

Олег САГОЯН,
кандидат технических наук

Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук

Рис. Сергея САБОТОВСКОГО
Фото Александра ШИШКАЛОВА

Гармония тела и духа! Пожалуй, нет более емкой формулы, отражающей цель, к которой издавна стремился человек. В мире существует немало систем современных и древних, развивающих личность как духовно, так и физически. Одна из них — у-шу — сплав гимнастических и дыхательных упражнений, включающих в себя элементы акупрессуры (воздействие на точки иглоукалывания), имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение; это и спорт, и воинское искусство; это и психофизический тренинг, и пластичное искусство; это, наконец, образ жизни. Возникнув несколько тысячелетий назад в результате синтеза системы древней психофизической тренировки цигун и воинских искусств, одно из первых применений у-шу нашло в военной области.



На фото Владимир ДИДЕНКО и научный сотрудник НИЭИ Алла ПРОХОРОВА на тренировке старшей группы школы у-шу под руководством Германа СМЕРНОВА.

Приглашение к у-шу

Основу цигун (дословно — «работа дыхания») составляют приемы мгновенного расслабления и концентрации мышц и воли, тщательное продумывание каждого упражнения.

У-шу также неразрывно связано с системами профилактической и лечебной гимнастики. Древнейшая из них известна как «12 упражнений ткачей шелка». Тяжелый труд ткача требовал величайшего искусства рук и колоссального напряжения физических сил (посидите с утра до вечера за столь ювелирной работой!). Для совершенствования работы рук и снятия усталости возник ряд упражнений, которые вместе с секретами профессионального мастерства передавались от отца к сыну.

Оздоровительные аспекты у-шу составляют неотъемлемую часть народной китайской медицины. Насколько они эффективны, судите са-

ми: согласно китайским источникам «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств». Звучит весьма вдохновляюще!

Для нас история сохранила имена выдающихся врачей Древнего Китая, обогативших у-шу своими открытиями. Один из них Хуа-то (141—203 гг.), успешно проводивший трепанацию черепа и показывающий чудеса «оживления людей», использовал наблюдения за поведением животных и на основе пластики их движений, поз, приемов борьбы создал лечебную гимнастику, из которой впоследствии образовались стили у-шу: оленя, тигра, медведя, обезьяны и журавля. Со временем сюда добавились стили богомола, змеи и дракона. Другой

знаменитый врач и философ Ги Хон (284—364 гг.) разработал систему дыхательных упражнений «гихон». Его теории «внутренней» и «внешней работы» легли в основу разделения школ у-шу на «внутренние» и «внешние».

«Внешним» школам свойственно атакующее силовое действие. Результат «атаки» зависит от мускульной силы рук, ног и тела, от скорости и длины маха (удара).

«Внутренние» школы характеризуются плавными, медленными движениями, при которых эффект достигается за счет искусства расслабления и концентрации. Однако и в этих школах, используя чередование расслабления и концентрации, достигаются не меньшие скорость и сила удара. Именно «внутренние» школы в наибольшей степени владеют искусством управления «внутренней энергией тела». Оно развивается с помощью психофизической

тренировки, когда человек достигает определенного психического состояния («настройка»), при котором активизирует и мобилизует скрытые возможности своего организма. Для этого существуют два метода: с использованием гипноза (самогипноза) на основе медитации и посредством прохождения «пути воина» — особого образа жизни, предусматривающего не только выполнение обязательных физических упражнений (гимнастических, дыхательных упражнений, спортивных и прикладных приемов борьбы), но и соблюдение норм «правильного» поведения, мышления, образа жизни.

К чести у-шу надо отметить, что как во «внутренних», так и во «внешних» школах процесс обучения не сводился лишь к освоению различных приемов, — будучи рассчитан на долгие годы, нацелен на совершенствование тела и духа.

История у-шу знала и периоды расцвета, и периоды упадка. Но самое широкое распространение этот комплекс получил после образования в 1949 году КНР. С первого класса в начальных и средних школах введено преподавание у-шу как обязательной физической подготовки. Причем изучение боевых приемов запрещено. Готовят и спортсменов в специальных школах, которых великое множество. Изучаемая в них «техника» очень разнообразна — сотни и тысячи приемов. Сей-

Для предварительного ознакомления приведем некоторые гимнастические упражнения у-шу. Однако заранее хотим предупредить — не торопитесь! Для освоения этой гимнастики надо тщательно отработать ее элементы.

«РУКИ ТОЛКАЮТ НЕБО»

Исходное положение: ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, подаваясь вперед, сдвигают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, мышцы ягодиц поджимаются. Ладони, поворачиваясь наружу, внизу перед телом соединяются тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя заполнению при вдохе средней и верхней части легких. Одновременно с руками поднимаем вверх голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкое потягивающее движение всего тела вверх, не лишенное определенной приятности. Пятки от пола не отрывать.

При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж поверхностных плеч боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания, кровообращения.

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки через стороны вниз, сгибая в локтях и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдвигают грудную клетку, способствуя более полному выдоху; коле-

ни слегка сгибаются. Внизу руки скрещиваются, правая под левой, касаясь предплечьями, ладони повернуты вверх.

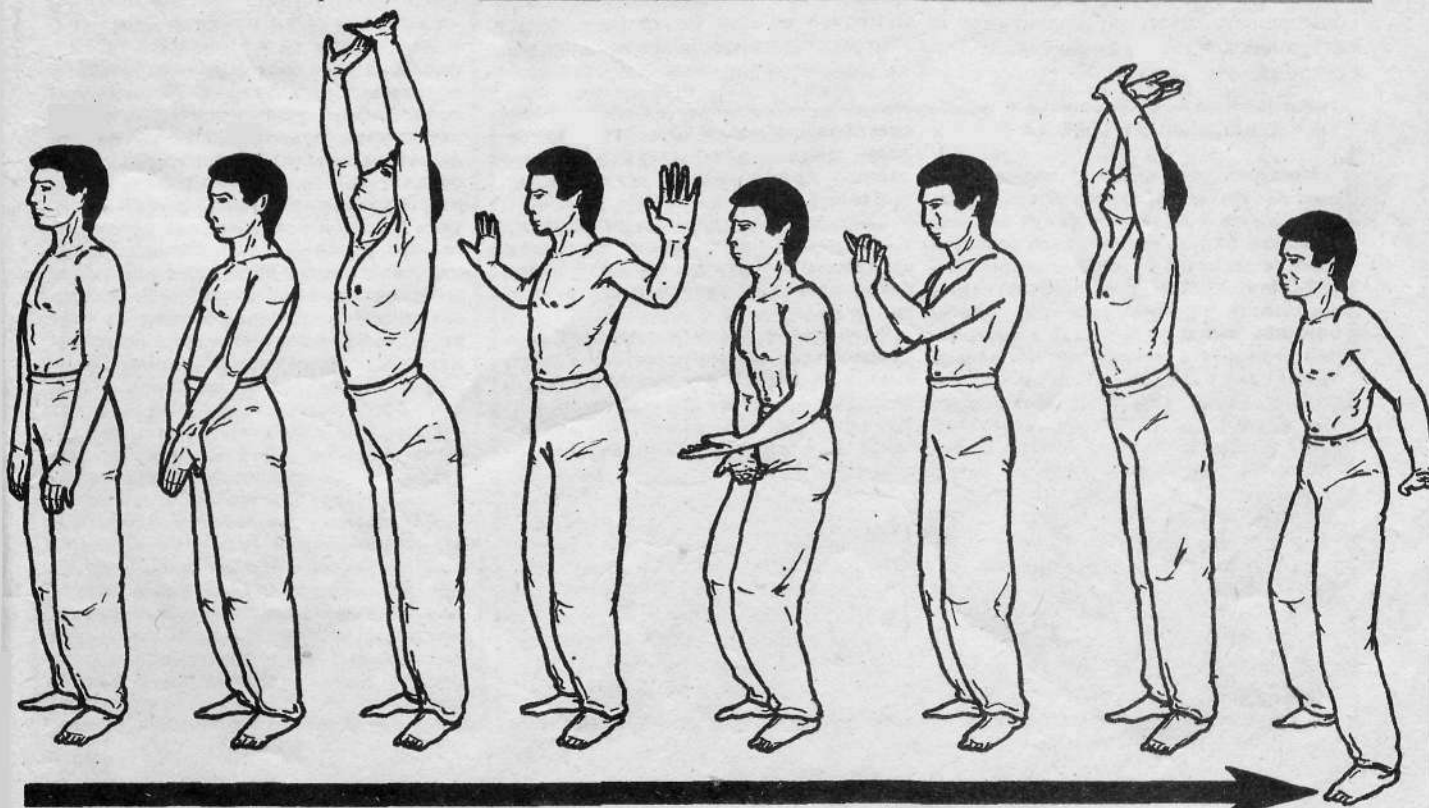
Делаем вдох несколько более энергичный, поднимаем руки вверх, поворачивая на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук, колени выпрямляются. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы «упираются в небо».

