**ГИМНАСТИКА ЦИГУН**

 ***ПЕРВОЕ - ЭТО ПОЗЫ***

Они должны быть естественными, как все в этой гимнастике. Поза (исходное положение) должна обеспечить нормальную циркуляцию ци (энергии) по телу: всякие зажатости и искривления создают «пробки» в энергетических каналах. Позы в положении лежа используются ослабленными людьми или при тренировках перед сном.

В положении стоя поставьте ноги параллельно на ширине плеч, носки и колени следует повернуть чуть внутрь, чтобы поза была устойчивой. Вес тела должен поровну распределяться на обе ноги. Позвоночник нужно выпрямить, для этого таз несколько подать вперед, как бы сидя на высоком стуле. Расслабьте все суставы, но не сгибайте их специально. Колени на уровне больших пальцев ног. Голову держите прямо. Смотрите вперед, но держите в поле зрения все, что находится вокруг вас. Рот приоткрыт, кончик языка касается неба позади зубов. Обращают внимание на то, чтобы кончик носа и пупок были на одном уровне, а копчик - на одном уровне с пятками. Поднимите руки вперед и «обнимите дерево», то есть придайте рукам округлое положение на уровне груди. Пусть кончики пальцев левой и правой рук «смотрят» друг на друга с расстояния примерно 10 сантиметров, ладони тоже «смотрят» друг на друга. Пальцы расслабленно полусогнуты. Главное, чтоб плечи были расслабленно опущены, а локти как бы висели.

Эту позу называют «три круга»: ноги стоят округло, руки обнимают шар, кисти обнимают шарик поменьше. Поза считается общеоздоровительной, стоять в ней рекомендуется от нескольких минут, до получаса и больше. Ею можно заканчивать комплекс каких-нибудь упражнений, можно выполнять как отдельное упражнение. Закончив, руки опускают, помещая мягкое основание большого пальца на пупок (мужчины левой руки, женщины - правой), сверху кладут вторую руку.

***Упражнение № 1 Обнимаем облако***

Примите исходное положение. Поднимите руки в стороны ладонями вниз, одновременно делая вдох. Когда руки будут на уровне плеч, разверните их ладонями вперед. Затем разворачивайте ладони пальцами навстречу, продолжая движение рук в стороны, пальцы направлены вверх. На этом движении представьте себе, что обнимаете облако. Повернув ладони к голове, задержите дыхание на полсекунды. Движение при этом продолжается. Далее на выдохе опустите руки перед собой ладонями вниз. Делая выдох, представляйте себе, как вы толкаете облако сквозь свое тело к земле. Вернувшись в исходное положение, дыхание задерживается на полсекунды, движение продолжается. Упражнение повторяется 9-36 раз.

**Это упражнение снимает умственное и физическое напряжение. Оно полезно при повышенном давлении, головокружении или стеснении в груди.**

**Не рекомендуется при пониженном давлении и депрессии.**

***Упражнение № 2***

Примите исходное положение. Поднимайте руки перед собой ладонями вниз, одновременно делая вдох. Когда руки окажутся на уровне плеч, начните выдох, одновременно опуская руки с давлением вниз. Сгибая колени, немного присядьте, продолжая выдох, опускайте с давлением руки вниз до точки дань-тянь (на уровне пупка). Измените направление движения и на вдохе поднимайте руки вверх. Повторяйте упражнение непрерывно 9-36 раз. Представьте себе, что вы играете с мячом, который двигается вверх и вниз в воде. На вдохе поднимайте руки вверх и выпрямляйте колени, на выдохе опускайте руки с давлением вниз и сгибайте колени. Руки, включая кисти, должны двигаться, как хвост рыбы. Полезно представить себе, что держите между ног надутый воздушный шарик, который легко может лопнуть. Помните, что шарик упадет, если вы отпустите его. А при слишком сильном надавливании-лопнет.

**Упражнение полезно при нарушении подвижности конечностей, артрозах и артрите**

.

