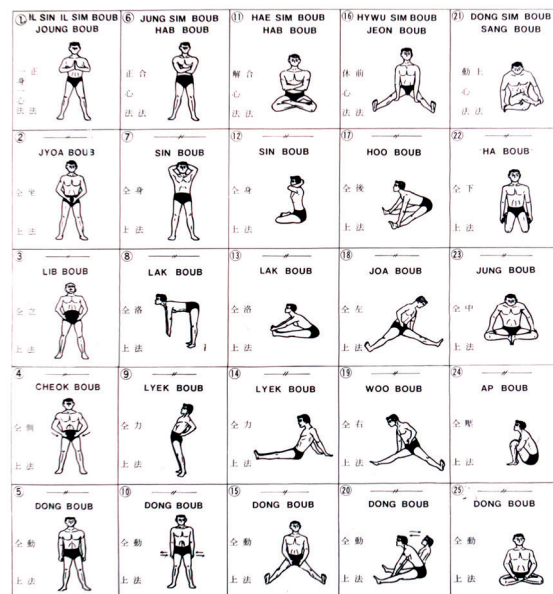
Джун Ки Дан Боп помогает достичь баланса Инь и Ян в нашем теле. С точки зрения восточной медицины, дисбаланс энергии Инь и Ян является причиной всех болезней. Джун Ки Дан Боп балансирует Инь и Ян, способствует здоровой циркуляции энергии.

Зачем нам нужны положения тела для танджонного дыхания? Прежде всего, специальные положения увеличивают эффект от танджонного дыхания. Во-вторых, они нужны, чтобы открыть энергетические каналы. Посредством танджонного дыхания в специальных положениях энергия течет сквозь энергетические каналы по всему нашему телу.

В положениях тела заключена мудрость очень высокого уровня. Эти положения созданы по принципу космического порядка. Их можно сравнить с музыкальными нотами. Положения тела куксандо – чудесная классическая музыка, созданная великим композитором. Если вы переставите ноты местами, это будет уже совершенно другая музыка. Поэтому порядок положений очень важен.

Каждая часть Джун Ки Дан Боп состоит из 5 серий, в каждой серии — 5 положений. Положения нужно менять каждые 80 секунд, не прекращая дыхания и не теряя концентрации на танджоне.

Первую часть Джун Ки Дан Боп нужно практиковать не менее 100 дней, после чего можно переходить ко второй части. Но если вы чувствуете желание продолжать практиковать первую часть — продолжайте. В Корее некоторые практикующие выполняют только ее в течение двадцати лет. Даже первых 25-ти упражнений Джун Ки Дан Боп достаточно для того, чтобы иметь здоровое тело и ясное сознание.



Положение 1



В положении стоя [здесь и далее — ноги примерно на ширине плеч, стопы расположены параллельно] соедините руки напротив груди и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 2



В положении стоя положите обе руки на низ живота, чтобы большой и указательный пальцы обеих рук были прижаты к телу, и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 3

В положении стоя положите руки на левую и правую стороны нижней области живота и выполняйте танджонное дыхание.



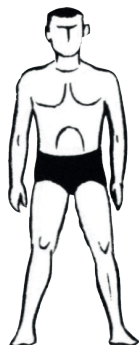
Положение 4

В положении стоя положите руки на левую и правую стороны нижней области живота. При вдохе легко надавите левой рукой, при следующем вдохе — правой рукой. Производя попеременное надавливание правой и левой руками, выполняйте танджонное дыхание.



Положение 5

В положении стоя опустите руки и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 6

В положении стоя свободно зажмите руки под мышками и выполняйте танджонное дыхание.



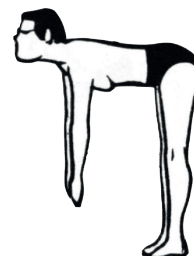
Положение 7

В положении стоя соедините руки за головой, а голову немного откиньте назад. Легкими движениями рук надавите на голову сзади и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 8

Постепенно согните верхнюю часть туловища; держа руки опущенными вниз, поднимите голову и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 9



Постепенно отведите назад верхнюю часть туловища и, нагнув голову вперед [чтобы лицо смотрело прямо], подоприте талию сзади, держа ладони в вертикальном положении, и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 10



В положении стоя опустите руки вдоль туловища и, перенеся вес на кончики пальцев ног, делайте наклоны туловищем влево-вправо, одновременно выполняя танджонное дыхание.

Положение 11

Сидя в позе лотоса, свободно зажмите руки под мышками и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 12

Сидя в позе лотоса, положите обе руки за голову. Голову слегка запрокиньте назад, легкими движениями рук надавливая на нее сзади, и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 13



В положении сидя вытяните ноги впереди себя и обхватите пальцы ног обеими руками. Голова должна оставаться приподнятой. Выполняйте танджонное дыхание.

Положение 14



В положении сидя вытяните ноги перед собой, руками упритесь в пол за спиной. Держите голову прямо и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 15

В положении сидя примите естественную позу, вытянув [разведенные] ноги перед собой, и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 16

В положении сидя разведите обе ноги в стороны, обхватите руками ноги под коленями, расправьте грудь и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 17



В положении сидя раздвиньте широко ноги и обхватите руками щиколотки, нагнувшись вперед. Держите голову приподнятой и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 18



В положении сидя раздвиньте широко ноги, перенесите вес тела налево, коснувшись левой рукой пола. Положите правую руку на нижнюю область живота и выполняйте танджонное дыхание.

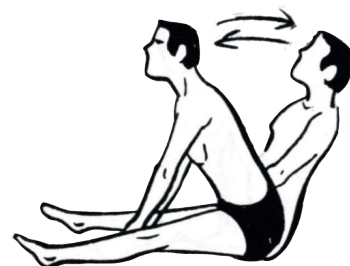
Положение 19

Выполните упражнение №18 для другой стороны.



Положение 20

Вытянув ноги широко перед собой в положении сидя, наклонитесь вперед при вдохе и снова примите прямое положение при выдохе [при наклоне вперед руки свободно скользят от коленей к лодыжкам, при выдохе — от лодыжек к коленям]. Выполняйте танджонное дыхание.



Положение 21



Положите ноги друг на друга, скрестив их, и наклоните туловище вперед, подняв голову. Большими пальцами рук нажмите на точки 湧泉穴 (KI1) и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 22



Примите положение сидя, подогнув ноги под себя [с опорой на пальцы ног], руки опустите вдоль туловища. Расправьте грудь и выполняйте танджонное дыхание.

Положение 23

В положении сидя соедините ступни ног, положите руки на колени, расслабьте плечи [колени стремятся к полу под весом рук естественным образом]. Держа голову поднятой, наклоните туловище вперед и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 24

Примите положение сидя, согнув ноги перед собой в коленях. Поместите руки под колени и потяните ими колени на себя. Держите голову приподнятой и выполняйте танджонное дыхание.



Положение 25

Примите удобное положение сидя и выполняйте танджонное дыхание.