При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны, локти слегка согнуты, ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, колени слегка сгибаются. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

Эта часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы «держали» над головой.

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы «перетекают» одно в другое.



час в Китае это самый массовый вид физической и спортивной подготовки.

Но, как говорилось, рамки у-шу не ограничиваются физподготовкой. С древнейших времен у-шу неразрывно связано с танцем и театром. Еще в средние века были разработаны приемы «сценического» боя. Их и сейчас можно увидеть на сцене китайской оперы и в акробатических выступлениях. Многие движения у-шу входят в пластику современных танцевальных драм, балета, художественных театрализованных представлений. Опыт психофизического тренинга используют в различных областях современной жизни: от искусства составления букетов до военно-спортивных состязаний.

В столь кратком пояснении мы специально не останавливались на философских основах у-шу, которые очень сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Думается, целесообразнее рассказать о тех составляющих у-шу, которые представляют наибольший практический интерес. Ориентируясь на молодого читателя, которого пока не интересуют лечебные аспекты этого комплекса, мы для начала познакомим вас с гимнастикой у-шу на базе эзотерической «внутренней» школы «чой» («змея»), одного из ответвлений школы «у-дан».

Чем же интересна предлагаемая гимнастика? Есть ли у нее какие-либо преимущества по сравнению с «европейскими» гимнастическими системами?

Конечно, и они развивают силу, ловкость, гибкость, координацию движений. Но в них физкультурные и спортивные гимнастические комплексы, дыхательная гимнастика и системы массажа существуют отдельно и практически не связаны между собой. А у-шу комплексно воздействует на организм. Гимнастические упражнения школы «чой» неразрывно сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупрессуры и общего массажа. Они имеют больший оздоровительно-профилактический эффект, оказывают положительное психофизическое воздействие и, что также немаловажно, доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение гимнастических комплексов у-шу помогает также приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной тяжелой работы, развивает координацию движений и ловкость рук, что будет способствовать вашим успехам на производстве (по японским данным, занятия у-шу обеспечивают заметное повышение производительности труда на конвейерных линиях).

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем выполнение большинства из них не требует дополнительного пространства и специальных условий.

«ЗМЕЯ, КУСАЮЩАЯ СЕБЯ ЗА ХВОСТ»

Исходное положение: садимся на пол, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем со стороны подошвы пальцы правой ноги, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец руки лежал с внутренней стороны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.левой рукой вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги,

описывая ими малый круг. Затем повторяем это в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно.

Сменив положение ног, приступаем к вращению левой стопы. При этом следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.



«УДАВ МЕНЯЕТ КОЖУ»

Исходное положение: стоим на коленях, они максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено книзу. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и



прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем, касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На выдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову.

При этом упражнении грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед-вниз и назад-вверх. Оно может выполняться и с круговыми движениями в горизонтальной плоскости. Руки при этом необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь от пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку и отжимаясь от пола левой. Продолжа-



ем движение вперед и влево; делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево, начинаем подавать тело назад, причем делаем выдох. Выполняя это упражнение, стремимся удерживать грудь ближе к полу, представляем, что напряжение от упора руки в пол передается по диагонали в противоположную часть живота. Упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону. Ритм дыхания сохраняется неизменным.

Данное упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.

От редакции: В ближайших номерах мы собираемся начать публикацию комплексов гимнастических упражнений у-шу.

«УДАВ ГОТОВИТСЯ К БРОСКУ»

Исходное положение: стоим прямо, левая нога, чуть согнутая в колене, выставлена вперед на длину шага, правая нога также согнута, колено и носок развернуты вправо. Вес тела приходится в основном на правую ногу. Руки тыльной стороной кистей прижаты к пояснице. Грудь повернута вперед.

Делаем вдох и, распрямляя правую ногу, подаем таз вперед, перенося вес тела на левую ногу, которую сгибаем в колене, руки при этом скользят вниз по направлению к копчику, выполняя растирающее движение. На выдохе отводим таз назад, перенося вес тела на правую ногу и переходя в исходное положение. Руки возвращаются назад в позицию на пояснице, по пути выполняя растирание тыльной стороной кистей.

При этом упражнении важно, чтобы плечи не перемещались вперед-назад, а голова при распрямлении отставленной назад ноги не приподнималась. Стопы не должны отрывать от пола. Тело, словно удерживаемое за макушку, качается как маятник. Внимание сосредоточиваем на центре тяжести тела (в его глубине на 3 см ниже пупка).

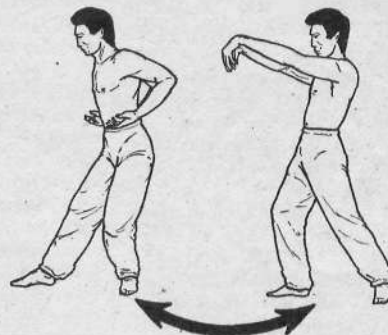
Повторим упражнение несколько раз, при очередном движении вперед, одновременно с переносом веса на левую ногу, делаем разворот на носках вправо так, что правая и левая стопы поворачиваются на 90° , а все тело на 180° . При этом приседаем на левую ногу, в результате чего приходим в исходное симметричное положение. Повторяем упражнение в новой позиции также несколько раз, затем, совершив поворот, возвращаемся в начальную стойку.

Выполнение этих упражнений сопровождается массажем рефлексогенных зон поясницы и тыльной стороны кистей, связанных с деятельностью мочеполовой и центральной нервной систем, способствует профилактике поясничных болей.

Затем упражнение выполняем с руками на бедрах. В исходном положении они согнуты в локтях, ладони повернуты вверх, кисти касаются бедер. На выдохе, с движением таза вперед, руки как бы соскальзывают с бедер, чуть отставая от него, подаются вперед и, уже вы-

тянутые, разворачиваются тыльной стороной кистей также вперед. Пальцы при этом опущены вниз и чуть сведены, как будто держат маленькое яблоко. На тыльной стороне кистей должно ощущаться напряжение.

При движении назад, на вдохе, руки возвращаются в исходное положение, опять-таки чуть запаздывая по отношению к движению таза. Выполняя это упражнение, стараемся представить, что нижней частью живота как бы выталкиваем руки вперед, а при возвращении назад — втягиваем их.



Гимнастический комплекс у-шу по школе «Чой»

Под общей редакцией кандидата
экономических наук
Германа ПОПОВА
Олег САГОЯН,
кандидат технических наук
Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук
Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

Согласно устной традиции эта школа возникла в древнем Китае из системы психофизического тренинга, известного в народе под названием «школа змей и птицы». Но в своем настоящем виде оформилась в середине XIX века.

Предлагаемый комплекс представляет собой законченную систему, проверенную многими поколениями. Все в нем глубоко увязано и в первую очередь — состав и последовательность упражнений. Правильно применяя их, вы сможете не только размять суставы, мышцы сухожилия, но и «проработать» кровеносную, нервную системы, внутренние органы.

При нехватке времени на выполнение всего комплекса можно сократить количество упражнений, но это снижает эффективность занятий.

Делая упражнение, концентрируйте внимание на самом движении или на рекомендуемых участках тела — это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией».

