



Цигун-упражнение Дерево



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня

Мастера Ши Янбина

2019 год



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

О цигун

Цигун – это работа с жизненной силой ци. По представлениям Китайской традиционной медицины в нашем теле жизненная сила ци течет по меридианам. Если меридиан закупоривается, то наступает застой ци и духа. Застой ци приводит к застою крови, органы не получают питание, наступает болезнь.

Когда мы занимаемся цигун, то мы открываем каналы и увеличиваем объем ци. Чистая ци начинает течь беспрепятственно, и организм сам себя лечит в том числе и от сложных хронических проблем. Мы чувствуем прилив энергии и жизненных сил.

Мы не наблюдаем движение ци по меридианам в своем теле каждый день, но знания о каналах 3000 лет используется Традиционной китайской медициной для иглоукалывания, прижигания и массажа по точкам. Когда мы занимаемся цигун мы также воздействуем на меридианы, но только без помощи иголок. Польза цигун для оздоровления организма, баланса и спокойствия доказана научными исследованиями.

Эффект от выполнения упражнения Дерево (чжан чжуан)

Дерево является самым базовым цигун-упражнением. В монастыре Шаолинь в начале обучения кунг-фу ученик первые три года просто стоял в дереве. Упражнение Дерево является универсальным и выполняется как в начале практики, так и на всех последующих этапах с разными акцентами.

Упражнение направлено на открытие меридианов и успокоение сердца. Упражнение оказывает оздоровительный эффект для всех внутренних органов в области нижнего даньтянь, нормализуется работа меридиана мочевого пузыря.

Для достижения эффекта важно выполнять упражнение Дерево ежедневно утром или вечером, а лучше два раза в день.





Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

Начальный вариант выполнения упражнения

Выполнять упражнение можно сидя, но обычно мы выполняем его стоя. Приступим к выполнению упражнения, см. рис 1.



Рисунок 1. Упражнение «Дерево», начальная позиция.

1. **Подготовка.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Язык слабый, касается нёба за зубами. Соприкосновение языка и нёба соединяет Переднесрединный меридиан (Жэнмай – передняя центральная линия тела) и Заднесрединный меридиан (Думай – центральная линия тела сзади). Точку хуэйинь (центр промежности) необходимо немного втянуть, чтобы замкнуть переход.
2. **Ноги.** Поверните стопы внутрь на 9 градусов. Пальцы ног расслабьте и немного откройте (пальцы растопырены). Настроение такое, что точка юнцюань (в центре стопы) как бы соединяется с землей, но не слишком сильно прижата, ноги укореняются на несколько метров вниз. Щиколотки чуть выдвинуты вперед и немного растягиваются, чувствуем расслабление в щиколотках. Колени согнуты до того градуса, чтобы центр колена смотрел на юнцюань, если опустить перпендикуляр. Чувствуем под коленями небольшие шарики.
3. **Таз и поясница.** Таз немного растянут вниз и тазобедренный сустав открыт. Копчик подвернут вниз и вперед. Крестец немного назад. Ягодицы стремятся вниз, таз чуть-чуть подан вперед. Поясница расслаблена.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

4. **Спина.** Позвоночник ровно. Спина округлая и чуть отклоняется назад. От точки чанцян (VG1 – между анусом и копчиком) вниманием проходим до точки дачжуй (VG14 – седьмой шейный позвонок) на шее, почувствуйте, что дорога открыта. Потом от точки дачжуй внимание идет до точки байхуэй (VG20 – на макушке), и область вокруг точки байхуэй стремится вверх.
5. **Руки.** Руки расслаблены, плечи подаем вперед. Подмышки открыты и чувствуем в них пустоту, как будто в подмышках держите яйцо – нельзя слишком сильно сжать и нельзя уронить. Руки расслаблены и чуть согнуты в локтях, и получается, что руки не прямые, а естественно приподняты у нижнего даньтянь, большой палец каждой руки упирается в сгиб первой фаланги указательного пальца, см. рис 2



Рисунок 2. Упражнение «Дерево», руки у нижнего даньтянь.