Завершающие упражнения

Завершающая часть практики помогает распространить и упорядочить в теле энергию, накопленную в результате танджонного дыхания и включает в себя 29 упражнений для балансировки тела (整理運動), 10 упражнений для наполнения энергией десяти основных внутренних органов (氣身法) и несколько заключительных упражнений (末整理運動).

Упражнения для балансировки предназначены для повышения эластичности и упрочнения сосудов и нервов, костей скелета и мышечной ткани, они способствуют физической циркуляции энергии Ки и крови, гармонии духа и улучшению концентрации.

Данная часть практики выполняется после танджонного дыхания и способствуют беспрепятственной циркуляции энергии Ки и крови во всем теле, поэтому их обязательно нужно делать.

Упражнения для внутренних органов называются «Движение внутренней энергии по всему телу» (内氣全身行法) или сокращенно «Кишинбоп» (氣身法). Они согласуются с дыханием и несут в себе основной источник небесной энергии и гармонии. При их выполнении следует помнить, что если понемногу прикладывать искренние усилия, то тело постепенно станет крепким.

Упражнение 1



Завершив дыхательные упражнения, спокойно полежите и потянитесь.

Думая о том, как по всему телу от пальцев рук до пальцев ног свободно растекается энергия Ки, полностью вытяните руки и ноги и слегка подвигайте верхней частью корпуса влево и вправо.

Эффект

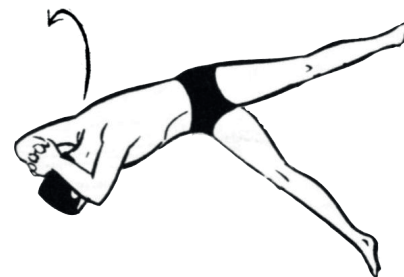
Это упражнение снимает напряжение, возникающее при выполнении дыхательных упражнений, и способствует свободной циркуляции энергии Ки и крови, поэтому его обязательно нужно выполнять после завершения дыхательных упражнений, и особенно оно эффективно для создания ощущения вытягивания позвоночника снизу вверх. Еще полезнее плавно подвигать телом, проворачивая каждый сустав и мысленно направляя энергию Ки от пальцев ног до пальцев рук.

Следует помнить: чтобы упражнение было эффективным, необходимо следить за дыханием и распределять энергию.

Широко раздвинув ноги в стороны, поворачивайте корпус влево и вправо, не двигая ногами. Положите руки за голову, на вдохе поворачивайтесь влево и вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение.

Эффект

Снимает скованность позвоночника, ребер, мышц шеи, головы и улучшает циркуляцию энергии Ки и крови в органах. Укрепляет большую грудную мышцу и малую грудную мышцу, щитовидный хрящ, подключичную мышцу, позвоночник и ребра, укрепляет головную вену, брахиоцефальный ствол, щитовидную артерию, способствует работе малого затылочного нерва, непарной вены и нервов. За счет этого осуществляется воздействие на чувствительные нервные окончания, и благодаря активизации таких точек как ST1 (承泣), CV23 (廉泉), CV22 (天突), CV18 (玉堂), GV17 (腦戶), GV16 (風府), GV15 (啞門), BL10 (天柱), BL12 (風門) улучшаются функции верхней и средней части грудной клетки. Особенно это упражнение эффективно для предотвращения болей в лицевых мышцах.



Упражнение 3



Сведите ноги вместе, потрите ладони друг о друга, чтобы образовалось тепло, и проведите ими по лицу так, как будто вы умываетесь. Затем снова потрите ладони, образовывая тепло, и нажмите на каждую акупунктурную точку.

Эффект

Активизирует теплообмен лица, придает ему блеск, а нажатие на акупунктурные точки делает голову ясной.

Упражнение 4



В положении лежа нажмите правой рукой на левую точку GB21 (肩井穴) и сделайте три больших круга левой рукой сначала в одну сторону, а потом в другую. Затем поменяйте руки и сделайте по три круга другой рукой.

Эффект

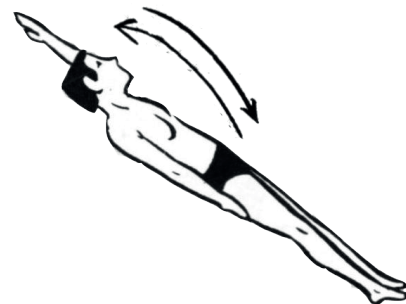
Активизация точки GB21 (肩井穴) оказывает влияние на внутренние органы, заставляет энергию огня опускаться [в танджон] и заставляет энергию воды подниматься [в голову] (水昇火降), а также улучшает циркуляцию крови и энергии Ки в руках.

Упражнение 5

В положении лежа по очереди медленно поднимайте и опускайте обе руки над головой. Повторите 6-8 раз.

Эффект

За счет работы внешних межреберных мышц и внутренних межреберных мышц, внутренних мышц живота и движений рук вверх и вниз укрепляет скелет и мышцы корпуса, ребра, улучшает циркуляцию крови и энергии Ки.



Упражнение 6

В положении лежа обе руки положите на грудь, как будто обнимая себя, после чего разведите руки влево и вправо, и снова повторите упражнение.

Эффект

Это упражнение не только усиливает внутреннюю яремную вену и общую сонную артерию, укрепляет щитовидную железу, руки и плечи, но и расслабляет зажатые мышцы, а также способствует циркуляции крови и энергии Ки.



Упражнение 7

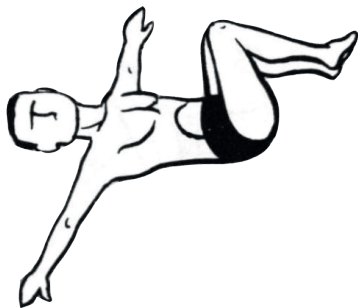


В положении лежа поднимите обе руки и ноги, потрясите ими. Поднимайте и опускайте руки и ноги.

Эффект

Это упражнение улучшает внутренние и внешние межреберные мышцы, квадратную мышцу поясницы, левую и правую плечеголовные вены, затылочную связку, снимает напряжение в руках и ногах и способствует кровообращению во внутренних органах.

Упражнение 8



Ноги соедините и согните в коленях, руки разведите влево и вправо, ладонями в пол. Опустите колени влево, а голову поверните вправо. Затем опустите колени вправо, а голову поверните влево. Повторите это упражнение три раза.

Эффект

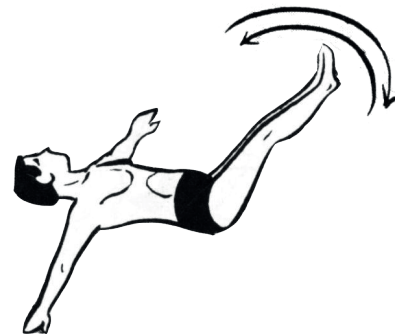
Это упражнение способствует сбалансированности и циркуляции крови и энергии Ки в позвоночнике, ребрах, мышцах и т.д., помогает снять скованность в ногах, шее и позвоночнике.