Хотим подчеркнуть, что упражнения на растяжение сухожилий и мышц требуют особого контроля. Не допускайте сильной боли, однако надо иметь в виду, что нарастающую гибкость сопутствуют умеренные тянущие ощущения.

Несколько советов по гигиене:
— утром перед занятием обязательно выполните обычные утренние гигиенические процедуры;

— не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод, и не ранее, чем через 1,5—2 часа после еды;

— одежда должна быть свободной; при выполнении упражнений

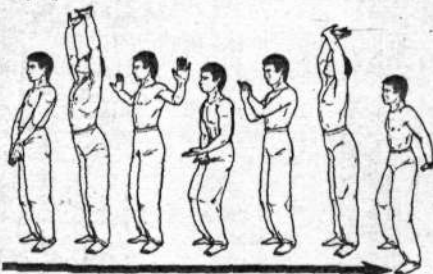
в перерывах на работе распустите ремень и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы.

Обычно по китайской традиции упражнения выполняют, стоя лицом на север.

Запомните главное правило: **СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕПЕННОСТЬ В НАГРУЗКЕ, ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО** (лучше понемногу, но регулярно).

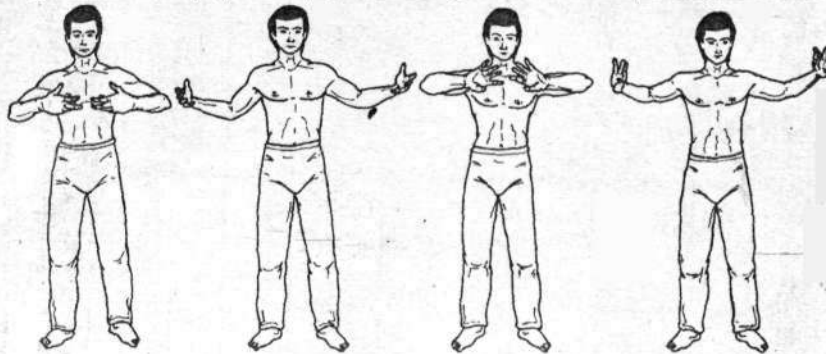
I. УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

1. «РУКИ ТОЛКАЮТ НЕБО» — упражнение подробно описано в «ТМ» № 6 за 1988 год. Оно повторяется 3 раза. Это упражнение будет встречаться неоднократно, так как используется для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений.



2. «ПТЕНЕЦ ПОКИДАЕТ ГНЕЗДО»

Исходное положение (И. П.): ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу, слегка повернуты вверх, паль-



цы расставлены (как будто держите чаши).

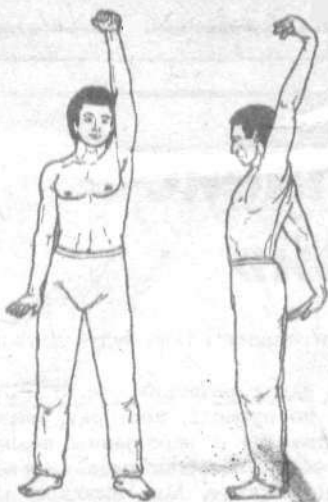
На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. Все упражнения выполняются на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаются. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.

3. «ПОЧЕШИТЕ ПЛЕЧОМ УХО»

И. П. — ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть свободно свисает, левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз, пальцы обеих рук слегка расставлены.

На вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем их положение и на выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибаются, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове так, чтобы при взмахе касаться уха.

Повторяем упражнение 7 раз. Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов. В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области,



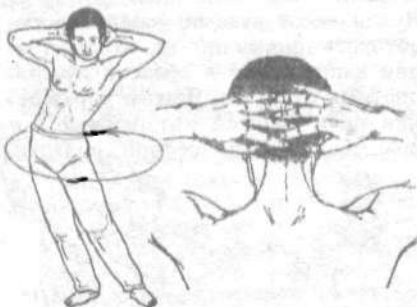
что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятию усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

ПОВТОРЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ ТОЛКАЮТ НЕБО».

4. «ЗМЕЯ В ТАНЦЕ»

И. П. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует выдоху, а назад — вдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремимся делать упражнение с максимальной амплитудой.



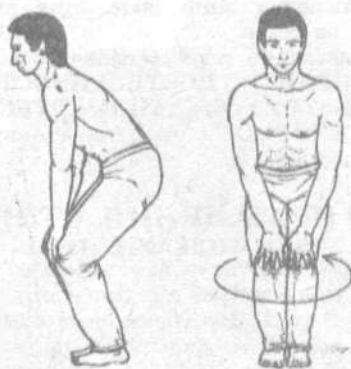
то упражнение хорошо разми-т мышцы поясницы, способст-т увеличению подвижности по-йчного отдела позвоночника, зывает профилактический эф-ект при болях в пояснице, голов-ных болях.

5. «МАССИРУЙТЕ КОЛЕНИ»

И. П. — ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения.

Согласно представлениям народных врачевателей Востока массаж и разминание коленных суставов оказывает тонизирующий эффект.

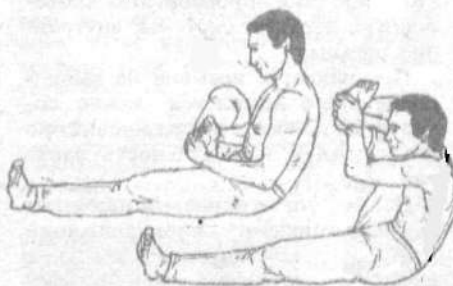


7. «КОЛЬЦО ЗМЕИ»

И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене, правая стопа подъемом лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх. Левоу рукой придерживаем щиколотку правой ноги, правой ладонью опираемся на правый коленный сустав.

Пружинистым движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение направлено на повышение подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины подвижные суставы — важное условие сохранения молодости и основа долголетия.



II. УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ

Для перехода к упражнениям в положении сидя выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и садимся на пол.

6. «ЗМЕЯ КУСАЕТ СЕБЯ ЗА ХВОСТ»

— упражнение подробно описано в «ТМ» № 6 за 1988 год. После вращении стопы большим пальцем правой руки массируем точку иглотерапии юн-цюань, расположенную в средней части стопы, на расстоянии $\frac{2}{5}$ от носка до пятки на внутренней стороне стопы.



8. «ДРАКОН ПРИКРЫВАЕТСЯ КРЫЛОМ»

И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу.

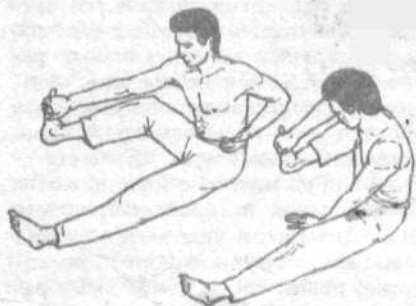
На вдохе распрямляем грудь и притягиваем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять.

Действие этого упражнения совпадает с эффектом предыдущего и усиливает его.

9. «ЗМЕЯ СВОРАЧИВАЕТ КОЛЬЦА»

И. П. — как в упражнении 8. Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в колене, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая вдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку двигаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, ладонью словно отталкивая шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На выдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.



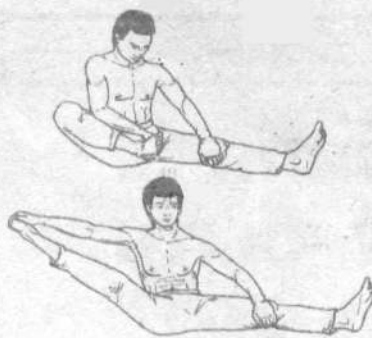
Повторяем упражнение 7 раз. При выполнении упражнения в дополнение к эффекту предыдущего производится разминание суставов позвоночника и тазобедренных суставов.

10. «ВЗМАХ ХВОСТОМ ЗМЕИ ВБОК»

И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую пятку под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги оттянуты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение — пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, концентрируйте внимание на пятке.



