



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ИЦЗИНЬЦЗИН

Подготовила: студентка 4-го курса
Доничева Ольга (ЭиП-ПБ-0-Д-2014-2)



Ицзиньцзин является древнейшей системой самосовершенствования в практике ушу. Ицзиньцзин — многофункциональная система физического и психического оздоровления, включающая гимнастический комплекс, отдельные медитативно-дыхательные упражнения, суставную гимнастику, методы самоконтроля, поддержание правильного образа жизни, диетологию и методы регулирования сознания. Ицзиньцзин, как способ самосовершенствования, является таким же отдельным направлением, как например, различные стили ушу, разные школы каллиграфии или чайной церемонии.





Ицзиньцзин это и отдельная целостная система самосовершенствования, и важнейшая составляющая шаолиньской практики цигун и кунг-фу.

И – изменять.

Цзинь – мышцы и сухожилия.

Цзин – самое хорошее движение, способ занятий.

Каждое движение комплекса уникально и многогранно, и оказывает мощное влияние сразу на несколько систем организма. По средствам изменения работы внутри человека, Ицзиньцзин воздействует на разные отделы позвоночника и все суставы, изменяет работу печени и сердца, нормализует давление и работу зрения и мочеиспускательной системы, а также успокаивает сознание.



Комплекс ицзиньцзин состоит из двенадцати основных упражнений, выполняемых, в общей сложности, от 10–15 минут до получаса, а также определенные способы дыхания и концентрации внимания, методика тренировок.

Основная цель ицзиньцзина – наладить правильную циркуляцию внутри организма. Этот комплекс на протяжении веков является своеобразным транслятором традиций шаолиньского ушу, секреты и тонкости которого передавались опытными учителями ученикам «от сердца к сердцу», используя опыт учительства, накопленный за столетия существования шаолиньской традиции боевых искусств.



Первый раз ицзиньцзин лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром его лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки. Второй раз следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось – это стимулирует циркуляцию в организме.

Второй раз комплекс выполняется вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость. Шаолиньские монахи традиционно практикуют его в 6–8 утра и в 11–12 ночи, хотя, разумеется, здесь могут быть и различные вариации.

1. Нижнее дыхание. Вдох через нос. На вдохе, нижняя часть живота сильно выпячивается вперед. Выдох производится через нос или через рот в зависимости от выполняемой формы. На выдохе живот втягивается.

2. Естественное дыхание. Вдох через нос. Дыхание производится верхней частью живота. На вдохе диафрагма поднимается, живот естественно выпячивается вперед. Выдох производится через нос или через рот в зависимости от выполняемой формы. На выдохе живот естественно втягивается.

3. Обратное дыхание. Вдох через нос. На вдохе грудь поднимается, живот втягивается. Выдох производится через нос. На выдохе грудь опускается, мышцы живота расслабляются, живот немного выпячивается вперед.

Положения кистей рук



ОЕ

Ладонь (чжан)



Когти дракона (лун чжуа)



Когти тигра (ху чжуа)



Кулак (1) (цюань)



Кулак (2)

Разогревание дантянь (резервуар энергии в теле)

Разместив ладони центрами напротив дантянь (нижняя часть живота), правая рука сверху (для женщин наоборот), выполнить 36 растирающих движений по часовой стрелке. Затем поменять ладони местами и сделать 24 вращения в противоположном направлении.

Стояние столбом

На протяжении всего упражнения положение и состояние столбовой работы остается неизменным. Во избежание “потери старых зубов” зубы смыкаются с некоторым усилием. Слюну, накапливающуюся во рту, сглатываем и “погружаем в дантянь” при переходах между упражнениями.



1. Сжатие кулаков

[ОВ] Руки сжать в кулаки, большие пальцы отогнуть и коснуться бедер. На вдохе сильнее сжимать кулаки, на выдохе “наполнять” их, одновременно оттягивая большие пальцы как можно выше вверх. Плечи остаются расслабленными.



2. Надавливание ладонями

[ОВ] Поместить ладони параллельно полу, пальцами строго в стороны. На вдохе натягиваем кончики пальцев на себя, на выдохе давим вниз основанием ладоней. Подмышки должны оставаться “пустыми”, пальцы не должны сгибаться.





3. Надавливание ладонями вперед

☐Ладони располагаются перед лицом, как бы отодвигая от себя препятствие, при этом большие и указательные пальцы попарно соприкасаются, образуя треугольник. Взгляд направлен в центр этого треугольника. На вдохе натягивать пальцы, на выдохе давить перед собой, “удлиняя руки”. Очень важно сохранять спину “медвежьей”, избегая сведения лопаток.



4. Поддерживание ладонями по сторонам

☐Развести руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. На каждом вдохе вытягивать пальцы в стороны, с каждым выдохом усиливать ощущение большого груза, лежащего на ладонях. Сохраняем плечи опущенными и руки растянутыми.





5. Разведение локтей

Э^{ОВ}Это первое из двух динамических упражнений в комплексе. Обе ладони смыкаются перед грудью, большие пальцы касаются тела, остальные четыре обращены строго вверх. Локти подняты горизонтально (в положение, в котором на них можно поставить чашку). На вдохе локти растягиваем в стороны, но не за спину. На выдохе с усилием сводим ладони вместе и надавливаем ими друг на друга. Каждое следующее отведение локтей – чуть дальше. Избегаем сведения лопаток растягивая спину вместе с локтями.



6. Отталкивание стен

Э^{ОВ}Разводим руки в стороны на уровне плеч с ладонями, направленными от себя. Натягиваем на себя пальцы на вдохе и толкаем основаниями ладоней на выдохе, как бы раздвигая стены воображаемого коридора. Плечи должны оставаться опущенными и руки – растянутыми.





7. Поддерживание неба

Подняв руки над головой, соединить большие и указательные пальцы треугольником, смотреть в центр этого треугольника. Натягивать на вдохе и отталкивать ладонями небо над собой на выдохе. Важно, чтобы спина оставалась расправленной, без прогиба и руки находились точно над собой – создавая строго вертикальное усилие от опоры к небу.





8. Наклоны с выдохами и вдохами

[ОБ.] Из положения “стояния столбом” полностью расслабить руки, избегая малейшего напряжения. На выдохе согнуться в пояснице вниз, опуская руки к земле. На вдохе подняться в исходное положение, “вытаскивая” расслабленные руки с помощью поясницы. Каждый следующий наклон должен быть чуть глубже. Спина, за исключением поясницы, должна оставаться ровной и не изменяться. Не используем дыхательную мускулатуру – опускаясь, тело сжимает живот и выталкивает воздух наружу, поднимаясь – растягивается и втягивает.





Самомассаж

После предыдущих упражнений массируем тело, убирая любые закреощения. Вначале руки, от ладоней до плеч, затем лицо, корпус и ноги. Обратите внимание, массаж должен вызывать не ощущение “стирания”, а чувство возвращения энергии в тело.

Стояние столбом

Несколько минут стояния столбом для “усваивания” новой энергии.



Первые две – три недели начинающий практику после выполнения комплекса может чувствовать усталость и слабость – происходит “потеря старой силы”. Затем начинается “накопление новой” и после каждой тренировки чувствуется увеличение сил и активности.

В комплексе следует переходить от одного упражнения к другому. Каждое упражнение следует выполнять на протяжении числа дыханий, кратного девятке – от девяти поначалу до восьмидесяти одного в завершённой практике. Сохраняем дыхание ровным и по возможности замедленным, вдохи и выдохи равной длительности. Не следует ускорять прогресс и давать себе избыточную нагрузку – это всё равно не сработает.



Спасибо за внимание!