Упражнение 9

Разведите руки влево и вправо, ладонями в пол, соедините и поднимите ноги. Сделайте ногами большой круг влево, 3 раза. Затем 3 раза сделайте такой же круг вправо.

Эффект

Способствует циркуляции крови и энергии Ки в пояснице и позвоночнике, укрепляет и делает подвижными и мышцы бедер и ягодиц, снимает скованность в ногах.

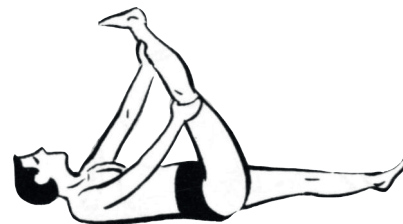


Упражнение 10

В положении лежа правой рукой возьмитесь за лодыжку левой ноги. Сгибайте и разгибайте колено 3-5 раз. Затем поменяйте руку и ногу и выполните упражнение 3-5 раз с другой ногой.

Эффект

Это упражнение за счет работы колена улучшает подвижность и укрепляет коленный сустав, дельтовидную мышцу. Эффективно для улучшения циркуляции крови и энергии Ки в руках и ногах, а также для укрепления кровеносных сосудов.



Упражнение 11



Опираясь на плечи, руки и пальцы ног, на вдохе поднимите все тело и подвигайте им влево и вправо. Затем резко выпрямите ноги и на выдохе уроните корпус. Выполните два раза.

Эффект

Это упражнение оказывает расслабляющее воздействие на все зажатые органы и особенно эффективно в случаях, когда зажаты толстый и тонкий кишечник.

Упражнение 12



Ладони положите на пол по обе стороны тела, ноги соедините. На вдохе одновременно поднимите верхнюю и нижнюю часть корпуса, оставив на полу только ягодицы. Не держите руки слишком высоко или низко, выполняйте упражнение, как показано на рисунке.

Эффект

Это упражнение хорошо укрепляет малую грудную мышцу, большую грудную мышцу, мышцы пресса, а также внутренние органы.

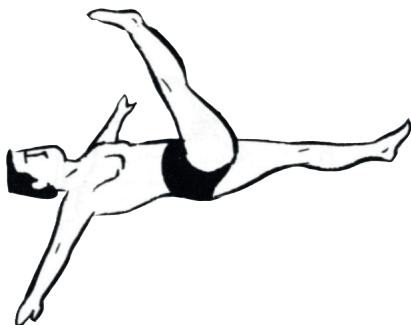
Руки и ноги разведите влево и вправо. Выпрямленную левую руку вытяните за головой, а правой рукой и корпусом [повернитесь и] потянитесь влево так, чтобы грудь коснулась пола. При этом ноги остаются прямыми и неподвижными. Повторите в противоположном направлении.

Эффект

Это упражнение укрепляет грудино-ключичную мышцу, переднюю зубчатую мышцу, наружную косую мышцу живота, прямую мышцу живота, позвоночник, ребра и т.д., стимулирует циркуляцию крови и энергии Ки и, активизируя такие акупунктурные точки, как ST9 (人迎), LI18 (扶突), CV22 (天突), LI16 (巨骨), BL7 (通天), эффективно при головной боли, также воздействует на миндалины.



Упражнение 14



Руки вытяните влево и вправо [ладонями в пол]. Не двигая руками, поднимите левую ногу и коснитесь ею правой руки. Голова при этом должна поворачиваться влево. Снова поднимите ногу и верните ее в исходное положение. Восстановив дыхание, поднимите правую ногу и коснитесь ею левой руки, повернув голову в противоположную сторону. Вернитесь в исходное положение.

Эффект

Укрепляет напрягатель широкой фасции, квадратную мышцу поясницы, большую поясничную мышцу, подвздошную мышцу, портняжную мышцу, тонкую мышцу бедра и т.д. За счет активизации таких точек, как BL18 (肝俞), GV18 (強間), LI16 (巨骨穴), эффективно при бессоннице.

Это упражнение для шеи. Сплетите руки на животе, согните ноги в коленях, направьте внутреннюю энергию (丹氣) на шею и пальцы ног и на вдохе поднимите корпус [с опорой на пальцы ног и макушку головы].

Эффект

Это упражнение укрепляет голову и шею, улучшает состояние пищевода, гортани, бронхов, щитовидной железы, малого и большого мозга. За счет воздействия на такие точки, как GV20 (百會), TE21 (耳門), SI7 (天容), GV16 (啞門穴) оно препятствует возникновению болезней глаз и паралича и естественным путем избавляет от них.



Упражнение 16



Положите обе руки [вдоль тела] ладонями в пол. Оперевшись на руки, сведите вместе и поднимите обе ноги, после чего положите руки на поясницу [опираясь на плечи и локти]. Сгибайте и разгибайте голеностопы, затем сгибайте и разгибайте колени, по очереди наклоняйте ноги влево и вправо, по очереди наклоняйте ноги вперед и назад, скручивайтесь. Выполнив несколько раз, сведите ноги вместе и направьте их вертикально вверх по направлению к небу, после чего заведите обе ноги за голову. Положив ладони на пол, медленно опустите ноги.

Эффект

Это упражнение укрепляет первый грудной позвонок, первое ребро, грудино-ключичную мышцу, мышцу носа, мышцу, поднимающую верхнюю губу и крыло носа, мышцу шеи, височные мышцы, затылочную мышцу, трапецевидную мышцу, нервную систему, кровеносные сосуды и т.д., циркуляцию крови и энергии Ки, а за счет воздействия на точки иммэк (任脈) [т.е., переднесрединного меридиана] и токмэк (督脈) [т.е., заднесрединного меридиана] эффективно при бесплодии, диабете, болях в пояснице.

Положите ладони на пол на уровне плеч. Согните ноги в коленях и встаньте на пальцы ног, затем поднимите корпус так, чтобы живот был на самом верху. Упражнение необходимо выполнять после вдоха и задержки дыхания. Не пытайтесь выполнить сверх своих возможностей.

Эффект

Это упражнение укрепляет медиальные широкие мышцы бедра, поясничную мышцу, щитовидную железу, кровеносные сосуды. Благодаря воздействию на такие точки акупунктуры, как GV7 (中樞), LV13 (章門), LU1 (中府穴) это упражнение полезно для сердца.



Упражнение 18

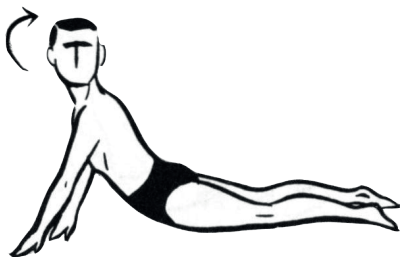


Отбросив все посторонние мысли, лягте на живот и, подобно тому, как плещутся беззаботные дети, постучите пальцами рук и ног по полу.