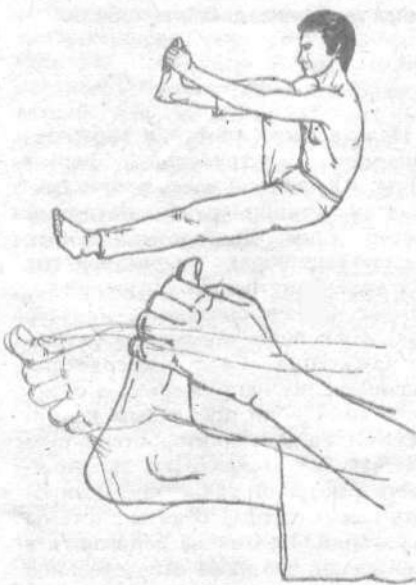
Эффект упражнения такой же, как в 7-м и 8-м, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.

11. «ЗМЕЯ ИГРАЕТ ХВОСТОМ»

И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватываем носок правой ноги, правое колено упирается в грудь.

Распрямляем голеностопный сустав, отводя правый носок вперед и напрягаем стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягиваем носок на себя. Повторяем 5—7 раз.

В основе эффекта этого упражнения — разминание стопы и голеностопного сустава. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин и тонизирует нервную систему.



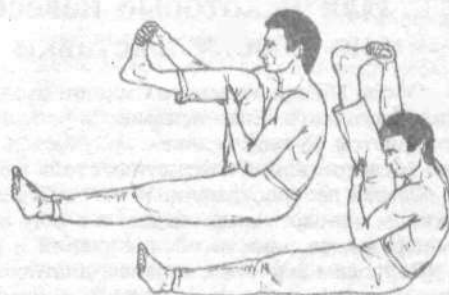
12. «ВЗМАХ ХВОСТОМ ЗМЕИ ВВЕРХ»

И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене, как в предыдущем упражнении. Правой

рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.

Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.



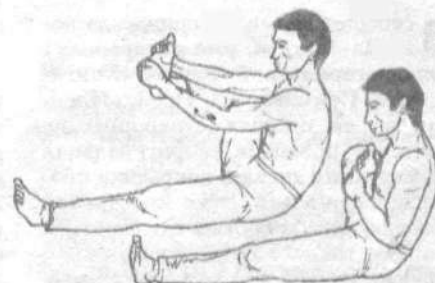
Положительный эффект упражнения такой же, как в 11-м, добавляется воздействие на колено.

13. «СЖАТОЕ КОЛЬЦО»

И. П. — как в 8-м.

На выдохе подтягиваем правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать подошву к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.



Эффект упражнения такой же, как в 12-м.

Затем упражнения 6—13 повторяем с левой ногой.

Продолжение следует

Гимнастический комплекс у-шу по школе «Чой»

Олег САГОЯН,
кандидат технических наук
Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук
Под общей редакцией
Германа ПОПОВА
Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

Продолжение. Начало см. в № 8

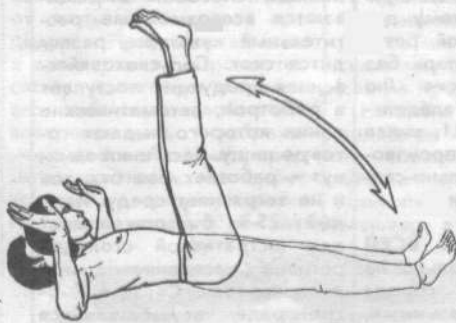
III. Упражнения сидя и лежа

14. «ПОВЕРЖЕННЫЙ ДРАКОН».

Исходное положение — лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги; согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты; пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем ноги на себя вверх, на вдохе — опускаем. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремимся ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.



Эффект упражнения связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на печень и другие органы брюшной полости.

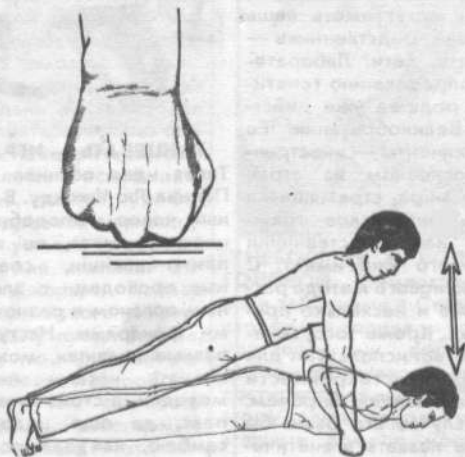
Поворачиваясь влево лицом к полу, переходим к следующему упражнению.

15. «РУКИ ТОЛКАЮТ ЗЕМЛЮ».

И. П. — в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и сред-

него пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе — отжимаемся от пола в исходное положение. Повторяем 10—15 раз.



При выполнении упражнения корпус должен быть прямым.

Упражнение носит силовой характер и развивает мышцы рук, груди и спины, укрепляет мышцу сердца.

Переворачиваемся вправо и садимся на пол со скрещенными ногами, переходя к следующему упражнению.

16. «ДРАКОН ПРИПОДНИМАЕТ ГОЛОВУ».

И. П. — сидим со скрещенными ногами, правая впереди левой; руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. Ноги при этом сохраняют исходное положение. Повторяем 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке; как бы перекачиваемся вперед, а не просто поднимаемся.

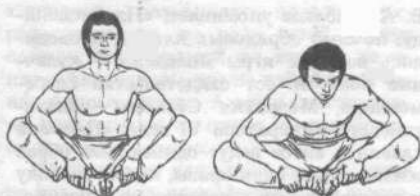
Это упражнение, как и упр. 14, укрепляет брюшной пресс, кроме того, оно повышает гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы,

способствует уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке.



17. «ДВОЙНОЕ КОЛЬЦО ЗМЕИ».

И. П. — в положении сидя, ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

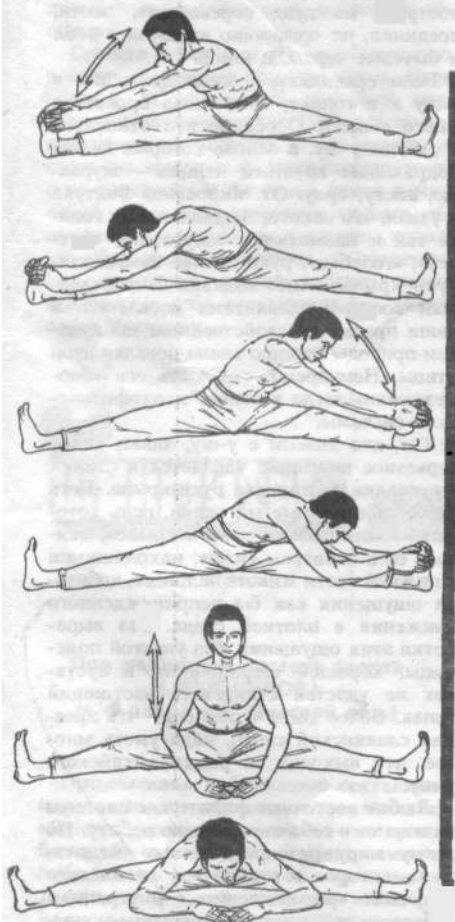


На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз. Старайтесь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.

18. «ТРОСТНИК РАСКАЧИВАЕТСЯ НА ВЕТРУ».

И. П.— сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.



На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета. На вдохе возвращаемся обратно, полностью не распрямля-

ясь. Затем на 4 счета к левой ноге и на 4 счета — к полу между ног. Повторяем 2 раза.

При выполнении упражнения надо ухватиться руками за пальцы ног или стопы и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед, спину держать прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит динамическому расслаблению мышц ног во время наклонов; повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.

19. «СЛОМАННЫЙ ВЕТРОМ ТРОСТНИК».

И. П.— аналогичное в упр. 18, однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны. На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. (Чередую выдох и вдох.



Полностью распрямляться не рекомендуется.) Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге. Методические пояснения и эффект аналогичны предыдущему упражнению.