***Упражнение № 3***

Примите исходное положение, затем поднимите обе руки перед собой на уровень плеч ладонями друг к другy. Вдыхая, разведите руки, на расстояние примерно двойной ширины плеч и, выдыхая, сводите их перед собой в прежнее положение. Колени чуть согнуты, позвоночник выпрямлен. При этом грудь не должна быть ни выпячена, ни втянута. Повторите эти движения 9·36 раз. Это упражнение показано для сердца и легких. Руки движутся плавно, как хвост рыбы в воде. Представьте себе, что между руками у вас воздушный шар. Он надувается, когда вы вдыхаете, и сдувается на выдохе. Одновременно живот надувается, пока вы разводите руки, и расслабляется при их движении навстречу.

**Упражнение полезно при болезнях сердца и легких.**

***Упражнение № 4***

 Примите исходное положение. Попеременное повороты туловища в стороны с переносом центра тяжести тела с одной ноги другую, с одновременным медленным, плавным отведением одной руки в противоположную сторону (имитация отталкивании ладонью от воображаемой стены). Вторая рука делает плавное, вращательное движение кисти, постепенно поворачивая ладонь кверху, как бы подает воображаемое блюд.

**Упражнение улучшает координацию, кровообращение головного мозга.**

***Упражнение № 5***

Примите исходное положение. Круговым движением поднимите левую руку перед собой до уровня лица и затем обхватите свой затылок. Одновременно заверните правую руку назад, касаясь тыльной стороной кисти своей спины на максимально возможной без лишнего усилия высоте. Захватите свое правое ухо средним и указательным пальцами левой руки. Скручивая туловище вправо, посмотрите на свою левую пятку. Вернитесь в исходное положение, проводя левую руку вокруг шеи. Повторите движение в другую сторону. Делайте вдох на подъеме рук и скручивании туловища, а выдох - при возвращении в исходное положение. Оглядываясь назад, сохраняйте вертикальное положение.

**Это упражнение снимает усталость, вызванную вынужденным пребыванием в одном и том же положении или одном и том же настроении долгое время. Упражнение укрепляет мышцы шеи, а также мышцы вокруг глаз. Кроме того, оно стимулирует работу ЦНС и предотвращает напряжение позвоночника.**

***Упражнение № 6***

Упражнение «шаг - великий предел» - очень медленные шаги, выполняемые чуть присев, без махов ног, перемещая их все время с одинаковой скоростью, плавно, двигаясь непрерывно, без задержек, как по тонкому льду. Одна нога медленно опускается на пятку, затем на всю стопу, у другой в это время отрывается от земли пятка и т.д. Корпус при движении может лишь слабо наклоняться, руки можно мягко вытянуты вперед ладонями вниз, локти чуть согнуты.

Такую тренировку считают очень полезной. Памятуя, что «человек стареет - ноги стареют раньше», походив таким образом, мы «отодвигаем старость». Разовая доза дня ослабленных - всего 20-30 шагов. Шаги, производимые в процессе гимнастики, должны соответствовать возможностям занимающегося; при слишком больших шагах затрудняется правильное прямое положение спины и перегружаются коленные суставы, при слишком маленьком шаге стойка получается неустойчивой и нарушается плавность при переходе к следующему движению. По мере тренированности, принимают стойку пониже. Дыхание рекомендуют без задержек, плавное и ровное в сочетании с такими же движениями, что выравнивает состояние отдельных частей и систем организма.

**Пояснения к упражнениям:**

Исходя из представлений «теории работы над энергией», задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха - ее сброс. То есть, если **ослаблен** - нужно делать задержки после **вдоха**, если же **возбужден** и хочешь успокоиться - после **выдоха**.

Среди своеобразных методов дыхания можно рекомендовать терапевтическое воздействие шести типов выдохов, сопровождающихся звукосочетаниями: чуй, кэ, сюй, сы, ху, си.

Произнесение этих звуков определенным образом стимулирует жизнедеятельность тех или иных внутренних органов. Так, для лечения печени вытаращивают глаза и медленно выдыхают - этот выдох «сюй». На функцию легких благотворно влияет выдох «сы», руки при этом поднимают вверх ладоням, «подпирая небо». При лечении заболеваний сердца применяется выдох «кэ», тоже при особом положении рук; вдыхают носом, а выдыхают широко раскрытым ртом. Для лечения почек используют выдох «чуй», обхватив кистями колени и держа голову ровно (что «изгоняет жар»). Селезенку лечат выдохом «ху». Последний тип выдоха «си», выполняются лежа на спине или на боку, этот метод применяется для лечения желчного пузыря. Звуки произносят не единожды, а повторяют от 12 до 36 раз.