Эффект

Это упражнение укрепляет пальцы рук и ног и напрямую связанные с ними органы. К этому добавляется еще два эффекта: улучшение циркуляции крови и энергии Ки и опускание внутреннего огня и поднятие энергии воды (水昇火降).

Упражнение 19



Лягте на живот, положите ладони на пол на уровне плеч. Медленно распрямляя руки, поднимайте голову, шею, позвоночник и т.д. Пупок не должен отрываться от пола. Посмотрите влево, посмотрите вправо, запрокиньте голову назад и вернитесь в исходное положение.

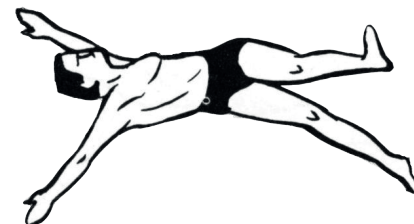
Эффект

Это упражнение укрепляет шею, голову, позвоночник, все суставы, пальцы рук, мышцы пресса, мышцы груди, эффективно для достижения баланса в организме.

Лежа на животе, разведите руки и ноги влево и вправо. Правую руку вытяните вертикально за голову, верхнюю часть корпуса скрутите [назад] так, чтобы плечом коснуться пола, при этом не двигая ногами. Выполняйте упражнение в меру своих возможностей, повторите в противоположном направлении.

Эффект

Эффективно укрепляет дельтовидную мышцу, грудино-ключичную мышцу, мышцу шеи, затылочную мышцу и т.д. За счет активизации таких акупунктурных точек, как HT1 (極泉), GV14 (大椎), LI15, GB28 (維道), LU3 (天府), PC1 (天池), PC2 (天泉穴) [упражнение] эффективно при параличе лицевого нерва и состояниях, вызывающих слабость желудка, аппендицит и т.д.



Упражнение 21



[Лежа на животе,] соедините ноги вместе, положите ладони на пол, высоко поднимите левую ногу; голову, шею и позвоночник держите на одном уровне.

Затем поменяйте ноги, высоко поднимите правую ногу, отдавая при этом больше веса в руки. Важно следить за дыханием и выполнять упражнение медленно, в силу возможностей своего тела, не перебарщивая.

Эффект

Укрепляются ребра и позвоночник, а за счет активизации таких акупунктурных точек, как GB28 (維道), GB29 (居髎), BL31 (上髎), BL33 (中髎), GV1 (長強), GB25 (京門) [упражнение] оказывает положительный эффект на поджелудочную железу, сигмовидную кишку, прямую кишку и т.д.

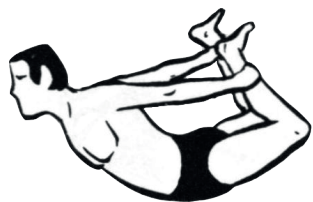
[Лежа на животе,] правой рукой возьмитесь за лодыжку левой ноги, вытяните левую руку и правую ногу (пола касается только часть живота), три раза сделайте [качающиеся] движения вперед и назад. Затем повторите упражнение с другой рукой и ногой.



Эффект

Это упражнение укрепляет кости шеи, ключицы, кости предплечий и т.д., кости таза и т.д. Выгибание позвоночника и грудной клетки способствует их усилению, укрепляются мышцы пресса, мышцы груди, медиальные широкие мышцы бедра, а активизация таких акупунктурных точек, как LI6 (偏歷), ST4 (地倉), ST18 (乳根穴) оказывает хороший эффект при заболеваниях молочных желез.

Упражнение 23



[Лежа на животе,] обеими руками за спиной обхватите лодыжки, пола касается только часть живота, все остальное тело поднято. Направьте поток энергии в руки и ноги.

Эффект

Укрепляются кости позвоночника, кости грудной клетки, ребра, кости поясницы, локти, скулы, копчик, кости кистей, бедренные кости, улучшает состояние мышц, кровеносных сосудов и нервов. За счет активизации таких акупунктурных точек, как CV1 (會陰), GV1 (長強), BL35 (會陽), BL53 (胞育穴) [упражнение] эффективно при геморрое, воспалении мочеиспускательного канала.

Упражнение 24



Пальцами обеих ног по очереди постучите по полу. Одновременно обеими руками слегка постучите себя в области поясницы.

Эффект

Это упражнение нормализует состояние энергии огня и воды в организме (水昇火降), что улучшает циркуляцию крови и энергии Ки во всем теле, а также укрепляет пальцы рук и ног.

Упритесь пальцами рук в пол, поднимите все тело, а затем по очереди ударяйте ногами по полу.

При выполнении упражнения не забывайте дышать танджоном (下丹田), задерживая дыхание и направляя энергию к пальцам рук и ног. Выполняйте в меру возможностей своего тела, не перебарщивая.

Эффект

Это упражнение усиливает воздействие на все тело и каждый орган в отдельности. Улучшается состояние диафрагмы, таких мышц, как квадратная мышца поясницы, поясничная мышца, большая поясничная мышца, подвздошная мышца; мышц пресса, нервов и кровеносных сосудов. Благодаря воздействию на такие акупунктурные точки, как CV2 (曲骨), CV4 (關元), KI13 (氣穴), BL25 (大腸俞), GB26 (帶脈), BL61 (僕參穴) [упражнение] эффективно при полиневрите, боли в коленях и пояснице.



Упражнение 26



Поставьте обе ладони на уровне плеч, поднимите верхнюю часть корпуса и согните колени. Отводите корпус назад и снова возвращайте вперед, при этом бедра должны коснуться земли. Отведя корпус назад, подвигайте им влево-вправо, давая движение грудной клетке.

Эффект

Это упражнение повышает гибкость позвоночника и улучшает состояние внутренних органов.

Упражнение 27



Два человека встают спиной друг к другу и сцепляются руками. Тот человек, руки которого захватывают, должен расслабить тело и опустить руки. Захватывающий человек должен определить центр тяжести, и, подвигав телом влево-вправо, приподнять второго так, чтобы его позвоночник растянулся. Затем они меняются местами.

Эффект

Это упражнение укрепляет позвоночник, ребра, мышцы пресса, поясничную мышцу, улучшает работу всех внутренних органов и снимает скованность тела.

Упражнение 28

Попрыгайте на месте, представляя свое тело от пальцев ног легким. Прыгайте на двух ногах, затем на одной [и на другой] ноге, одновременно сгибая и разгибая вторую ногу.

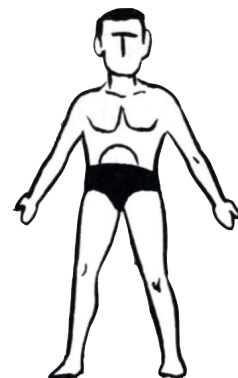
Эффект

Это упражнение стимулирует циркуляцию энергии Ки и крови, улучшает состояние мышц и костей, дает всему телу внутренние и внешние импульсы, укрепляет функцию сердца, направляет поток энергии в кровеносные сосуды и нервы.



Упражнение 29

После завершения прыжков не останавливайтесь и продолжайте шагать, сделайте большой вдох и медленно выдохните. Во время дыхания думайте о том, что вдыхаете чистый воздух, а выдыхаете все плохое, что есть внутри вас, и этот процесс дыхания является идеальным.



Подготовительное положение



Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, плечи широко расправьте, руки скрестите в области груди так, как показано на рисунке. Позвоночник, шея и голова должны находиться на одной линии, глаза смотрят вперед, рот закрыт.

Такое положение необходимо всегда принимать при завершении всех упражнений Кишинбоп (氣身法). Также необходимо ментально представлять следующее упражнение.

Из подготовительного положения медленно выдвиньте левую ногу вперед, на одной линии с телом. Пальцы правой ноги остаются на полу и получают импульс от нажатия. Ладони обеих рук опущены вниз, как будто они давят на пол. Опускаясь, делайте вдох через низ живота, мысленно направляя энергию Ки почкам, затем поднимайтесь, делая выдох.

Стихия: вода Инь (陰水)

Внутренние органы: почки (腎臟)

Эффект

Направляет поток энергии на левую ногу и почки (陰腎), укрепляет и улучшает состояние почек и прилегающих к ним органов.



Упражнение 31



Из подготовительного положения выдвиньте правую ногу вперед, на одной линии с телом. Пальцы левой ноги остаются на полу так, чтобы получать импульс от нажатия. Ладони обеих рук опущены вниз, как будто они давят на пол. Сделав вдох, опускайтесь вниз. При этом нельзя подниматься или опускаться слишком сильно.

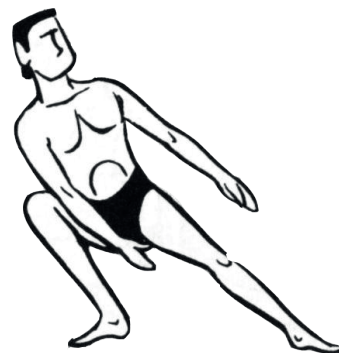
Поднимаясь, выдохните. В исходном положении необходимо выровнять дыхание и снова принять подготовительную позу.

Стихия: вода Ян (陽水)

Внутренние органы: мочевого пузыря (膀胱)

Эффект

Направляет поток энергии на правую ногу и мочевого пузыря (膀胱陽), укрепляет и улучшает состояние мочевого пузыря и прилегающих к нему органов.



Из подготовительного положения отведите левую ногу далеко влево, а верхнюю часть корпуса наклоните далеко вправо. Левая нога, живот и голова должны находиться на одной прямой линии. Обе руки вытянуты в левую сторону, как показано на рисунке, ладони обеих рук повернуты друг к другу. На вдохе остановитесь, сосредоточьте свои мысли на сердце и мысленно направьте на него поток энергии. На выдохе встаньте и вернитесь в исходное положение.

Встав, подышите спокойно и снова примите подготовительное положение. Если в это время вы почувствуете головокружение или затрудненное дыхание, то нужно немного отдохнуть. При выполнении упражнения помните, что чрезмерность, наоборот, наносит вред телу.

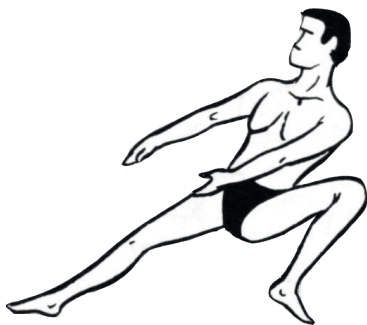
Стихия: огонь Инь (陰火)

Внутренние органы: сердце (心臟)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на левую часть тела и сердце (心臟), укрепляет и улучшает состояние сердца и прилегающих к нему органов.

Упражнение 33



Из подготовительного положения отведите правую ногу далеко в правую сторону, а верхнюю часть корпуса наклоните далеко влево. Правая нога, живот и голова должны находиться на одной прямой линии. Обе руки вытянуты в левую сторону, как показано на рисунке, ладони обеих рук повернуты друг к другу. На вдохе остановитесь, сосредоточьте свои мысли на тонком кишечнике и мысленно направьте на него поток энергии. Затем медленно встаньте и выдохните.

Встав, подышите спокойно и снова примите подготовительное положение. Если в это время вы почувствуете головокружение или затрудненное дыхание, то нужно немного отдохнуть. При выполнении упражнения помните, что чрезмерность наоборот наносит вред телу.

Стихия: огонь Ян (陽火)

Внутренние органы: тонкий кишечник (小腸)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на правую часть тела и тонкий кишечник (小腸), укрепляет и улучшает состояние тонкого кишечника и прилегающих к нему органов.

Из подготовительного положения шагните левой ногой вперед, а правую ногу согните в колене и поставьте колено на пол, при этом левую ногу также согните в колене. Сделайте глубокий вдох через низ живота, согните обе руки и поднимайте их снизу, как будто вы держите что-то тяжелое, ладони при этом направлены в небо. Прижмите обе руки к бокам, как показано на рисунке. Мысленно направьте поток энергии к печени. Вставая, выдохните.

Стихия: дерево Инь (陰木)

Внутренние органы: печень (肝臟)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на левую ногу и печень (肝臟), укрепляет и улучшает состояние печени и прилегающих к ней органов.



Упражнение 35



Из подготовительного положения шагните правой ногой вперед, обе ноги согните в коленях, левое колено поставьте на пол. Сделайте вдох через низ живота, мысленно направляя поток энергии в желчный пузырь, медленно направьте ладони обеих рук вверх, как будто вы держите что-то тяжелое, и поднимайте их, как показано на рисунке.

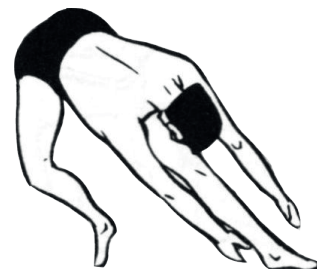
Стихия: дерево Ян (陽木)

Внутренние органы: желчный пузырь (膽)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на правую ногу и желчный пузырь (膽腑), укрепляет и улучшает состояние желчного пузыря и прилегающих к нему органов.

Из подготовительного положения шагните левой ногой влево, а правую ногу полностью согните в колене, верхнюю часть корпуса наклоните по направлению к левой ноге. Обе руки вытянуты, ладони, как показано на рисунке, повернуты друг к другу. Сделайте глубокий вдох через низ живота, задержите дыхание, мысленно направьте энергию Ки на легкие. Выполнив упражнение, как показано на рисунке, встаньте и выдохните.



Стихия: металл Инь (陰金)

Внутренние органы: легкие (肺臟)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на левую ногу и легкие (肺臟), укрепляет и улучшает состояние легких и прилегающих к ним органов.