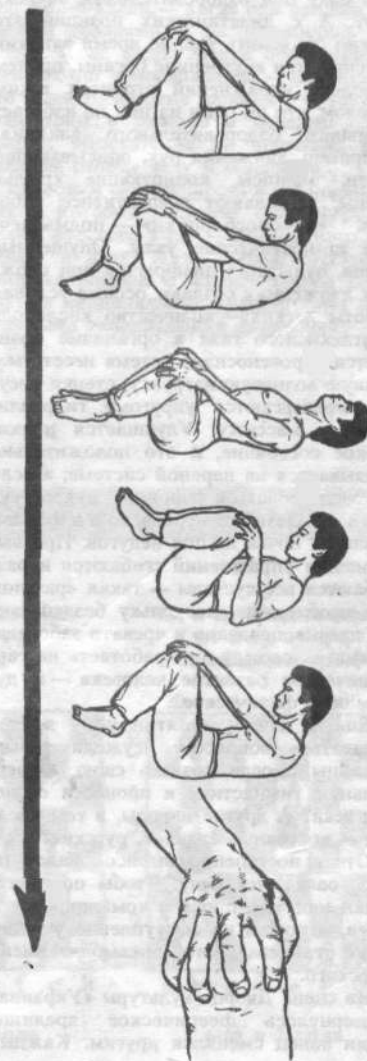
20. «УДАВ ЗАГЛАТЫВАЕТ ПТИЦУ».

И. П.— лежим на спине; ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук обхватывают колени, пальцы слегка расставлены; мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхности коленного сустава.

Отведя колени руками в стороны и подтягивая их к плечам, делаем

вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем их от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем движения коленями выполняются по кругу в другую сторону. Повторяем столько же раз. Ритм дыхания остается постоянным.

Эффект этого упражнения складывается из трех составляющих: внутренний массаж органов брюшной полости, массаж области позвоночника, тренировка дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких.



Гимнастический комплекс у-шу по школе «Чой»

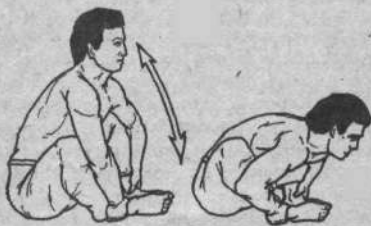
Олег САГОЯН,
кандидат технических наук
Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук

Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

21. «ТИГР ПРОГИБАЕТ СПИНУ».

И. П. — аналогичное в упр. 17. Упираясь спереди предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в растяжке.



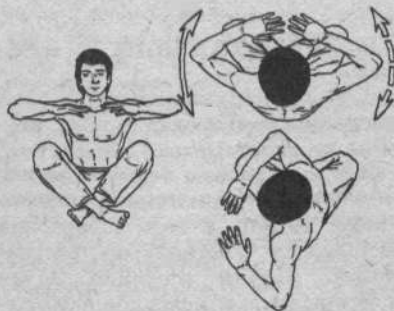
22. «ЖУРАВЛЬ ПОВОРАЧИВАЕТСЯ НАЗАД».

И. П. — сидим, скрестив ноги. Руки согнуты в локтях, ладони вниз. На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение ног и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите, чтобы спина была прямая.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике пояснич-

ных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области таза. Прямой, стройный позвоночник — важное условие поддержания здоровья и долголетия.



23. «ТИГР ПОТЯГИВАЕТ ЛАПЫ».

И. П. — лежим на спине, ноги вытянуты. Правую поднимаем вверх и правой рукой обхватываем ее пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу.

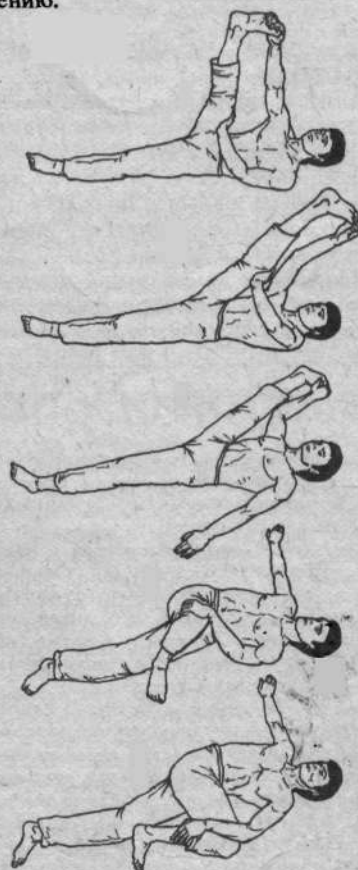
Совершая покачивающие движения ногой, постепенно притягиваем ее к себе. При этом стремимся не отрывать спину от пола. Затем правой рукой отводим правую ногу вправо и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо, стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямлена, спина полностью прижата к полу. Задача — максимально приблизить ногу к груди. (Выполняется 1 раз.)

Выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение направ-

лено на повышение подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины это отдалает старость. Ведь «ноги стареют раньше человека», говорили в старину.

Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.



24. «ТИГР ПОТЯГИВАЕТ СПИНУ».

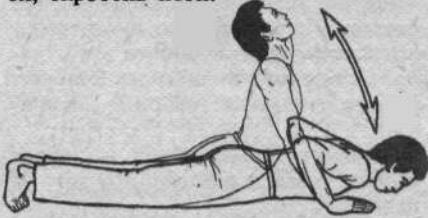
И. П. — лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками пальцев ног касаемся пола.

На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклоняем

назад. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении концентрируем внимание на шейной части позвоночника и на области между лопатками.

Упражнение оказывает значительное действие на позвоночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от его искривлений, сутулости.

Переворачиваемся влево и садимся, скрестив ноги.



25. «ТИГР ИГРАЕТ СВОИМ ХВОСТОМ».

И. П. — сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахиллесовым сухожилием правая нога прижата к голени левой.

Прижимая левой рукой правую стопу к левой голени, одновременно производим покачивающее движе-

ние стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Выполняем 5 раз.

Затем меняем положение ног и соответственно рук.

Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.

Поддаем тело вперед и садимся на колени для выполнения следующего упражнения.



26. «ОТДЫХАЮЩИЙ ДРАКОН».

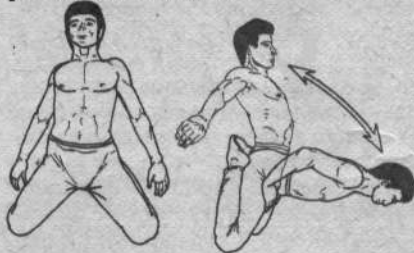
И. П. — сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть

в любую сторону и опереться рукой об пол.

Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов, но способствует также освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.

В упражнениях данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления («нежное и слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока: «Человек при рождении нежен и слаб, а по смерти крепок и тверд. Крепкое и твердое — это то, что погибает». Регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.



ИЗ ИСТОРИИ У-ШУ

В истории у-шу есть выдающиеся мастера, прославившиеся своим искусством и удивительными достижениями, создавшие свои школы.

Пожалуй, самой знаменитой является шаолиньская школа у-шу. Основал ее первый патриарх чань-буддизма Бодхидхарма. В Китае его знали под именем Дамо, в Японии — Дарума Тайши. Известно, что он был сыном южноиндийского князя Сугандхи.

Около 520 года Бодхидхарма отправился в Китай с целью распространения буддизма. Длительное путешествие пешком по кишащим дикими зверями джунглям и горам, труднопроходимым даже в наши дни, требовало полного напряжения физических и моральных сил — в результате его воля закалилась, а боевое искусство совершенствовалось.

По прибытии в Китай миссионер обосновался в монастыре Шаолинь-цу, расположенном на горе Су в провинции Зуань. По буддийской традиции, он якобы в течение 9 лет неподвижно сидел, уставившись взглядом в стену. Дело в том, что созерцание (медитация) и правильная релаксация являются одним из главных методов психотренинга и психической саморегуляции в чань-буддизме. Свое учение Бодхидхарма

изложил в «Трактате о светильнике и свете» («Дэ, дэнь цзи»). Став известным наставником, он был приглашен для службы в императорский дворец, но от этого предложения отказался.

В своей системе воспитания учеников на пути достижения конечной цели — «просветления» Бодхидхарма использовал весьма рациональный принцип: «через совершенство тела к совершенству духа». Установив жесткую дисциплину, попутно с изучением буддизма, он ввел обязательное освоение приемов самозащиты. Монастырь стал как бы творческой лабораторией по созданию системы самообороны. И вскоре его монахи завоевали славу лучших бойцов Китая.

Долгое время разработанная Бодхидхармой система самозащиты держалась в строгом секрете. Ею владели лишь сравнительно узкий круг избранных лиц из числа монахов и правящей элиты. И только после маньчжурского завоевания Китая началось распространение этой школы у-шу. Тому способствовали следующие обстоятельства. Шаолинь-цу стал приютом тех приверженцев свергнутой династии Мин, которые владели системой. Узнав об этом, маньчжуры осадили и сожгли монастырь, однако некоторые из его обитателей спаслись и бежали в Южный Китай, где (в провинции Фукиен) основали новый монастырь под тем же наз-

ванием. Он фактически стал школой по подготовке мастеров воинского искусства. Обучение занимало 10—12 лет. Оканчивающие курс сдавали экзамен по теории и истории самообороны и состязались с несколькими партнерами. Только после этого они допускались к последнему, самому жестокому испытанию. Каждый должен был пройти через залу башни, оборудованной 108 механическими аппаратами, которые обрушивали на него град ударов палками, копьями, ножами и т. д. Аппараты приходили в движение в зависимости от тяжести тела испытуемого и ширины его шага по половицам, служащим своего рода спусковыми механизмами. Причем машины были сконструированы таким образом, что даже их создатель не знал, как они поведут себя в следующий момент. В конце коридора находился раскаленный металлический шар весом около 200 кг. Его нужно было откатить голыми руками, после чего на ладонях испытуемого оставалось выжженное изображение дракона и тигра.

Маньчжуры разрушили и новый монастырь, но и в этом случае многим его обитателям, в совершенстве овладевшим воинским искусством, удалось спастись. Изгнанники разбрелись по городам Южного Китая, где основали ряд школ.

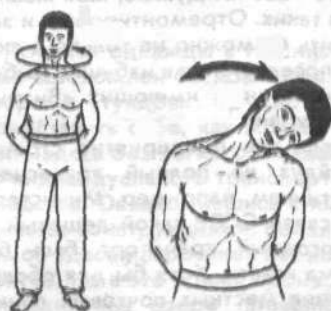
Гимнастический комплекс у-шу по школе «Чой»

Под общей редакцией
Германа ПОПОВА

Олег САГОЯН, кандидат технических наук,
Владимир ДИДЕНКО, кандидат медицинских наук

Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

V. УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ, СИДЯ И ЛЕЖА



27. «Голова гуся»

Исходное положение — стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговые движения головой влево, затем — вправо. Дыхание произвольное.

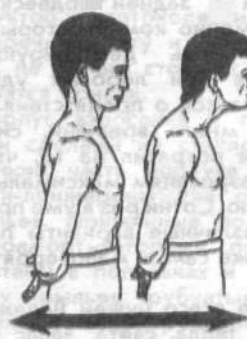
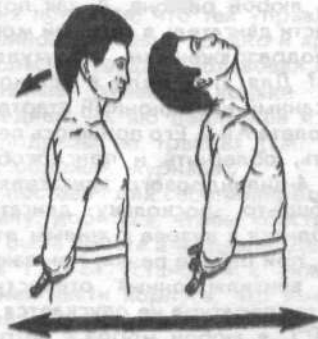
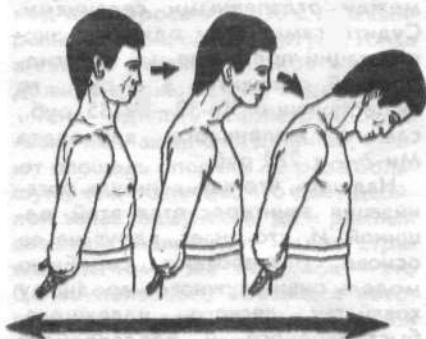
2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаем обратно. Затем повторяем цикл влево. Делаем по 4 раза в каждую сторону.

3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед. На вдохе возвращаем-

ся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем, соблюдая тот же принцип, проделываем движение назад. В обоих случаях зубы стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.

4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок. Сквозь стиснутые зубы издаем долгий шипящий звук. Делаем по 4 раза.

Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.



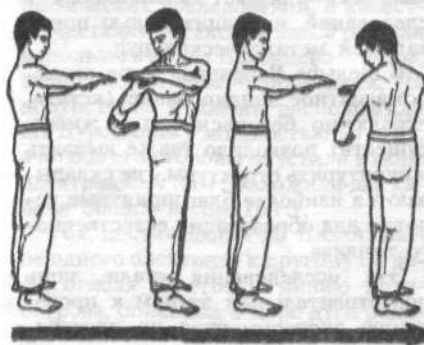
28. «Журавль перед разбегом»

И. П. — стоим, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты. Делаем полные круги руками вперед на максимальной скорости, затем — назад. Руки в локтях не сгибаем. Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних восточных медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах. В этом случае они «способны опрокинуть гору и взболтать океан».



29. «Перебрасывание груза»

И. П. — стоим, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к груди, ладони повернуты вниз, предплечья горизонтальны. На выдохе максимально поворачиваем верхнюю часть корпуса вправо, бедра неподвижны. Одновременно кисть и предплечье правой руки поворачиваем наружу, так что в конце движения ладонь направлена вверх. Руки как бы держат мяч.



Аналогично при повороте влево правая рука поворачивается ладонью вниз, а левая — ладонью вверх. Повторяем упражнение 7 раз. Оно увеличивает подвижность позвоночника, активизирует работу дыхательных мышц.

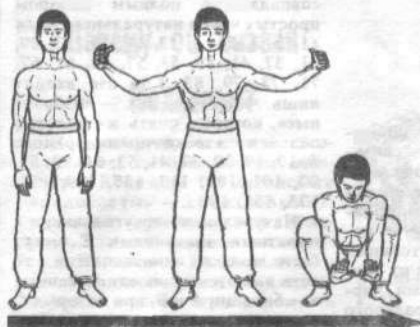
30. «Журавль перед взлетом»

И. П. — стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях, кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед, пальцы направлены вверх. На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше. Повторяем упражнение 7 раз, концентрируя внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуется расширение и сжатие шара. Вставая, стремимся представить, что поднимаем себя кистями.

Упражнение носит силовой характер

и на начальном этапе тренировок направлено на развитие мышц ног.



31. «Дракон оборачивается назад»

И. П. — стоим, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена и отставлена назад. Примерно 70% веса тела приходится на переднюю ногу. Правая рука согнута в локте и поднята над головой, ладонь повернута вверх. Левая рука опущена вниз, кисть отогнута, ладонь повернута вниз, пальцы направлены вперед.

Расслабляясь, на два счета приседаем на выдохе вниз, руки отводим назад, затем, распрямляя правую ногу и сгибая в колене левую, поворачиваемся на 180° влево. Руки при этом меняют положение. На два счета проседаем вниз, руки отводим назад, затем, поворачиваясь на 180° вправо, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При поворотах старайтесь не приподниматься вверх и выполнять поворот за счет движения бедер. Следите за тем, чтобы отставленная назад нога подошвой полностью касалась пола.

Упражнение напоминает хорошо известный любителям спорта «полушпагат» и служит той же цели — развитию подвижности суставов ног.



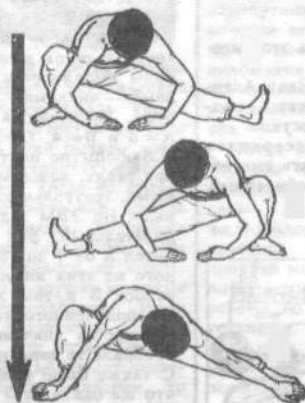
32. «Журавль тянется к ноге»

И. П. — стоим, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками касаться пола. Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопу распрямленной ноги

от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стоп к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбу и достающую ее клювом. При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.



