# Китайская медицина самомассаж и гимнастика

Очень качественный контент канала ютубе Радость жизни, на котором авторы делятся  различными методиками оздоровления в том числе и по Китайской медицине, очень хороший подбор роликов по  профилактике и лечению различных недугов от Доктора Нины из Китая
Я разместил лишь небольшую подборку из видео, но вы можете найти на этом канале еще больше интересных видео

Любые методы лечения требуют обязательной консультации с лечащим врачем, который имеет на руках все данные о вашем здоровье и может дать точные рекомендации именно для вас ! не забываем про это !

Похудеть без диет Упражнения для похудения Как похудеть?

Низкое давление: что делать? Народные методы лечение

Как снять давление Высокое давление, что делать? Гипертония

Высокое давление, дополнение. Почему не понижается давление

Техника «Простукивание» Китайский самомассаж часть 1

Техника «Простукивание» Китайский самомассаж часть 2

Как улучшить зрение ?

Рецепты от кашля, 5 рецептов | Народные средства от кашля

Уход за волосами | Рецепты для волос | Красивые волосы

Бессонница как уснуть Причины бессонницы Как быстро уснуть — практические советы

---

# Тайцзицюань туйшоу часть 2

# 1. Пэн, или отражение

***1. Пэн, или отражение***

В «Секрете Толкающих Рук» сказано:

**«Чтобы отразить силу противника, прими ее и измени ее направление вверх. Не давай этой силе приближаться к твоему телу».** Поза, которая при этом используется, называется *Пэн,* или отражение.

Символ *Пэн* — небо (триграмма Цянь (Небо), состоящая из трех Ян-яо). *Пэн* — показатель силы, мощи и неиссякаемой энергии. Эти качества можно усмотреть в надутом мяче, который эластичен и прыгуч. Когда его толкаешь, он реагирует упругостью и не позволяет силе пройти к его центру. Ударишь его — он отскочит и изменит направление силы.

Если вы в детстве пытались сесть на большой пляжный мяч, то помните, как быстро направление действия силы (вашего веса) менялось и вы падали с мяча. Использовать позу *Пэн* — значит реагировать, как тот мяч, и не давать противнику найти ваш центр. Если для отражения используется правая рука, это правый Пэн, если левая — левый *Пэн*. На рис. 6- 1с изображена поза «Левый Пэн» в исполнении Ян Чэнфу.

Есть одна народная песня, объясняющая *Пэн:*

*Пэн — словно вода, что поддерживает плывущую лодку.*

*Сначала опусти ци в Даньтянь,*

*Затем держи голову прямо, как будто она подвешена.*

*Все тело пусть будет полно эластичной энергии,*

*Открывание и закрывание — в один и тот же миг.*

*Будь тут сила даже в тысячу фунтов,*

*Все равно на плаву оставаться легко.*

Достигнув однажды понимания позы Пэн, вы можете предпринять следующий шаг и исследовать *Пэн-цзинь,* энергию *Пэн.* Самой по себе позы *Пэн* еще не достаточно для практического применения этой *цзинь.* Поза -только точка устойчивого равновесия, из которой можно извлечь как оборонительную, так и наступательную энергию. Чтобы научиться использовать *Пэн-цзинь,* необходимо применить понимание, полученное при практике упражнений *чаньсы-цзинь.*

В *Пэн-цзинь* рука, которая отражает, должна вращаться изнутри наружу. Сначала ладонь обращена к телу, предплечье поворачивается так, что ладонь обращается наружу. Туловище должно растянуться под воздействием *ци,* опускающейся в Даньтянь, и духа-*шэнь,* вытягивающегося в голову. Плечи должны быть расслаблены, локти опущены и руки вытянуты. Промежность надо округлить, чтобы *чаньсы-цзинь* могла развиваться в ногах. Когда все эти условия достигаются одновременно, *Пэн-цзинь* может проявиться.

Когда человека, который может одновременно соблюдать все указанные условия, атакуют, он автоматически проявляет защитную *Пэн-цзинь.* Эта реакция происходит постольку, поскольку все тело находится в тонком состоянии равновесия. Будучи потревоженным и включенным в движение, тело немедленно

восстанавливает равновесие. В процессе налаживания этого равновесия тревожащая сила изменяет свое направление.

Контрнаступательная *Пэн-цзинь* рождается из защитной *Пэн-цзинь* при понижении тела, скоординированном с вращением ладони по вертикальному кругу. Это движение поворачивает атакующую силу вспять, на саму себя, и «вырывает атакующего с корнем». В этом случае возвращение тела в состояние равновесия контролирует направление тревожащей силы, возвращая или отражая последнюю в исходную точку.

