

Ба Дуань цзинь - цигун восемь отрезков парчи



«Выполняя комплекс Ба Дуань Цзин в промежуток времени между утром и обедом, можно обрести гармонию со Вселенной». Гао Лянь, династия Мин (1368-16440)

Комплекс оздоровительной китайской гимнастики «Восемь отрезков парчи», или по другому «Восемь кусков парчи» известен уже более двух тысяч лет. Эти упражнения, своим совершенством подобные шелку, необычайно просты, но при этом несут сильный заряд бодрости и здоровья.

Жемчужина оздоровительного Цигун, – комплекс «Ба Дуань Цзин» полезен по очень простой причине. Его разрабатывали врачи Традиционной Китайской Медицины (ТКМ) для своих пациентов. Задача стояла в том, чтобы устранить нежелательные эффекты застоев, болей, дискомфортом скорейшим образом помочь пациенту восстановиться после тяжелой болезни, а здоровому укрепить свои силы, выносливость и гармонизировать внутренние энергии всего тела.

Во время выполнения, ваши руки, ноги, все тело как-будто нажимает на волшебные кнопки активных точек, проходят по всем меридианам. Гармонизируют, запускают все застоявшиеся токи и силы организма. Кстати, очень важно выполнять все упражнения в совершенной точности, чтобы достичь максимального терапевтического и оздоровительного эффекта.

Эти упражнения благотворно воздействуют на дыхательную систему, подвижность суставов, укрепляют ноги и руки, нервную систему. Положительно влияют на деятельность сердца и сосудов,

излечение от остеопороза и коронарного атеросклероза, укрепляют иммунную систему, замедляют процессы старения, улучшают психическое состояние. Разве это не чудо?

Тем не менее, все вышесказанное не должно привести читателя к мысли, что этот комплекс существует только для больных людей, хотя по известной врачебной шутке, – «нет здоровых, есть только недообследованные». Гимнастика «Восемь отрезков парчи» замечательно заменяет собой утреннюю гимнастику. Её можно выполнять и в любое другое время суток. Так как эти упражнения используют и гармонизируют собственную энергию вашего тела их можно делать даже перед сном! Приведя в гармонию силы и потоки Ци вашего тела, вы будете спать лучше и крепче. Только не надо выполнять эти упражнения в течение часа после еды. После еды лучше просто погулять.

Комплекс выполняется как стоя так и сидя. Сидячая форма служит для восстановления послеоперационных больных и людей, которые по тем или иным причинам не могут выполнять его стоя. Мы будем рассматривать форму, которая выполняется стоя.

Как и для всех упражнений Цигун, для «8 отрезков парчи» есть одно ограничение, – его нельзя делать на ветру. Во время выполнения упражнений, поры вашего тела раскрываются, что дает доступ для патогенного ветра. Так что отнеситесь внимательно к выбору места проведения упражнений, если вы собираетесь их делать на улице. В помещении же делайте там где вам наиболее удобно!

Для выполнения комплекса нет необходимости в каких либо дополнительных средствах: ковриках, одежде... Именно поэтому, в Китае его часто выполняют прямо на рабочем месте, если хочется развеять усталость или снять сонливое состояние. Комплекс чрезвычайно прост и доступен как детям с пяти лет, так и глубоким старикам. Просто попробуйте!

источник статьи

<http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2017/10/Ба-дуань-цзинь.mp4>

Все подробности техники, задействованных энергетических меридианов и точек вы сможете увидеть на следующем видео, подготовленном «Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун».