

"Канон изменений мышц и сухожилий" (И Цзинь Цзин / Yi jin jing 易筋经)

Формы

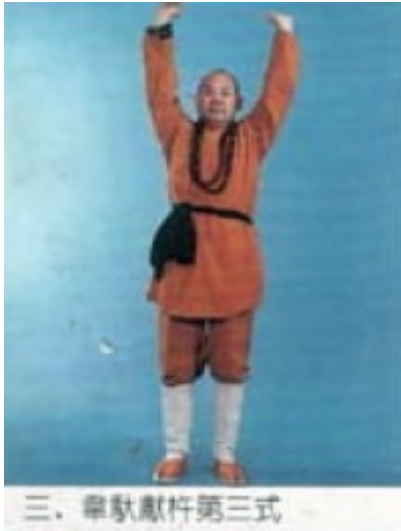
1. Вэйто протягивает палицу / wei tuo xian chu di yi shi / 韦驮献杵第一式



2. Вэйто протягивает палицу / wei tuo xian chu di er shi / 韦驮献杵第二式



3. Вэйто протягивает палицу / wei tuo xian chu di san shi / 韦驮献杵第三式



4. Срывать звезды / zhai xing huan dou shi / 摘星换斗式



5. Тянуть 9 быков за хвост / dao zhui jiu niu wei shi / 倒拽九牛尾式



6. Выпустить когти, раскрыть крылья / chu zhao liang chi shi / 出爪亮翅式



7. 9 чертей вытягивают саблю / jiu gui ba ma dao shi / 九鬼拔马刀式



8. Опуститься на 3 уровня / san pan luo di shi / 三盤落地式

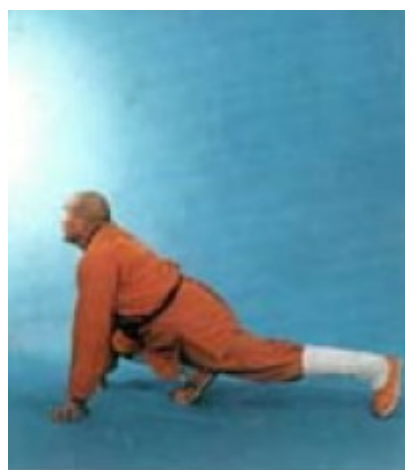


9. Молодой дракон выпускает когти / qing long tan zhao shi / 青龙探爪式



九. 青龍探爪式

10. Лежащий тигр бросается на пищу / wo hu pu shi shi / 卧虎扑食式



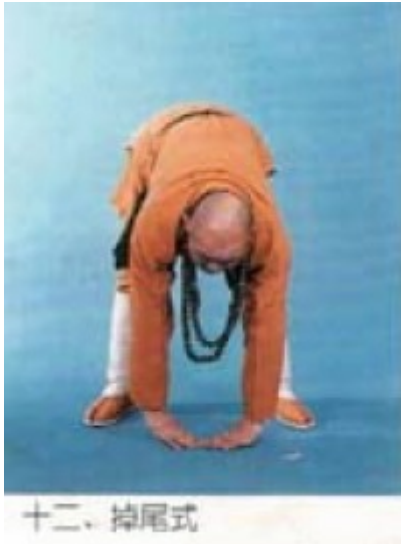
十. 卧虎撲食式

11. Бить в небесный барабан / da gong shi / 打躬式



十一. 打躬式

12. Бить поклоны, раскрыть хвост / diao wei shi / 掉尾式



Теория

Легендарная техника цигун ицзинь цзин возводится традицией к самому основателю чань и шаолиньского кунфу - Бодхидхарме. Согласно легенде, это чуть ли не первый шаолиньский комплекс цигуновских упражнений, сохранившийся, тем не менее, до настоящего времени. Хотя сейчас можно обнаружить множество версий этой техники во всех концах Китая, ицзинь цзин (изменения в мышцах и сухожилиях) делает упор на статические формы работы и требует навыка устойчивой концентрации и медитации. Этот комплекс осваивается продвинутыми учениками, имеющими предварительный опыт практики в одной или нескольких простых методиках.

Ицзинь цзин на протяжении уже долгого времени составляет основу тренировки нэй гун монахов Шаолиня, (и, естественно, за долгое время существования версии его зачастую сильно разнятся).

Но мы попытаемся дать представление о современной традиции монастыря Шаолинь.

В настоящее время есть несколько мастеров, особенно уделяющих внимание практике цигун, причем каждый из них обладает собственной методикой. Например, доктор Чен Ши Чао (ученик настоятеля Ши Дэ Чаня, личный врач настоятеля Ши Су Си), мастер Ши Дэ Цзиэнь (ученик Син Сина, особенно придает значение цигуну, медицине и фитотерапии) и др.

Ицзинь цзин делится на 2 раздела: внешний и внутренний.

Внешний - техника изометрической силовой гимнастики. Укрепляет тело путем мышечной нагрузки и концентрации ци в костях и сухожилиях. Состоит из 12 упражнений. В каждом нужно сочетать мыслительную работу, мышечное напряжение и определенный ритм дыхания. Внешняя техника при неправильном или невнимательном исполнении создает большую опасность для внутренних органов, поэтому должна осваиваться в соответствии с точными рекомендациями подготовленного учителя.