# 2. Люй, или откатывание

***2. Люй, или откатывание***

Символ *Люй,* триграмма Кунь (Земля), состоит из трех Инь-яо. Следовательно, *Люй* указывает на мягкость и уступчивость. Это покорность в смысле отсутствия противостояния.

Доведенная до совершенства, поза *Люй* может контролировать силу в тысячу фунтов посредством всего лишь четырех унций. В корриде матадор не может надеяться противопоставить быку свою маленькую силу, ибо бык очень могуч и быстр. Поэтому тореро решает отступить в сторону и ошеломить быка своим красным плащом. В позе *Люй,* когда вы уступаете, вы не отступаете в сторону, но поддерживаете контакт с нападающим противником так, чтобы полностью контролировать его и занять лучшую, чем у него, позицию, из которой можно перейти в контратаку. На рис. 6-1d вы видите *позу Люй.* Песня о *Люй* поясняет:

*Дай противнику войти;*

*Пусть его сила вращает тебя.*

*Не сопротивляйся, но и не теряй контакта.*

*Ты должен быть легок и ловок.*

*Пусть его сила развернется вовсю.*

*Это значит, что скоро она исчерпается.*

*Когда его сила опустошится,*

*Ты можешь дать ему упасть,*

*А можешь и атаковать, если хочешь,*

*Но не теряй равновесия*

*И не давай противнику ни единого шанса*

*Получить преимущество.*

Без понимания *Люй* у вас не будет мастерства в Толкающих Руках. Во-первых, ваш противник сможет найти точку приложения для толчка. Во-вторых, вы будете противостоять атаке силой. Чтобы этих проблем не возникало, надо пройти несколько шагов в применении позы *Люй.*

До применения *Люй* надо на один момент употребить *Пэн.* Это движение заставит противника напрячься. Когда он атакует, вы должны немного приподняться, затем опуститься и повернуть тело ногами и поясницей. Очень важно, чтобы начинающий поворачивал тело не очень сильно и избегал излишнего использования рук. Тогда не потеряется равновесие и бока не будут подставляться под атаку противника.

Всегда сопровождайте противника глазами и не спускайте их с него от первого момента атаки до самого конца.

Энергия *Люй,* или *Люй-цзинь,* дополняет *Пэн-цзинь.* В то время как энергия отражения расширяется, энергия откатывания сжимается. *Пэн-цзинь* — это Ян, твердость, а *Люй-цзинь* — это Инь, мягкость.

В *чаньсы-цзинь шунь-чань* порождает *пэн-цзинь,* а *ни-чань*

порождает *Люй-цзинь.* В *Люй-цзинь* передняя ладонь смотрит наружу, затем по мере откатывания предплечье поворачивается так, что ладонь смотрит внутрь. Как Инь развивается из Ян, так и *Люй-цзинь* развивается из *Пэн-цзинь.*

Сначала вы задействуете энергию отражения. Затем поворот ладони внутрь развертывает энергию откатывания.

# 3. Цзи, или нажимание

***3. Цзи, или нажимание***

Нажимать в Толкающих Руках означает использовать руку, плечо или стану, чтобы сначала прилипнуть к противнику, а затем нажать, прежде чем он сможет пошевелиться. Символ *Цзи* — триграмма Кань (Вода) — состоит из одной *Ян-яо* между двух Инь-яо. Вот как описывает воду Лао-цзы:

**«Нет ничего слабее воды. Но когда она устремляется на что-то твердое или сопротивляющееся, ничто не может устоять или изменить ее путь».**

Вода обманчива. Хотя она и вьнлядит мягкой и податливой, ее внутренняя сущность опасна. В *И-Цзине* триграмма воды Кань называется «разрушительной» и упоминается как обозначающая величайшую опасность. Пословица «капля по капле камень точит» тоже очень хорошо передает обманчивую и опасную природу воды.

Признаки воды относятся и к тайцзицюаню в целом, и к позе *Цзи* в частности. Внешние проявления тайцзицюаня, т. е. мягкие, податливые движения, скрывают внутреннюю природу — самую эффективную и опасную форму рукопашного боя. И все же из Восьми Ворот тайцзи-цюаня *Цзи* наиболее полно выражает природу воды, поэтому следует выполнять позу *Цзи* подобно тому, как вода входит в щели в скале, стоящей на ее пути. Вода сначала смачивает внешнюю поверхность скалы («прилипает»), а затем спускается в скалу, чтобы разрушить ее. Чтобы выполнить позу нажимания, встаньте в

*Пэн,* затем поместите открытую ладонь свободной руки ближе к внутренней стороне запястья отражающей руки. Если вы стоите в позиции «правое Пэн», то левая кисть перемещается к правой кисти. Левый локоть опущен вниз (см. рис. 6-1е).



