

"Восемь отрезков парчи" (Ба дуань цзинь /Ba Duan Jin)

Пожалуй, один из самых популярных комплексов. Точное происхождение неизвестно, существуют сотни разновидностей его выполнения. Однако принято выделять два направления выполнения - так называемые «военный» (жесткий) и «гражданский» (мягкий). Жесткий вариант ведет свое начало от Юе Фэя - легендарного полководца, изучавшего бадуань цзинь в Шаолине, характерен чередованием высоких и низких стоек. "Гражданский" вариант более мягок, делается в высоких стойках.

Назначение комплекса: внешнее воздействие на внутренние органы и соответствующие им системы посредством специальных движений, правильного дыхания и концентрации внимания на опорных точках. Особое внимание уделено позвоночнику - во время выполнения комплекса происходит скручивание, растяжение и сжатие.

В результате выполнения упражнений комплекса бадуаньцзинь укрепляются кожа, мышцы, кости, органы и каналы, цзинь и ци.

1. Две руки поддерживают небо, упорядочить три обогревателя (shuang shou tuo tian li san jiao)
2. Влево, вправо натягивать лук, как будто стреляешь в беркута (zuo you la gong ru she diao)
3. 5 усталостей и 7 повреждений, оглянуться назад (wu lao qi shang xiang hou qiao). 5 трудностей или 5 забот - нарушения, вызываемые избыточным увлечением пятью видами повседневной деятельности: еда, физическая работа, ментальные заботы, домашние заботы, нахождение в лежачем положении. 7 повреждений - нарушения вызванные превышением нормальных физиологических пределов 7-и эмоций: радость, гнев, тоска, размышления, печаль, страх, испуг. Гнев - ци поднимается, радость - ци замедляется, печаль - ци исчезает, страх - ци опускается, испуг - ци путается, размышления - ци связывается.
4. Качать головой, выставить хвост, убрать из сердца огонь (yao tou bai wei qu xin huo)
5. За спиной поднять-опустить, все болезни уходят (bei hou qi dian zhu bing xiao)
6. Сжать кулак, гневно посмотреть, прибавляет ци и ли (силы) (zuan quan nu mu zeng qi li)
7. Исправить (отрегулировать) желудок и селезенку, поднять одну ладонь (diao li pi wei xu dan ju)
8. Обе руки ложатся на колени, укрепить почки и поясницу (liang shou pan xi gu sheng yao)

Источник: <http://club-shaolin.ru/qigong/baduan.htm>

<https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/BaDuanJin.flv> 640,480 noautoplay,autobuffering

Учебное пособие, жесткий (военный) вариант, выполняет Шин Роберт Васильевич.

https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/BaDuanJin_Shin.flv 640,480 noautoplay,autobuffering

Учебное пособие, мягкий (оздоровительный) вариант, выполняет Шин Роберт Васильевич.

https://wiki.rtzra.ru/cigun/video/BaDuanJin_dr_Chen.flv 640,480 noautoplay,autobuffering

Учебное пособие, мягкий (оздоровительный) вариант, выполняет доктор Чен.

qigong, Восемь отрезков парчи, Ба дуань цзинь, Ва Duan Jin

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/qigong/baduanjin>

Last update: **2017/05/10 14:23**