Упражнение 37



Из подготовительного положения шагните правой ногой вправо, а левую ногу полностью согните в колене, верхнюю часть корпуса полностью наклоните по направлению к правой ноге. Обе руки вытянуты, ладони, как показано на рисунке, повернуты друг к другу. Сделайте глубокий вдох через низ живота, задержите дыхание, мысленно направьте энергию Ки к толстому кишечнику. Выполнив упражнение, как показано на рисунке, встаньте и выдохните.

Стихия: металл Ян (陽金)

Внутренние органы: толстый кишечник (大腸)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на правую ногу и толстый кишечник (大腸), укрепляет и улучшает состояние толстого кишечника и прилегающих к нему органов.

Из подготовительного положения медленно наклоните вперед верхнюю часть корпуса, правой рукой обхватите заднюю сторону шеи, левую руку вытяните и постепенно разворачивайте корпус в левую сторону. Левая рука должна быть направлена в небо, как показано на рисунке.

Сделайте глубокий вдох через низ живота, задержите дыхание, мысленно направьте энергию Ки к селезенке. Затем медленно выпрямите корпус, выдохните и встаньте прямо.

Стихия: земля Инь (陰土)

Внутренние органы: селезенка (脾臟)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на левую сторону тела (陰身) и селезенку (陰脾), укрепляет и улучшает состояние селезенки и прилегающих к ней органов.



Упражнение 39



Из подготовительного положения медленно наклоните вперед верхнюю часть корпуса, левой рукой обхватите заднюю сторону шеи. Правая рука разворачивается вместе с поворотом корпуса вправо, как показано на рисунке. Сделайте глубокий вдох через низ живота, задержите дыхание, мысленно направьте энергию Ки к желудку. Затем медленно выпрямите корпус, выдохните и встаньте прямо.

Стихия: земля Ян (陽土)

Внутренние органы: желудок (胃)

Эффект

Это упражнение направляет поток энергии на правую сторону тела и желудок (陽胃), укрепляет и улучшает состояние желудка и прилежающих к нему органов.

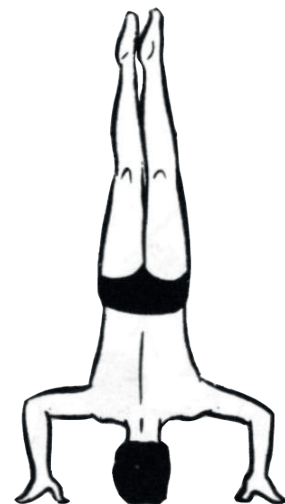
В случае правильного выполнения упражнений Кишинбоп (氣身法), даже при небольшом усилении нагрузки возникает головокружение, поэтому после завершения одного упражнения спокойно подышите, в состоянии покоя дышите ровно и не задерживайте дыхание. Приступайте к выполнению следующего упражнения только если вы чувствуете, что с ним не будет сложностей. Думать: если другие могут, то и я смогу, — абсолютно не допускается.

Головой и руками упритесь в пол, переверните все тело и встаньте вниз головой так, чтобы кисти рук и голова образовывали треугольник. Стойте, потихоньку регулируя дыхание. Те, кто не может выполнить это упражнение, могут стоять на локтях и поднимать колени. Если и это не получается, то можно оставить на полу только голову и ноги, а руки сомкнуть в замок за спиной. Если постепенно совершенствоваться, то получится сделать как на рисунке.

Перед выполнением этого упражнения необходимо обязательно выполнить подготовительные упражнения для шеи. После завершения не стоит резко вставать. Перед тем, как подняться нужно помассировать шею и слегка ею подвигать. Стоя вниз головой, необходимо дышать через низ живота.

Эффект

Это упражнение улучшает состояние пяти плотных и шести полых* органов и органов, расположенных рядом с ними, способствует циркуляции крови и энергии Ки, опускает энергию огня [в танджон] и поднимает энергию воды [в голову] (水昇火降), делает ясной голову, и за счет воздействия на такие акупунктурные точки, как GV20 (百會), GV22 (顛會), GV21 (前頂穴), эффективно помогает при головных болях, малокровии, болях в шее, сердечных заболеваниях.



* 5 плотных органов: сердце, легкие, печень, селезенка, почки;

6 полых органов: желчный пузырь, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, мочевого пузырь, «три обогревателя»

Упражнение 41



Упритесь пальцами рук и ног в пол, все тело поднимите и выпрямите. В таком положении сгибайте и разгибайте руки, повторяя упражнение.

Эффект

Укрепляет плечевые кости, ребра, локти, кости запястья, мышцы шеи, мышцы позвоночника, мышцы грудной клетки и мышцы пресса. Улучшает состояние внутренних органов, активизируя акупунктурные точки от LU11 (少商), LI1 (商陽) до HT3 (少海) в пальцах рук и от SP1 (隱白) до BL67 (至陰) в пальцах ног.

Два человека обхватывают друг друга ногами, обе руки сцепляют за головой. Когда один человек поднимается, второй ложится. Когда лежащий человек поднимается, сидящий человек ложится.

При выполнении упражнения необходимо следить за дыханием. Упражнение выполняется, как показано на рисунке.

Эффект

Это упражнение укрепляет большую грудную мышцу, позвоночник, ребра, мышцы пресса, мышцы спины, мышцы бедер, тонкую мышцу, большую, среднюю и малую ягодичные мышцы. За счет активизации таких акупунктурных точек, как GB30 (環跳), BL55 (合陽), SP12 (衝門), GV1 (長強), BL66 (通谷穴), эффективно при заболеваниях органов дыхания, дизентерии, болях в пояснице, заболеваниях нервной системы.



Упражнение 43



Лежа на спине, поднимите вверх обе руки и ноги, потрясите ими, сгибайте и разгибайте.

Эффект

Это упражнение улучшает циркуляцию крови и энергии Ки во всем теле и особенно эффективно снимает скованность в руках и ногах.

Упражнение 44



Положите руки на бедра. Легко поворачивайте поясницей 6-8 раз влево и 6-8 раз вправо.

Эффект

Это упражнение снимает напряжение тела и сознания, улучшает циркуляцию крови и энергии Ки, нормализует баланс внутренних энергий огня и воды (水昇火降) в позвоночнике, ребрах, мышцах, суставах, нервах, кровеносных сосудах, помогает достичь гармонии Инь и Ян (陰陽調和).

Упражнение 45

После завершения упражнений сделайте глубокий вдох. Необходимо одновременно достичь гармонии тела (調身), дыхания (調息) и души (調心), чтобы стали правильными тело (正體), дыхание (正息) и ум (正心).



Упражнение 46

То же, что и предыдущее.