Песня о *Цзи* объясняет:

*Есть два способа применения Цзи.*

*Прямой способ – с намерением,*

*«Открывание и закрывание» -в один момент.*

*Непрямой способ – использовать силу реакции:*

*Так мяч ударяется о стену и отскакивает,*

*Или монета падает на барабан.*

*Пусть противник будет как монета,*

*Отскакивающая с звенящим звуком.* Нажимание, или *Цзи,* – это главное действие в Толкающих Руках с фиксированными шагами, состоящих из четырех поз: отражения, откатывания, толкания и нажимания. Без правильного применения нажимания вы не сможете создать правильного кругового движения в Толкающих Руках. Если партнер не будет нажимать на вас правильным образом, вы не сможете научиться получать круг из квадрата. Если вы не будете нажимать на партнера правильным образом, то не сможете получать квадрат из круга.

*Цзи-цзинь* состоит из *Пэн-цзинь* в кистях рук и руках. Кисти, сведенные вместе, слегка поворачиваются, как в *Пэн.* Но все же в *Цзи-цзинь* сила направляется в одну центральную точку. *Пэн-цзинь* формирует базу для *Цзи-цзинь;* поэтому можно легко изучить *Цзи-цзинь* после того, как вы развили в себе *Пэн-цзинь.*

# 4. Ань, или толкание

***4. Ань, или толкание***

Поза *Ань* выглядит скорее как подготовка к толканию: одна или обе руки выставлены вперед, локти опущены. Символ *Ань* — триграмма Ли (Огонь) — состоит из одной Инь-яо между двух Ян-яо. Огонь очень агрессивен, его жар распространяется вовне, а пламя стремится вверх. В символе *Ань* две Ян-яо подразумевают две силы, сталкивающиеся между собой, а внутренняя Инь-яо- уступчивость или податливость. Обычная логика подсказывает, что сильный человек всегда может «толкнуть» того, кто слабее, без всякой особенной техники. Но если ваш противник сильнее, то тут уже надо применять технику *Ань.*

В триграмме «Ли» две Ян-яо сталкиваются, а Инь-ло уступает, значит, если вы сначала применяете силу (Ян) и видите, что сила противника больше, то надо уступить или расслабиться на долю секунды (Инь). В этот краткий момент потерявший равновесие противник попытается вернуть себе устойчивость, а вы должны использовать мгновенное преимущество и приложить силу (Ян), которая наконец поможет вам одолеть силу противника. Точный выбор времени — ключ к овладению *Ань.* На рис. 6-1f изображена правильная поза *Ань.*

Следующая песня посвящена *Ань:*

*Ань подобно силе речной воды.*

*Тихо течет вода.*

*Но какая сила скрыта в ней!*

*Бурный поток трудно остановить.*

*Волны перекатываются через высокие скалы.*

*Устремляются вниз, в пустые расщелины.*

*Вода превозмогает все!*

*Ань,* несомненно, очень важный аспект Толкающих Рук. Но в толкании надо быть умеренным. Кисти рук движутся в полном единении со всем телом и не выступают дальше коленей. Необходимо избегать резкой, угловатой, прерывистой силы.

Занимаясь Толкающими Руками с активными шагами, создавайте вертикальный круг, состоящий сначала из притягивания рук против часовой стрелки, образующего нейтральный полукруг, а затем из шага вперед и толкания, завершающего круг. *Ань* должно применяться с прямым намерением. Поэтому правильная поза включает «подвешивание» головы и фокусирование взгляда в направлении толкания.

Также необходимо помнить о следующих требованиях:

1. Укореняйте осознанное применение вращения, свойственного *чаньсы цзинь;* не применяйте прямой толчок.

2. Избегайте резких или отрывистых движений, иначе противник увидит ваше намерение и это даст ему преимущество.

3. Не наклоняйтесь слишком вперед, не то потеряете устойчивость.

4. Руки должны следовать за движением ног и поясницы, все тело следует за движением противника, выжидая только момента, когда он будет уязвим.

Наконец, *Ань-цзинь,* которая является формой *Пэн-цзинь,* где ладони поворачиваются из положения вниз в положение наружу (вперед), используется для толкания противника без внешнего движения.

источник: Чжоу Цзунхуа — Дао тайцзи-цюаня

# Всемирный день Институтов Конфуция 2017г