6. **Голова.** Глаза смотрят прямо перед собой, обзор около 90 градусов, можно чуть прикрыть глаза, не стоит их полностью закрывать, подбородок чуть вниз. Уши слушают, что происходит позади (это важно). Область вокруг точки байхуэй стремится вверх.
7. **Настроение.** Чувствуем, как наше тело одновременно распирает по шести направлениям: вверх-вниз, влево-вправо, вперед-назад. В области среднего даньтянь чувствуем пустоту, а в области нижнего даньтянь чувствуем шарик размером с яйцо, а внутри у шарика пустота. Глаза как бы излучают свет, и этот



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

свет освещает этот шарик. Настроение такое, что байхуэй стремится в небо, и через небо в байхуэй приходит чистая ци. Через точки юнцюань корни уходят глубоко в землю. Постарайтесь почувствовать, что небо и земля, точки байхуэй и юнцюань вместе. Тело расслабленное и легкое, не чувствуется усталость, наоборот чувствуем, что везде очень приятно. Важно заниматься просто и легко. Нельзя сильно концентрировать внимание.

8. **Дыхание.** Дыхание свободное, мягкое и длинное через нос. Сделайте цикл: 9 раз вдох-выдох, потом вниманием пройдите от точки байхуэй до точек юнцюань, чувствуйте в каждой части тела расслабление. На первом этапе занятий можно выполнять цикл 7 раз.
9. **Окончание.** По окончании упражнения выполните массаж. Положите две ладони на пупок, совершайте круговые движения 9 раз по часовой стрелке (если смотреть сверху) от маленького круга вокруг пупка к большому кругу по ребрам, постепенно увеличивая радиус, и 9 раз в обратную сторону от большого круга до маленького.

На первом этапе занятий руки могут быть опущены, как описано выше. Не надо специально поднимать руки вверх. Однако вы можете почувствовать, что руки сами хотят подняться вверх как бы на волне теплого воздуха. Если у вас есть такое чувство, то не надо ему мешать, пусть округлые руки как бы сами поднимутся вверх перед собой на уровень груди.

Выполняйте упражнение в этом варианте несколько дней, пока не почувствуете себя уверенно или пока руки сами собой не захотят подниматься вверх.

Расширенный вариант выполнения упражнения

В первом варианте Вы выполняли это упражнение с опущенными руками. Попробуйте поднять руки вверх перед собой на уровень груди. Очень хорошо, если руки как бы сами хотят подняться на волне теплого воздуха, см. рис. 3. Следите, чтобы плечи были опущены. Если вам тяжело держать руки на уровне груди, то это означает, что руки недостаточно расслаблены. Направляйте внимание на те места, где очень больно, чувствуйте, как ци приливает к этой точке. Каждый человек может стоять в Дереве с поднятыми руками час или больше, надо только научиться расслабляться, и никакого другого секрета здесь нет. В начале постарайтесь научиться без сверх напряжения стоять в дереве хотя бы 20 минут.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина



Рисунок 3. Упражнение «Дерево», позиция с поднятыми руками.

Перейдем к выполнению упражнения.

1. Около минуты, до достижения расслабления и спокойствия, выполняйте упражнение «Дерево» как в первом варианте с поднятыми руками. Далее сделайте три раза вдох-выдох для подготовки и расслабления.
2. Сосредоточьте внимание на нижнем даньтянь (область 3 пальца ниже пупка) на 3 минуты. На вдохе почувствуйте, как нижний даньтянь увеличивается, на выдохе сжимается. После того, как нижний даньтянь немного как бы сам пульсирует (несколько дней или недель занятий), то поменяйте вдох и выдох.
3. Затем 3 минуты занимайтесь следующим образом. Представьте, что над точкой байхуэй находится желтоватый шар (цвет шара такой, как если смешать луну, солнце и звезду вместе), на вдохе почувствуйте, как этот шар через байхуэй опускается до нижнего даньтянь, почувствуйте свет в нижнем даньтянь, даньтянь как бы впитывает этот свет. Затем на выдохе почувствуйте, как свет опускается по внешней поверхности ног (меридиан желудка) от нижнего даньтянь до точек юнцюань, и дальше далеко в землю.
4. Можно выполнять эти циклы в течении всего времени, что вы стоите в «Дереве», когда чувствуете усталость, то отдыхаете несколько минут. Во время отдыха просто спокойно дышите. Ни о чем не думаете, только чувствуете желтый свет и ци в нижнем даньтянь.



Школа цигун и кунг-фу Шаолиня Мастера Ши Янбина

5. По окончании упражнения выполните массаж. Положите две ладони на пупок, совершайте круговые движения 9 раз по часовой стрелке (если смотреть сверху) от маленького круга вокруг пупка к большому кругу по ребрам постепенно увеличивая радиус, и 9 раз в обратную сторону от большого круга до маленького.

Практикуйте упражнение Дерево ежедневно!



Пройдите полный курс по цигун для начинающих в Москве, 8 занятий за 2 недели. В программе динамический цигун-комплекс и разбор Дерева.

[Записаться на курс](#)