Техника включает в себя следующие основные типы движений: поднятие, опускание, сдавливание, опирание, отталкивание, сжатие и т.д.:

- давить основанием ладони;

- поднять большие пальцы рук;
- сжимать кулаки;
- согнуть запястья;
- поднимать макушку;
- раскрывать от ушей;
- позиции наподобие иероглифа - уі- один;
- толкать вперед;
- растягивать;
- позиция иероглифа - shan - гора;
- кулаки напротив живота;
- три раза проглотить ци, три раза поднять, три раза толкнуть, три раза пнуть ногой, шоу гун - позиция окончания цигун - чжан чжуан - поза столба.

Техника внутреннего Ицзинь цзин позволяет наполнить энергией ци все тело, постепенно увеличивая ее количество, что крайне необходимо для дальнейших серьезных тренировок. Техника цигун в Шаолине (как и кунфу) относительно проста, но сущность ее тренировки:

- в упорной неуклонной работе, работе над каждым упражнением;
- в соблюдении определенного ритма занятий;
- в увеличении резерва энергии ци;
- неэгоистическая направленность, чистота сердца, ясность мысли, глубокая вера;
- и как следствие - неиссякаемый источник духа шень.

Жесткие тренировки кунфу без определенной духовной установки и достаточного количества ци в организме не только не укрепляет тело, но и ведет к его разрушению. Именно поэтому цигун и медитация считаются основой практики боевых искусств

Многие шаолиньские упражнения и таолу просто невозможно освоить и выполнить без достаточного количества силы ли и ее источника энергии ци. Прогресс же в тренировке обеспечивается как раз увеличивающейся способностью организма к накоплению и восприятию ци (и очищением сознания). Именно поэтому многие древние техники Шаолиня, волнующие воображение любителей боевых искусств, считаются ныне невыполнимыми, а многие просто утрачены.

Каждая форма внутреннего Ицзинь цзина имеет требования к положению тела, движению ци и мысленной концентрации (позиция установки тела шень, энергии ци и мысли и).

Рифмованные стихи

1. 立身期正直，环拱手当胸。 气定神皆敛，心澄貌亦恭。
2. 足趾拄地，两手平开。 心平气静，目瞪口呆。
3. 掌托天门目上视，足尖著地立身端。 力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽。 舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安。 两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。
4. 只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。 鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。
5. 两髀后伸前屈，小腹运气空松。 用力在于两膀，观拳须注双瞳。
6. 挺身兼怒目，推手向当前。 用力收回处，功须七次全。

7. 侧首湾肱，抱顶及颈。 自头收回，弗嫌力猛。 左右相轮，身直气静。
8. 上腭坚撑舌，张眸意注牙。 足开蹲似踞，手按猛如拏。 两掌翻齐起，千斛重有加。 瞪睛兼闭口，起立足无斜。
9. 青龙探爪，左从右出。 修士效之，掌平气实。 力周肩背，围收过膝。 两目注平，息调心谧。
10. 两足分蹲身似倾，屈伸左右骸相更。 昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平。 鼻吸调元均出入，指尖著地赖支撑。 降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。
11. 两手齐持脑，垂腰至膝间。 头惟探胯下，口更啮牙关。 掩耳聪教塞，调元气自闲。 舌尖还抵腭，力在肘双弯。
12. 膝直膀伸，推手自地。 瞪目昂头，凝神壹志。 起而顿足，二十一次。 左右伸肱，以七为志。 更作坐功，盘膝垂眦。 口注于心，息调于鼻。 定静乃起，厥功维备。 总考其法，图成十二。 谁实贻诸，五代之季，达摩西来，传少林寺。 有宋岳侯，更为鉴识，却病延年，功无与类。

Вариант для продвинутых с комментариями

1. Три формы «Вэйто протягивает палицу». Стимуляция тройного обогревателя, наполняем энергией сердце и легкие.
2. «Смешивать и срывать звезды». Стимуляция и укрепление печени и почек. Замыкаем точку Мин Мэнь и канал печени.
3. «Тянуть 9 коров за хвост». Воздействие на желудок и селезенку. Растягиваем «тело-нога», «рука-рука».
4. «Выпустить когти, раскрыть крылья». Стимуляция тройного обогревателя. Каналы рук - вытягивать и соединять по ощущениям.
5. «Девять чертей вращают лошадиным ножом». Воздействие на канал мочевого пузыря (на спине, на нем расположены точки всех органов). Скручивание стимулирует канал, а так же мышцы и сухожилия.
6. «Три позиции опускания». Смешивание инь и ян внутри организма, стимуляция работы органов малого таза.
7. «Молодой дракон выпускает когти». Скручивание тела, стимуляция каналов рук. Дракон - должны быть подвижны все суставы.
8. «Голодный тигр бросается на добычу». Внимание на область почек и поясницу (точка Мин Мэнь).
9. «Бить в небесный барабан». Удары подушечкой указательного пальца по среднему. Вниз - выдох, вверх - вдох. Должно быть ощущение просветления в голове.
10. «Бить поклоны, раскрывать хвост». Растяжка мышц ног, спины и самого позвоночника. В нижней позиции выпрямить спину, взгляд вперед. Выдох в точку Мин Мэнь.

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

[qigong](#), [Yi Jin Jing](#), [цигун](#), и [цзинь цзин](#)

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2017/05/09 18:34**

