

Четыре базовых упражнения

Этот блок часто называют Фан Сун Гун — «работа по расслаблению». Цель: выстроить правильное тело, дыхание и внимание.

1. Упражнение: Фан Сун Гун (放松功) — “Работа по расслаблению”

Цель: Научиться глубокому физическому и психическому расслаблению.

Ключевые моменты: • Начинать с расслабления тела сверху вниз: от макушки до стоп • Использовать визуализации: тёплый душ, стояние в лесу, поток энергии • Избегать мысленного вовлечения в проблемы — «куда идёт мысль, туда уходит Ци»

2. Упражнение: Чжан Чжуан (站桩) — “Столб”

Также называется “Стойка трёх кругов”: ноги, руки, каналы.

Цель: Накапливать Ци, выравнивать тело, развивать устойчивость.

Положение тела: • Стопы: слегка наружу (иероглиф “8”) • Колени: согнуты, проекция на большие пальцы • Бёдра: округлые — будто зажат мяч • Таз: слегка подан вперёд, анус — подтянут (удерживает Ци) • Спина: ровная, слегка округлая • Руки: висят округло, подмышки — «проветриваются», форма ладони — «черепица» • Шея и голова: макушка тянется вверх, подбородок чуть прижат • Язык: касается корней верхних зубов — замыкает энергетический круг

Минимум: стоять 10 минут, желательно доводить до 30 минут и более.

3. Упражнение: Хай Гуань (开关) — “Открыть-закрыть”

Альтернативное название: “Растягивать шелковую нить”.

Цель: Тонкая работа с раскрытием и закрытием суставов, каналов, энергетических точек.

Описание: • Плавные переходы между напряжением и расслаблением • Визуализация раскрытия/закрытия энергетических центров • Движения мягкие, дыхание сопровождает работу тела

4. Упражнение: Тао Си Кай (补膝开) — “Наполнять колени”

Цель: Усиление связи между ногами и землёй, заземление энергии.

Суть: • Точка опоры — в коленях и стопах • Работа на выстраивание нижнего центра (Даньтянь) • Медленное наполнение ног ощущением тяжести и устойчивости

Дополнительно: • Все упражнения делаются с внутренним вниманием и полной осознанностью • Важно регулярное самонаблюдение: положение тела, дыхания, фокус ума •

Продолжительность: от 10 минут на упражнение — меньше не даёт эффекта • Вариативность: можно выполнять все 4 подряд, либо чередовать по дням

Четыре, базовых, упражнения, Фан, Сун, Гун

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/qigong-four-basics>

Last update: **2025/10/18 22:08**