Приверженность практике

В книге Великого Мастера Чон Сана написано, что практикующий куксандо должен следовать нижеуказанным рекомендациям, и это называется приверженность практике (遵行):

- Нужно увеличивать Джан (精), не тратить Ки (氣) и не нарушать Шин (神).
- Если после занятий спортом наступает усталость, это нарушает первозданную энергию Вон Ки (元氣). Занятия спортом должны быть умеренными и подходящими для организма.
- После приема пищи надо пройти около трехсот шагов, а перед сном надо обязательно помыть ноги. Только так не нарушается первозданная энергия Вон Ки (元氣), и не появляются проблемы с пищеварением
- Ни в коем случае не стоит вступать в половые контакты в состоянии алкогольного опьянения или после насыщения едой. Иначе главные пять внутренних органов находятся в перевернутом положении, что нарушает энергию Ки (氣), и тело, соответственно, теряет свою силу и бодрость.
- Не стоит слишком много думать и сердиться. Если слишком много думать, то душа (心靈) мутнеет, начинает болеть голова. Если часто сердиться, дух (心魂) становится недобрым (惡化), тело слабеет, и человек подвергается душевным болезням (疾患).
- Не стоит есть слишком кислую и горькую пищу. Слишком кислая пища вредна для мышц, а горькая — для костей.
- Не стоит есть слишком сладкую и слишком острую пищу. Слишком сладкая пища вредна для тела, а острая пища расщепляет энергию Ки, энергетически опустошает человека. После острой еды тело выделяет пот, и при этом энергия Ки (氣) рассеивается.

- Не стоит есть слишком соленую пищу и пищу со слишком терпким вкусом, такая пища вредна для внутренних органов, а также иссушает плоть и ослабляет тело.
- Не стоит много говорить и часто вступать в половые контакты. Если много говорить, ухудшается энергия тела, если часто вступать в половые контакты, уменьшается энергия души, и из-за этого когда человек стареет, он не может использовать свою силу. В этом случае у практикующего не собирается энергия в танджон (蓄氣), его энергия (氣) рассеивается. Лучше всего для энергии Джан (精氣) вступать в половые контакты только тогда, когда он чувствует что Джан переполняет его танджон.
- Для восстановления Джан после полового контакта нужно около трех дней, в зависимости от возраста и физического состояния практикующего. В любом случае, нужно помнить, что половые контакты являются частью семейных отношений. Практика куксандо не должна становиться причиной нарушения гармонии в семье. Практикующему необходимо развивать мудрость во взаимоотношениях с близкими. На очень высоком уровне практикующий может сам понимать, что является полезным и вредным для него, и регулировать свое поведение (行).
- Даже если вас обидели, стоит сдерживать свой гнев, и не надо есть испортившуюся пищу. Если вы сердитесь, это вредно для печени, а если вы едите испортившуюся пищу, это вредно для вашего желудка. Если пострадает желудок, то даже при приеме небольшого количества пищи начинается вздутие, и пищеварение нарушается, поэтому могут опухать руки, ноги и лицо.
- Нужно меньше думать и не стоит слишком быстро заниматься спортом. Если слишком много думать, нарушается энергия ума (心氣). Быстрые движения во время занятий спортом расходуют энергию плоти мышц (肉氣). В этом случае, пока человек молод, мышцы эластичны, но быстро приходит старость, и продолжительность жизни уменьшается.

- Стоит избегать громких звуков и подавлять эгоистичную жадность. Если часто слушать громкие звуки, это нарушает слух, а жадность подавляет разум, из-за этого можно стать психическим больным, который сам не знает, что для него лучше.
- Даже если хочется пить, не стоит пить слишком много. Следует стучать зубами утром и вечером более двух раз в день. Если из-за жажды выпить слишком много воды за один раз, то это вредит почкам. Если не стучать зубами, нарушается способность организма к пищеварению. Также слабеют зубы. Не смотря на то, что вы чисто чистите зубы, постукивание зубами тоже очень эффективно, его нужно делать утром и вечером.
- Следует часто проводить расческой или рукой по голове спереди назад, опуская руку. Такие прикосновения к голове улучшают кожу головы и делают голову ясной, способствует увеличению энергии Ки (氣) в голове. А движения руки вниз способствует циркуляции крови, таким образом сберегая энергию Ки (氣).
- Не стоит слишком долго ходить, стоять, сидеть, лежать и смотреть. Если слишком долго шагать, то нарушается сила Джан (精力). Если долго стоять, то замедляется циркуляция крови. Если долго сидеть, к лицу приливает кровь, глаза устают, а позвоночник словно затвердевает. Если долго лежать, то нарушается энергия Инь (陰氣). Если долго смотреть на что-то одно, что нарушается энергия Шин (神氣), и дух (魂) слабеет.
- Не стоит слишком сильно радоваться и слишком грустить. Если слишком радоваться, то ухудшается Шин (神), и это вредит пяти главным органам (五臟). Если сильно грустить, то ухудшается сила воли, тело устает, пульс становится нерегулярным и поэтому тело слабеет.

Даже если энергия не накапливается, по крайней мере не стоит ею разбрасываться. Когда Вы здоровы и чувствуете себя комфортно, стоит задумываться о болезнях и слабости организма и заниматься профилактикой болезней. Даже если Вы очень поздно поняли, что в молодом

возрасте Вы жили, не заботясь о своем теле, и теперь у вас мало энергии, а циркуляция крови в организме недостаточна, лучшим способом предотвращения болезней является забота о своем теле, практика согласно принципам Тан (丹理). Если практиковаться согласно принципам Тан, улучшается циркуляция крови, достаточно энергии Шин (神氣) и Джан (精). Практикующий долго живет и излечивается от болезней (治病).

Если Вы придете в куксандо и займетесь практикой, эффект практики подтвердится.

Меры предосторожности при практике положений тела

В практике куксандо много деталей, касающихся состояния тела и души, на которые стоит обратить особое внимание. Некоторые детали требуют особого внимания в месте практики, а к некоторым необходимо внимательно относиться всегда. Так как нет возможности рассказать о них подробно, далее вкратце изложены некоторые из них.

- Непосредственно перед практикой танджонного дыхания не следует принимать пищу.
- Практикующему следует опорожнять кишечник и мочевой пузырь до начала практики танджонного дыхания, чтобы ничего не прерывало практику положений тела.
- Не стоит заниматься практикой положений тела для танджонного дыхания в состоянии алкогольного опьянения, лучше сначала позаботиться о своем теле.
- Практикующему не следует есть ту еду, которая ему не нравится, даже если кто-то ее советует. Следует всегда держать тело в тепле.

- Во время практики не следует туго затягивать и завязывать пояс, тобок (форма для занятий куксандо) также должен висеть на вас свободно.
- Перед началом практики стоит снять носки, перчатки, очки, наручные часы, кольца, ожерелья/цепочки и другие шейные украшения, браслеты и т.п.
- Ни в коем случае нельзя делать все движения, а также вдохи и выдохи во вред телу, все необходимо совершать с учетом способностей и особенностей организма.
- Не стоит совершать/смотреть/слушать мысли, слова и поступки, которые становятся препятствием для успешной практики положений тела для танджонного дыхания.
- Только если практикующий верит в эффект практики и искренне (誠意) выполняет упражнения, всё его тело становится сильнее, потому что у него в избытке энергия Джан (精充).