33. «Соединитесь с землей»

И. П. — стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая — выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо. Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся на «продольный шпагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на «поперечный шпагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

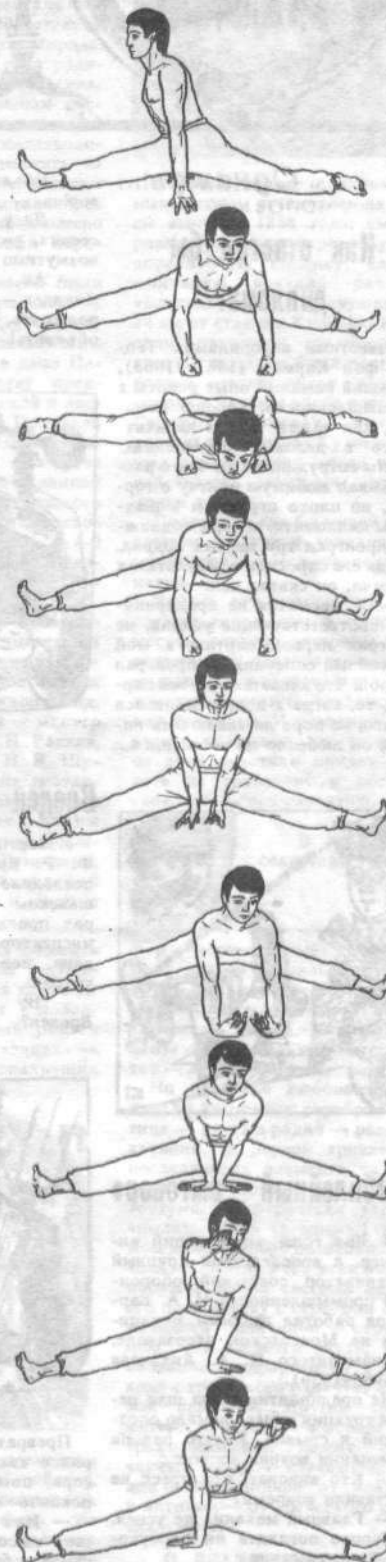
Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° влево и переходим в «продольный шпагат» (левая нога спереди). Затем поворачиваемся на 90° вправо в «поперечный шпагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгибая руки в локтях, прижимаемся к полу, распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.

Подвижность суставов обеспечивает легкость движений. Она высоко ценилась врачами Древнего Востока. В медицинском трактате «Жуанди Нэй цзин» сказа-

но: «Если человек быстро и легко движется, то энергия движется в нем плавно. Если суставы человека малоподвижны, то его энергия «груба» и необходимо лечение, чтобы устранить блокирование в меридианах и освободить поток энергии».



Олег САГОЯН,
кандидат технических наук,

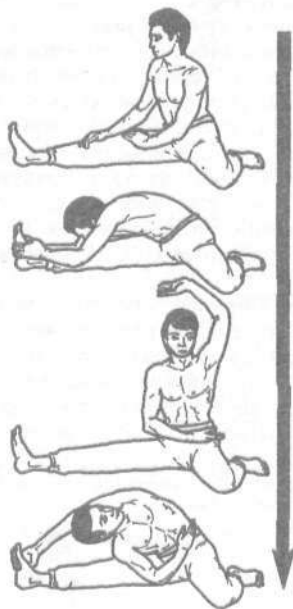
Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук
Под общей редакцией
Германа ПОПОВА
Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

34. «Потягивание дракона»

И. П. — сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Руками, помогая себе, держимся за стопу. Повторяем 4 раза. Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытягивая левую руку над головой, наклоняемся правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза.

Поворачиваемся на 180° влево и меняем положение ног. Выполняем упражнение, наклоняясь к левой ноге. Оно повышает подвижность суставов ног и позвоночника.



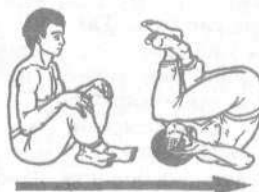
35. «Свернулись в клубок»

И. П. — сидим, скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладонями обхватили одноименные колени.

На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При последнем качании делаем кувырок назад через левое плечо и встаем на колени, переходя к следующему упражнению.

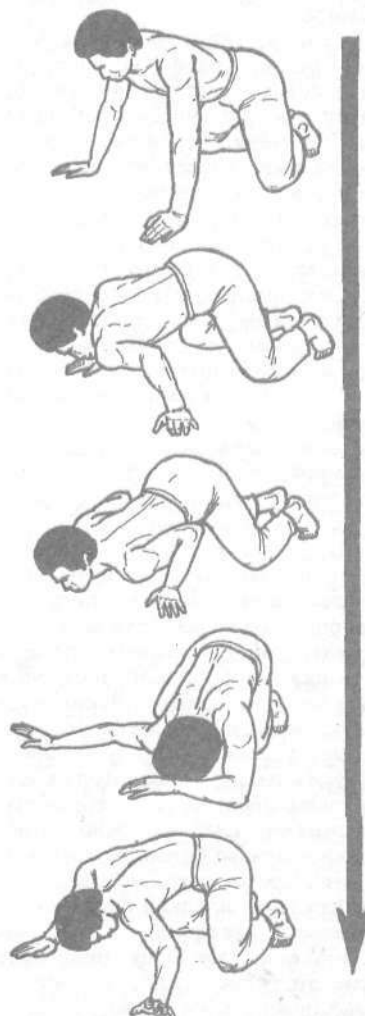
При перекатах назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения

тела и, наоборот, при перекатах вперед — тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально выгнута. В момент перекачивания стимулируются важные рефлексогенные зоны спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность центральной нервной системы. Тренируется вестибулярный аппарат.



36. «Удав меняет кожу»

Упражнение подробно описано в № 6 за нынешний год. Каждый элемент упражнения повторяется 4 раза.



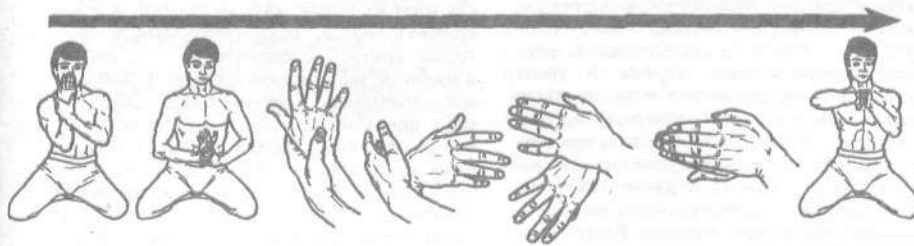
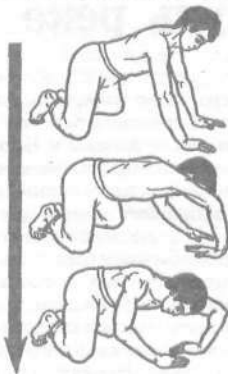
Гимнастический комплекс у-шу по школе «Чой»

37. «Рука-змея»

И. П. — аналогично упражнению 36.

На выдохе, наклоняясь вперед, сгибаем руки в локтях и подаем правое плечо вперед, а левое назад. Одновременно разворачиваем правую руку локтем вперед, пальцами на себя.

Подаем левое плечо вперед, правое — назад, разворачивая левый локоть вперед, а кисть пальцами на себя, правый локоть — к себе, кисть — пальцами вперед. Повторяем упражнение 7 раз. Оно хорошо развивает суставы и мышцы рук, кроме того, оно является базовой техникой, необходимой для освоения более сложных «змеиных движений».



38. «Сорвите плод с дерева»

И. П. — стоим на коленях, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца.

