

# 18 подготовительных этапов в цигун

Источник: <https://vk.com/club.shaolin>

1. Стоять на ровной подошве (ping zhan/平站). Ноги расставить на ширину плеч; ступни прижаты к полу, параллельны, носки не разводятся; центр тяжести установить посередине; вес распределить равномерно по стопе, не переносить на носок или пятку. Не должно быть давления на поясницу и копчик, так достигается расслабление поясницы.
2. Сгибание коленей (qu xi/屈膝). Колени слегка согнуты и разведены наружу; коленные чашечки расположены вертикально над носками стоп, и не должны выдаваться за носок стопы наружу и внутрь. Расслабленное колено помогает свободному прохождению ци и крови, облегчает расслабление бедер и округление промежности и способствует расслаблению поясницы.
3. Расслабление бедер (song kua/松胯). Тазобедренные суставы не закрепощать, мышцы бедер расслабить, так чтобы они находились в естественно-расслабленном положении. Когда тазобедренные суставы расслаблены, нижние конечности могут свободно двигаться.
4. Округление промежности (yuan dang/园裆). Развернуть наружу бедра и как бы обхватить слегка коленями, словно держишь между бедрами воздушный шар, не сдавливая его, но и не выпуская; затем слегка подтянуть промежность. Освобождение промежности от давления обеспечивает лучшее прохождение ци, а ее «закрытость» позволяет избежать утечки жизненной энергии.
5. Поднятие ануса (ti gang/提肛). Слегка подтянуть копчик, поджать ягодицы и подтянуть анус; при этом не должно быть напряжения в мышцах и ощущения закрепощения поясницы. Этот пункт является естественным продолжением предыдущего.
6. Подбирание живота (shou fu/收腹). Нижнюю часть живота над лобком подобрать, но не напрягая особо брюшных мышц; не следует втягивать верхнюю часть живота, в области пупка. Это помогает удерживать изначальное ци, и способствует циркуляции внутреннего ци по всему телу.
7. Расслабление поясницы (song yao/松腰). Расслабить бедра и согнуть колени, округлить промежность и подтянуть анус, подобрать живот и расправить спину. Это ключевой момент всего процесса циркуляции энергии. Если поясница не расслаблена, то энергия (ци) не может опуститься в нижний даньтянь. Когда поясница расслаблена, позвоночный столб выпрямляется и расслабляется сверху донизу.
8. Вбирание груди (han xiong/含胸). Расслабить и свободно опустить грудь, чтобы не было выпячивания груди вперед; не следует сводить плечи и сжимать грудную полость. Это позволяет увеличить внутренний объем без напряжения грудных мышц.
9. Растягивание спины (ba bei/把背). Принять такое положение, чтобы позвоночник был совершенно свободным (не напряженным), прямым и вертикальным. Вбирание груди и растягивание спины позволяют успокоить сердце и легкие. Когда грудь становится просторной, а спина прямой, то сердце и ум пребывают в покое, а легкие освобождаются от нагревания. Благоприятно для соединения каналов ду-май и жень-май.
10. Опускание плеч (chui jian/垂肩). Расслабить плечевые суставы, чтобы они были естественно опущены; не следует поднимать плечи или специально с усилием опускать их. В результате расслабляются плечи и шея.
11. Опускание локтей (chui zhou/垂肘). Опустить локти в «локтевую яму»; локти слегка согнуты и свободно свисают, так что возникает ощущение свободной подвешенности локтей.

12. Опустошение подмышек (xu ye/虚腋). Слегка раскрыть локти в стороны, чтобы возникло ощущение опустошения подмышек; не следует слишком расставлять локти до возникновения напряжения в плечах. При опустошении подмышечных впадин ци и кровь свободно циркулируют в верхних конечностях.
13. Расслабление запястий (song wang/松腕). Является естественным продолжением пунктов 10-12; необходимо естественно расслабить и округлить запястья и ладони; ладони не должны свисать, но и не должны быть напряжены; достигается ощущение подвешенности ладоней и запястий, словно ладони свободно лежат на шаре. Этапы 10-13 помогают регулировать 6 каналов (3 ян и 3 инь) на руке, что позволяет ци и крови течь свободно, и дает ощущение легкости и свободы в верхних конечностях.
14. «Подвешивание» макушки (xuan ding/悬顶). Голова ставится ровно, точка бай-хуэй направлена вертикально вверх, шея и позвоночник расслабляются, возникает ощущение, словно все тело висит, свободно подвешенное за макушку.
15. Подтягивание подбородка (gou sai/勾腮). Когда макушка подвешивается, подбородок слегка подтягивается, как бы упирая макушку вверх; горло расслабляется (словно в горло вставлена серебряная трубка) и дыхание становится свободным и естественным; при этом шея и горло обязательно должны не напрягаться.
16. Смеженные веки (yi shi ping/已视平). Расслабить веки и слегка опустить; расслабленный не сфокусированный взгляд направлен горизонтально вперед через полуприкрытые ресницы; не следует слишком сжимать веки или широко их раскрывать. Когда глаза мягко полуприкрыты, сознание не отвлекается на окружающие объекты, но и не погружается во внутренние образы. В результате сознание-синь и дух-шень естественно успокаиваются.
17. Соединить губы (he chun/和唇). Соединить губы и слегка сжать коренные зубы. Это является продолжением 14-15 этапов. Способствует усилению ян и предотвращает вытекание внутренней ци.
18. Касание языком неба (she shi shang e/舌舐上腭). Кончик языка касается основания верхних зубов; при это не должно быть напряжения в языке. Это является естественным заключением упражнений 14-17. «Строительство моста» способствует соединению каналов заднесрединного ду-май и переднесрединного жень-май. Канал жень-май управляет всеми иньскими каналами, а канал ду-май всеми янскими. Когда два канала соединяются, происходит обмен инь и ян, что способствует устранению болезней и продлению жизни. Когда язык касается неба, выделяется больше слюны, содержащей полезные ферменты, что помогает пищеварению и благотворно влияет на биологические процессы. Когда слюна достаточно скопится во рту, ее следует проглотить в три глотка, мысленно опуская в нижний даньтянь.



цигун, 18 подготовительных, этапов, qigong

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/18-steps>

Last update: **2025/02/04 12:41**

