

ЛЕКЦИЯ 13

Традиционные
оздоровительные системы,
основанные на факторах
сознания и движения: Цигун,
У-шу и др.

На Востоке считают, что человек — это многоуровневая система, и тело занимает в ней самый низший уровень. В этом главное отличие восточных оздоровительных техник от западных. Западная медицина развивается по пути интенсивного изучения отдельных аспектов человеческого организма. Это естественный прогресс научного знания. Однако отдельные попытки вмешательства в организм, без учета сложных связей и саморегуляции, могут привести к нежелательным побочным эффектам. Китайская медицина не интересуется деталями устройства конкретных органов, а рассматривает организм как сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии с окружающей средой. В человеке выделяют двенадцать основных систем и восемь подсистем, которые взаимодействуют между собой по определенным правилам. Накопленные веками наблюдения позволили разработать системы их диагностики и установить их взаимосвязь — по пульсу, биологически активным точкам и пр., а также способы воздействия на эти центры.

Наиболее распространенная в Китае оздоровительная техника — Ци-Гун. В ней используются комплексы особых упражнений, позволяющих укрепить костно-мышечную систему и внутренние органы. По ним можно научиться концентрировать и перемещать по телу жизненные энергии, осуществлять энергетический обмен с внешней средой, можно также овладеть умением сосредотачивать сознание на отдельных частях тела и, наоборот, расслабляться, полностью отрешаясь от мыслей.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЦИГУНА.

Люмяо фамэнь - один из комплексов, применяемых для регулирования дыхания.

Он включает шесть приемов: счет (шу), следование (суй), остановку (чжи), созерцание (гуань), возвращение (хуань) и очищение (цзин).

Шу - это счет дыхания. Для того чтобы дыхание стало упорядоченным, не напряженным, не слишком легким, умиротворенным, нужно медленно дышать и вести счет количества вдохов-выдохов - от одного до десяти, от десяти до ста, от ста до тысячи. Считать можно как вдохи, так и выдохи. Если в течение длительного времени упражняться в счете дыхания, то постепенно вырабатываются нужные навыки, вдох и выдох становятся легкими, малозаметными. Тогда уже не имеет значения, сохраняется счет или нет.

Суй означает следование дыханию, т.е. то, что ритм биения сердца начинает подчиняться ритму дыхания и наоборот. Сердцебиение и дыхание становятся взаимосвязанными, постепенно успокаиваются и достигают полного покоя.

Чжи означает приостановку дыхания. Надо следовать не за дыханием, а только за сердцем, при этом сознание то ли есть, то ли его нет; внимание может быть сконцентрировано на кончике носа или на других местах. После выполнения этого приема неожиданно возникает ощущение как бы отсутствия всего тела.

Происходит погружение в созерцание (близкое к полной медитации).

Гуань означает созерцание дыхания. Успокоив сердце, внимательно наблюдают за малейшими движениями, связанными с вдохом и выдохом, словно за дуновением ветерка в пустоте, когда непонятно, есть он или его нет. При длительном выполнении этого упражнения сердце и глаза проясняются, так что ощущается малейшая циркуляция дыхания во всем организме.

Хуань означает возвращение дыхания. Суть метода в том, чтобы сердцем (душой) чувствовать, как дыхание достигает рубежа, контролируемого разумом. Однако от этого относительного ограничения необходимо возвращаться к истоку, расположенному в сердце. Созерцающий разум порождается сердцем, а то, что рождается в сердце, должно в нем умирать. Для верного познания этого цикла следует уподобить его волнам на поверхности воды. Только наблюдая за ровной поверхностью, можно увидеть настоящий облик водоема. Цикл рождений и умираний в сердце (душе) подобен волнам. И только исключив посторонние мысли, можно узреть истинное сердце.

Цзин означает очищение дыхания. При этом сердце чисто и спокойно, как застывшая вода. Когда нет никаких посторонних мыслей, появляется подлинное сердце. Если чувствуешь, что нет беспокойства, это и есть истинное, так же как спокойная вода и есть настоящая, истинная вода. Подобное состояние дыхания и называется цзин.

Эти шесть чудесных способов надо осваивать в следующем порядке: вначале счет и следование, затем остановка и созерцание и наконец возвращение и очищение.

Цигун отличается от обычных видов физкультуры и спорта. Он не предполагает напряженного физического движения, рассчитанного на короткий период времени.

Осознанное выполнение упражнений, основанных на принципах цигуна, играет главную роль в постепенном урегулировании физиологических функций человеческого тела, при этом главное внимание уделяется внутреннему движению. Имеются в виду как регуляция функциональной деятельности внутренних органов тела, так и тренировка цзин, ци и шэнь.

В терапевтической области цигун основывается на теории традиционной китайской медицины, которая диалектически использует концепции недостатка или наличия сил инь и ян, а также учение о крови и ци, каналах и коллатералях и т.п.

Поскольку сущность упражнений цигуна состоит в тренировке истинного ци, возвращении изначального ци, внедрении здорового ци, именно поэтому они могут поддерживать здоровое и отгонять пагубное, укреплять защитные силы и повышать сопротивляемость человеческого организма.

Так как методики цигуна требуют расслабления, "вхождения в покой", следования природе и избавления от посторонних мыслей, они могут исключить "возбуждающий фактор", избавить от напряженного состояния. Упражнения цигуна могут прочистить каналы и коллатерали, улучшить циркуляцию ци и крови и восстановить равновесие инь и ян, повысить координационную способность нервной системы, способствовать тому, чтобы кора головного мозга выполняла функцию охранительного торможения.

Упражнения цигуна могут понизить основной обмен и повысить способность к накоплению; они могут выполнять функцию массажа брюшной полости, за счет чего усилится аппетит, повысится эффективность пищеварения. Поэтому при занятиях цигуном, не прибегая к лекарствам и иглам, а только за счет тренировки собственного тела и духа, достигают целей профилактики и лечения болезней*, укрепления здоровья и продления жизни.

При занятиях цигуном достигаются цели профилактики и лечения болезней.

Исследования, проведенные в клинике ИКЭМ СО РАМН, также доказывают высокую эффективность цигунотерапии, особенно при неврозах и сердечно-сосудистых заболеваниях (свыше 90 %).

Хорошо поддаются лечению хронические неспецифические заболевания легких с обструктивным синдромом (клинический эффект составляет 78 %). При лечении остеохондрозов эта величина составляет 82 %, при избыточном весе - 65, при желудочно-кишечных заболеваниях - 80 %.

Изменения в настроении человека имеют определенную тесную связь с частотой и амплитудой биотоков мозга. Когда возбуждаются отрицательные или положительные эмоции, фиксируются быстрые волны с низкой амплитудой. Когда эмоции больного ровные и спокойные, регистрируются медленные волны. Для того чтобы изучить влияние упражнения цигуна на функции головного мозга, зарубежные ученые провели исследование энцефалограмм и установили, что у обычного человека в трезвом состоянии записывается большое количество волн высокой частоты с низкой амплитудой, синхронизация плохая. Во время тренировок же у занимающегося цигуном проявляются волны низкой частоты, их амплитуда в четыре раза выше, синхронизация их хорошая.

Энцефалограмма занимающегося
цигуном отличается от
энцефалограммы бодрствующих,
спокойно дышащих с закрытыми
глазами и спящих:

1) для альфа волн период
удлиняется;

2) проявляются и распространяются
тэта-волны, но с ними продолжают
сосуществовать альфа волны.

Лечение цигуном носит общий характер. При помощи упражнений развиваются скрытые силы организма, его потенциальные возможности, приводятся в действие собственные активные факторы человеческого организма, прочищаются каналы и коллатерали, приводятся в гармонию ци и кровь, достигается равновесие между инь и ян, восстанавливается правильное и устраняется вредное, укрепляются защитные силы организма, его сопротивляемость, достигается лечебный эффект, укрепляется здоровье.

Список болезней, которые можно лечить при помощи цигуна, довольно большой, сфера применения достаточно широкая. Это особенно относится к хроническим болезням, таким как повышенное давление, болезни сердца, артриты, туберкулез и эмфизема легких, болезни бронхов, желудка и двенадцатиперстной кишки, опущение желудка, хронический гепатит, хронический нефрит, анафилактическое воспаление ободочной кишки, неврастения, неврозы, шизофрения, радикулит, воспаление плечевых суставов, защемление межпозвоночных хрящей, последствия сотрясения головного мозга, апоплексический удар, запоры, параплегия. Достигается лечебный эффект и при онкологических заболеваниях.

Противопоказаниями для занятий цигуном могут быть психические заболевания в активной форме, болезни, сопровождающиеся кровотечениями, гнойные заболевания кожи.

Другой вид китайской гимнастики — У-Шу — в отличие от Ци-Гун является воинским искусством и может включать в себя кулачный бой, фехтование, стрельбу из лука и пр. Гимнастика У-Шу направлена на развитие наступательных и защитных способностей организма. Тем не менее, без Цигуна, с его способами психо- и энерготренинга, выдающихся успехов в У-Шу не достичь. Поэтому главное различие этих гимнастик заключается в их целенаправленности, а не в методах.

Комплекс "Алмазный архат"
считается одним из самых
древних так", происходящих
из Шаолиньского монастыря.

1. Алмазный архат успокаивает ци и очищает сердце. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль бедер. Взгляд направлен вперед. Сделайте три спокойных вдоха-выдоха, концентрируясь на точке дань-тянь на 3-4 см. ниже пупка. Одновременно, поворачивая глаз, попытайтесь увидеть, что происходит вокруг. Ваше сознание должно быть чутким, но не напряженным. Затем сделайте глубокий вдох. Левая нога отходит влево на ширину плеч, одновременно стопы поворачиваются носками вовнутрь. Обе ладони поднимаются вверх на уровень груди, руки чуть согнуты в локтях. Ладони сжимаются в кулаки, кулаки описывают дугу вовнутрь и подходят на уровень бедер, после чего они разжимаются. Постановка ноги и движение руками производятся одновременно и выполняются на выдохе. Во время выдоха напрягите все мышцы, выполняйте движение медленно, представляя, как вы наполняете дань-тянь свежей ци- Движение руками - это блок от удара в живот и отведение ударной конечности противника наружу .