На выдохе, сгибая правую руку в лучезапястном суставе и разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опускаем руки и прижимаем их к животу чуть ниже пупка. На вдохе поднимаем руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

Разворачивая внутрь правую кисть под левой, накладываем левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Пальцы рук направлены вперед. Правое плечо и предплечье горизонтальны. На выдохе притягиваем кисти рук к груди и к правому плечу. Затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем положение рук и повторяем упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

В первой части упражнения, одновременно с разминанием лучезапястного сустава, массируется точка «чжун-чжу» меридиана трех обогревателей, что способствует профилактике более ревматического характера. Разработка лучезапястных суставов стимулирует работу сердца.

39. «Журавль расправляет крылья»

И. П. — стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Делая вдох животом, подаем таз вперед, при этом приподнимаем правую ногу, сгибая ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища отклоняется назад. Одновременно руки поднимаются вперед и в стороны на уровне плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты. По мере движения рук ладони разворачиваются внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах. Вдох ограничивается средней частью легких, не приводя к заполнению воздухом их верхних отделов. Выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.

На выдохе представляем, что мы поднимаем бедром и руками шар, постепенно увеличивающийся в размерах и перекатывающийся с живота на грудь. На выдохе медленно опускаем уменьшающийся в размерах шар. Упражнение повторяется со сменой ног. Тут происходит



массаж внутренних органов брюшной полости, укрепление дыхательных мышц, активизируется обмен в средних и нижних отделах легких.

Комплекс заканчивается упражнением «Руки толкают небо». Повторить 3 раза.

На этом заканчивается описание упражнений разминочного назначения. Но в комплекс гимнастики у-шу по школе «Чой» входят также канонические формы движения, используемые в оздоровительных, спортивных и военно-прикладных целях. У-шу не просто перемещение тела, рук и ног в пространстве с концентрацией физической силы в определенные моменты времени. Овладевший этим искусством может в нужный момент «подключать» к отдельным группам мышц мощь всего тела, а главное — увеличивать ее за счет концентрации «внутренней энергии». Пробудить ее можно специальными дыхательными упражнениями и психотренингом. Первым шагом к овладению этими приемами служат базовые упражнения, о которых пойдет речь в номерах будущего года.

Гимнастический комплекс у-шу

по школе «Чой»

Под общей редакцией
Германа ПОПОВА

Олег САГОЯН,
кандидат технических наук

Владимир ДИДЕНКО,
кандидат медицинских наук

Рис. Сергея САБОТОВСКОГО

КОМПЛЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОГО САМОМАССАЖА

Данный комплекс можно применять утром для скорейшего пробуждения организма ото сна, заканчивать им физзарядку или использовать для снятия усталости, излишнего возбуждения, для восстановления эмоционального равновесия, как перед тренировкой, так и после.

Выполняется стоя или сидя на стуле.

1. Слегка согнутыми большими пальцами рук массируем активные точки во впадинах под ушными раковинами. Движение достигается за счет вращения кистей рук.

2. Оставляя большие пальцы на прежнем месте, накладываем указательные и средние на надбровные дуги. Проводим массаж движением от переносицы к вискам и обратно. При этом указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние по поверхности век. Глаза закрыты.

3. Раздвинув указательные и средние пальцы, перемещаем ладони к скулам, так чтобы ушные раковины попали в образованные пальцами «вилки».

При движении ладоней вверх-вниз проводим массаж зон за ушами. Основное воздействие происходит при движении вниз, при возвращении, слегка касаемся поверхности кожи.

4. Перемещаем слегка согнутые большие пальцы на активные точки в затылочных впадинах. Остальные пальцы слегка расставлены. Не меняя положения больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область.

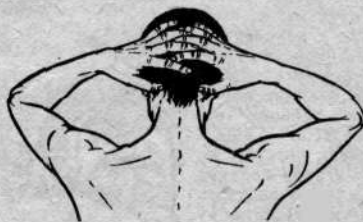
5. Перемещая ладони по бокам головы, прижимаем их к надбровным впадинам. Круговыми движениями массируем активные зоны на лбу.

6. Скользя ладонями по лицу, плотно накладываем их друг на друга под подбородком. Большими пальцами упираемся в углы ключиц. Выполняя головное движение «голова гуся», надавли-

ваем на кисти, массируя активные зоны.

7. Кисти разводятся и перемещаются на боковые поверхности грудной клетки. Массаж подушечками ладоней.

8. Соединяем кисти (левая сверху) на



правой стороне груди, правый большой палец касается правого соска, левый лежит в области мечевидного отростка. Плотно прижимая ладони, делаем круговые движения по часовой стрелке.

9. Перемещаем руки на левую сторону груди и повторяем упражнение 8.

10. Возвращаем руки на правую сторону и по часовой стрелке массируем область печени.

11. Затем совершаем большой круг массажа передней части туловища, вначале руки движутся по часовой стрелке, а затем против нее. Большие пальцы должны быть максимально отставлены и все время находятся по отношению к ладони вертикально.

12. Перемещаем кисти вниз, совершаем малый круг массажа, в который входит нижняя часть живота. Движение против часовой стрелки.

13. Несколько подав локти вперед, скользим левой ладонью по правому предплечью к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем зону между двумя группами мышц. Закачиваем движение на точке шоу-санли, расположенной в районе локтевого сгиба.

Поднимаем с вращением руку и массируем область точки пнянь-ли (расположение см. по рисунку).

Затем меняем руки и аналогичные движения проделываем по левой руке.

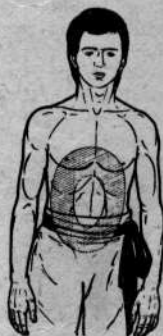
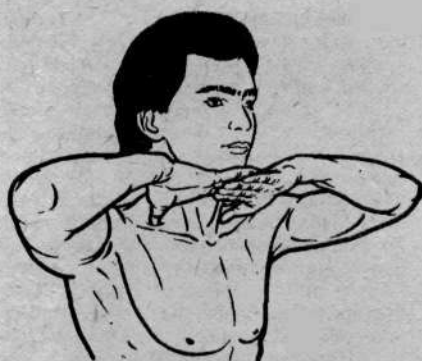
14. Наклоняясь вперед, накладываем левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки — на область точки цзу-санли (она находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне кончика среднего пальца кисти, обхватившей колено).

Правой рукой выполняем массирующее движение по часовой стрелке, левой — синхронно против.

Затем правой рукой обхватываем левое колено, а пальцы левой руки накладываем на область точки цзу-санли на левой ноге. Правая рука массирует по часовой стрелке, левая — против.

15. Распрямляемся, поднимаем левое колено и скользим правой рукой с внутренней стороны голени к стопе, поворачивая ее подошвой вверх, обхватываем снизу. Левым предплечьем массируем левую ступню, совершая возвратно-поступательное движение, попеременно. При этом, когда оттягиваем локоть назад, предплечье разворачиваем относительно продольной оси против часовой стрелки, а при движении вперед — по часовой стрелке.

Это упражнение в случае недостатка гибкости или неспособности удерживать равновесие, стоя на одной ноге, можно осваивать сидя на стуле.



После этого встаем на левую ногу и массируем правой рукой правую подошву.

Оздоровительный эффект указанной массажной процедуры складывается из ряда компонентов. Массируемые первоначально точки в районе ушей и глаз способствуют мобилизации функций этих органов чувств. Точки затылочной области оказывают, помимо прочего, благотворное действие на вестибулярный аппарат, профилактически действуют при головных болях. Массаж точек надключичной области и зон на поверхности грудной клетки активизирует работу легких, а плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение в органах брюшной полости, «будят жизненную энергию ци», основным центром которой является зона около точки ци-хай, расположенной на два пальца ниже пупка. Нормальному функционированию внутренних органов придавалось ключевое значение в древневосточной медицине: «Если заболит печень, испортится зрение. Если заболит почки, ослабнет слух. Болезнь гнездится там, где она не видна, а проявляется в том, что всем заметно». Разнообразные массажные движения предназначались, помимо прочего, и для улучшения состояния внутренних органов: легких, печени, селезенки с поджелудочной железой и др.

Массаж коленных суставов и стоп, которые завершает указанный комплекс, нормализует тонус нервной системы, способствует снятию болей в ногах, профилактически действует при плоскостопии.