Также существуют некоторые другие желательные и нежелательные действия. Когда вы просыпаетесь, не стоит сразу вставать, нужно обязательно полежать прямо и потянуться, представляя, что вы тянете свой позвоночник вверх и вниз, направляя энергию к кончикам пальцев рук и ног. В этот момент у вас растягивается позвоночник, и эффективнее всего делать это упражнение на вдохе. Это упражнение стоит повторять 2 раза.

После этого неспеша перевернитесь, лягте на живот и повторите данное упражнение точно таким же образом еще 2 раза. Полежите спокойно, потом поместите руки под плечи, поднимите туловище, растягивая позвоночник, не отрывая пупок от пола.

Далее потянитесь телом налево и посмотрите налево, а затем медленно выдохните, снова вдохните, потянитесь телом направо и посмотрите направо, потянитесь головой вперед и потихоньку выдыхайте и опускайте тело.

После этого медленно поднимитесь и наклоните верхнюю часть тела вперед, а потом назад. Поверните верхнюю часть тела налево и направо. Повторите 2 раза. Расслабьте тело, опустите руки вниз, так чтобы они висели, и слегка покачивая их влево и вправо, глубоко дышите. После выполнения этого упражнения можно заняться своими делами.

Изменения, связанные с практикой

Джун Ки Дан Боп

Когда вы практикуете положения тела для танджонного дыхания, возникают различные изменения. Изменения подразделяются на психологические и физические, а также на нормальные и аномальные.

Изменения различаются по своим проявлениям. Некоторые люди кричат или дрожат, другие люди машут руками, есть также люди, которым становится жарко или, наоборот, прохладно в области танджона.

Причина лежит в том, что хотя положения тела для всех одинаковы по принципу и методу выполнения, практикующие отличаются друг от друга.

Существует бесчисленное количество факторов, которые оказывают влияние на эффект практики: психологические особенности, физиологические особенности, избыток Инь или избыток Ян в

теле, конституция тела, возраст, наличие и отсутствие болезней, искренность (誠心) выполнения практикующим упражнений.

Нормальные изменения

- Бодрое настроение после практики
- Легкость и гибкость тела
- Легкость в теле и легкая походка
- Сон приходит легко и быстро
- Хорошее пищеварение и регулярное опорожнение мочевого пузыря и кишечника
- Чувствуется голод и повышается объем потребляемой еды
- Учащенное выделение газов кишечника через отрыжку и флатус
- Кожа на руках и ногах блестит, и повышается температура тела в области ног и рук
- Стабильный и нормальный пульс
- Состояние человека, болеющего чем-то, улучшается само по себе
- В области танджона повышается температура тела, и он вибрирует
- В области танджона понижается температура тела, и он вибрирует

Если в теле появляются понижение температуры и вибрации, то в нем изобилует Ян (斷豐), а в теле, для которого характерна повышенная температура и вибрации, изобилует Инь (陰體). У людей с избытком Ян часто понижается температура тела, и они чувствуют холодную энергию. У них также может начаться диарея, но это не стоит рассматривать в качестве аномалии, следует помнить, что это нормальное явление, когда организм сам выводит из органов ненужные вещества.

Даже если у Вас особая конституция тела, или какое-то заболевание, если Вы искренне (誠心) практикуете положения тела для танджонного дыхания, даже на начальном уровне Джун Ки Дан Боп вы можете добиться жара в танджоне, тело начнет вибрировать, прояснится сознание, улучшится здоровье, а болезни пройдут естественным образом. Но запрещается с самого начала утомлять свое тело чрезмерной практикой, необходимо выполнять упражнения, учитывая возможности организма.

К тому же важно, чтобы каждый практикующий сам осознавал возможности своего тела и практиковал в соответствии с ними.

Аномальные изменения

- Болезненные ощущения в области диафрагмы
- Тяжесть в области солнечного сплетения и плохое пищеварение

Такие перемены в организме не являются результатом практики танджонного дыхания, они вызываются чрезмерным диафрагмальным дыханием. Если практиковать дыхание через танджон под правильным руководством мастера, а также если есть фрукты или выпить чуть подсоленную воду на пустой желудок, вышеуказанные аномальные явления исчезнут сами по себе.

- Вялое и раздражительное настроение
- Головная боль и усталость глаз
- Физическая усталость и отсутствие интереса к чему либо

Такие перемены появляются, если практикующий упражняется в то время, когда он не высыпается, пребывает в состоянии эмоционального шока, много волнуется или думает о чем-то постороннем.

В таком случае полезно будет отдохнуть, прогуляться, встретиться с людьми и приятно провести с ними время. Если посторонние мысли все же очень сильны, полезно произносить вслух «сан до джу» (佻道住)*

- Болезнь, которая, казалось, прошла, вновь появляется
- Появляется болезнь, которой когда-то болел практикующий

Следует понимать, что такие случаи не являются повторным заболеванием, а лишь изменением, показывающим, что организм окончательно избавляется от болезни. Достаточно лишь продолжать практику, и болезнь уйдет сама. Это просто изменение, происходящее, когда последние оставшиеся причины болезни уходят из организма.

Место практики не является лечебницей. Но тем не менее практика может привести к естественному излечению болезней.

* См. стр. 14, "Аудиозапись с голосом Великого Мастера Чон Сана" — трек 3

Заключение

Есть много всего, что можно делать в жизни, живя в этом мире: путешествовать, читать книги, смотреть кино, работать, жениться, растить детей, выполнять свои обязанности как гражданина страны — очень много видов деятельности в нашей жизни. Мы можем выбирать. У нас есть свобода воли, на что тратить свою жизнь. Многие выращивают дома цветы и заботятся о них, поливают каждый день. Многие кормят рыбок в своих аквариумах — систематично, каждый день. Аналогично, мы должны заботиться о себе — о своем уме, о своем теле — каждый день, если это возможно. Но в большинстве случаев мы относимся к себе небрежно, мы пренебрегаем собой. Мы заботимся о цветах, растениях, машинах, деньгах, власти — с пренебрежением к самим себе, к своим умам и телам. Неосознанно мы приходим к упадку. Нам самим необходим ежедневный уход.

Если мы все-таки решаем заботиться о себе, каков наиболее эффективный способ? Возможно, одним из самых эффективных способов заботиться о теле и уме является глубокое дыхание танджонном — центром нашего существования, нашего тела и ума. Танджонное дыхание является одной из привилегий, предоставляемых нам этой Вселенной как высокоразвитым существам этого мира.

*Поскольку Вселенная становится ярче,
Давайте подарим себе свет,
Очищая наши умы и тела.*

*Чон Сан Сан Са
(из книги "Дорога жизни")*

ISBN 978-5-905006-04-3



9 785905 006043 >