2. Яростный тигр вырывает сердце.

Быстро поверните голову направо. После этого сделайте шаг вправо левой ногой и примите левую стойку гунбу. Одновременно нанесите удар левым кулаком на уровне лица, правый кулак находится у правого бедра, его центр обращен вверх .

Левая рука раскрывается в ладонь и идет по дуге вверх, делая блок с захватом.

Одновременно нанесите удар правым кулаком на уровне живота . Эти два движения должны выполняться без остановки на одном выдохе.

3.Архат бьет в золотой колокол.

Быстро развернитесь на 180 градусов направо, примите правую стойку гунбу. Нанесите колющий удар правым локтем на уровне шеи. Левая ладонь подходит к правому кулаку и толкает его вперед, усиливая удар .

Не останавливаясь, нанесите удар тыльной частью правого кулака слева направо. Левая ладонь остается перед грудью. Эти два движения выполняются на одном выдохе.

4. Алмазный архат раскалывает скалу.
Развернитесь влево на 180 градусов и примите левую стойку гунбу. Левая ладонь делает сметающе-блокирующее движение тыльной частью изнутри наружу. Нанесите боковой удар правым кулаком справа налево. Правый кулак как бы догоняет левую ладонь и наноси удар запястьем в центр ладони. Корпус немного наклонен вперед. Стойка должна быть ниже, чем в предыдущих движениях. Этот мощный удар может наноситься как кулаком, так и предплечьем .

5. Черный дракон выпускает когти.
Перенесите вес тела на левую ногу и подтяните на полшага к себе правую ногу. Правая нога опирается на носок, корпус чуть наклонен вперед, спина прямая. Ладони складываются в "орлиный коготь". Левая ладонь описывает дугу вниз влево, останавливаясь перед левым коленом. Это блок над головой. Взгляд направлен вперед. Это движение надо выполнять медленно, немного задержавшись в позиции. Напрягите мышцы всего тела.

6. Два дракона выходят из пещеры. Разверните корпус влево. Одновременно левая стопа разворачивается влево, правое колено упирается в подколенный сгиб левой ноги. Нанесите удар правым локтем по левой ладони. Правая рука сжата в кулак, взгляд направлен вперед. Сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку мабу. Одновременно нанесите колющие удары локтями в стороны. Оба движения выполняются на одном выдохе

7. Закрывающийся удар ногой.

Перенесите вес тела на левую ногу, немного подтяните к себе правую стопу и привстаньте, но ноги в коленях до конца не выпрямляйте.

Носок правой ноги смотрит наружу. Левая ладонь делает накрывающий блок по направлению вперед вниз, пальцы развернуты вправо. Правый кулак располагается у поясницы.

Сделайте шаг вперед левой ногой. Нанесите удар правой стопой по левой ладони. Удар идет по дуге снаружи вовнутрь. Не сгибайте спину.

8. Удар тайфуна.

Поставьте правую ногу на пол носком вовнутрь, одновременно начните разворот тела влево . Продолжая разворот, толкнитесь правой ногой и прыгните в воздух. Развернув тело на 360 градусов, нанесите удар снаружи вовнутрь по левой ладони правой ногой .

9. Громовой раскат.

Приземлитесь после прыжка в стойку мабу. Одновременно нанесите удар правым кулаком вправо вниз на уровень паха. Корпус едва заметно наклоните вправо. Издайте крик "хэй" . Движения 7-9 должны выполняться как единая связка без остановок.

10. Задняя подсечка.

Перенесите вес тела на левую ногу и согните ее полностью в колене, правая нога выпрямляется. Упритесь ладонями в пол ближе к левой ноге. Поверните голову влево . Правая нога делает подсечку, скользя по земле изнутри наружу. Голова разворачивается вправо .

11. Монах колет дрова.

Используя импульс предыдущего движения, подтяните левую ногу к правой и поставьте на колено, одновременно нанесите сверху вниз рубящий удар ребром левой ладони .

12. Летающая нога.

Оттолкнувшись правой ногой, подпрыгните в воздух и нанесите подхлестывающий удар правой ногой по правой ладони. Левая рука направлена в сторону влево. Прыжок совершается под 45 градусов относительно центральной линии движения . Это двойной атакующий удар левой ногой в живот, правой - в голову.

13. Стрельба из лука.

Приземлившись, встаньте в правостороннюю стойку гунбу- Нанесите удар левым кулаком на уровне лица. Удар наносится под прямым углом относительно линии, соединяющей стопы. Вы должны находиться под 90 градусов относительно центральной линии движения .

14. Раскрывающийся лотос.

Нанесите удар левой ногой изнутри наружу по левой ладони с громким хлопком. Это означает, что после удара левым кулаком вы захватываете соперника и наносите удар левой ногой в голову.