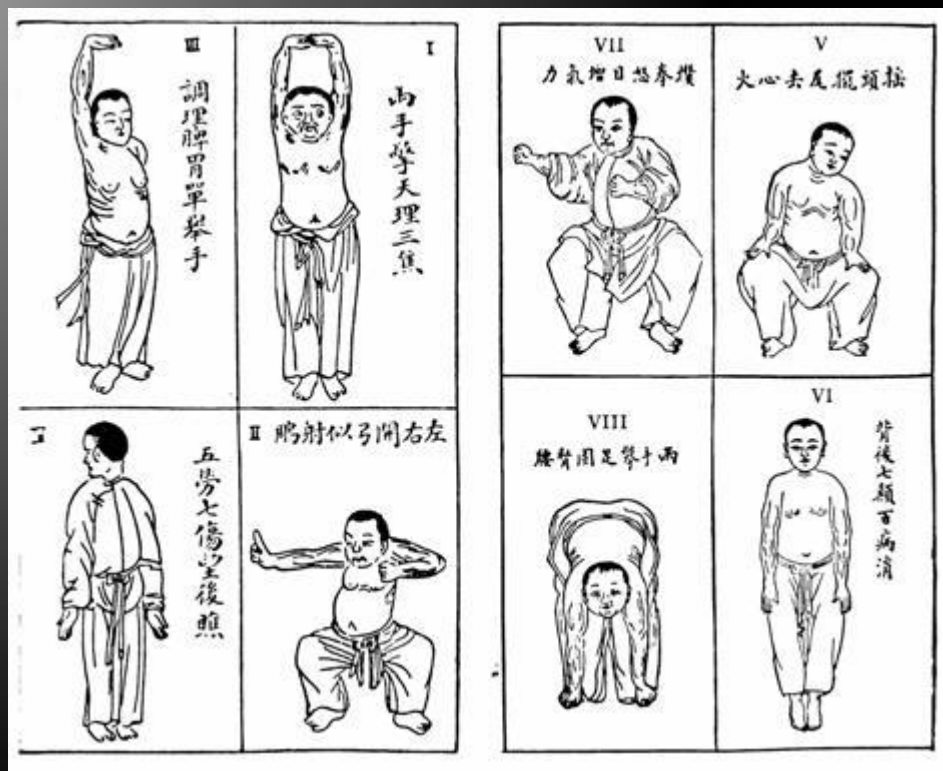


# Ба дуань цзинь



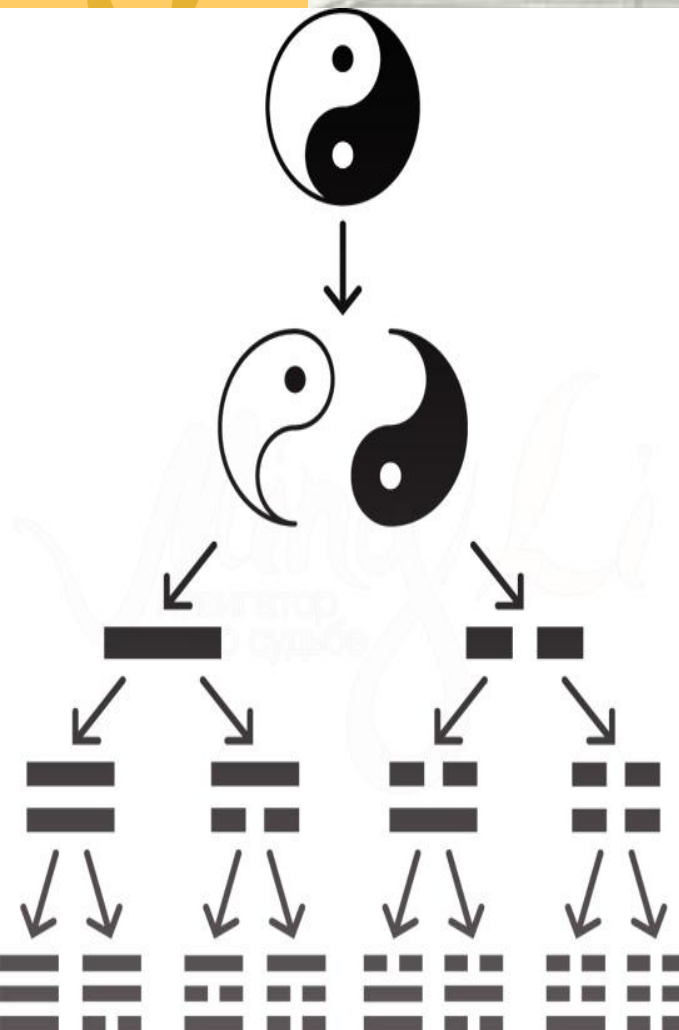


# Восемь кусков парчи

- ★ *Восемь отрезков парчи* или — это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Ба дуань цзинь» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни.
- ★ Первые описания комплекса историки относят к XI веку, но считается, что его истоки уходят корнями вглубь веков.
- ★ Его название — «*Восемь отрезков парчи*», имеет две трактовки. По одной из них парча — высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.
- ★ Создание «*Восьми кусков парчи*» приписывают многим. По одной версии они зародились в даосской среде, его еще называют «Даосскими энергетическими упражнениями». Даоссы практиковали упражнения для очищения внутренних каналов своего организма, чтобы открыть каналы для свободной циркуляции духовной энергии.



# Ба дуань цзинь



В названиях форм заключен правильный идеомоторный образ этих упражнений, позволяющий синхронизировать направление мысли с действиями тела, дыхания и энергии.

Особенности шаолиньского ба-дуань-цзинь - внешнее воздействие на внутренние органы и соответствующие им системы посредством специальных движений, правильного дыхания и концентрации внимания на опорных точках.

Три этапа изучения: освоение внешнего движения во всех тонкостях, правильное сочетание движения с дыханием, наполнение органов и дань-тяней.

В результате упражнений ба-дуань-цзинь внешне укрепляются - кожа, мышцы, кости; внутренне - органы и каналы, цзинь и ци, циркуляции духовной энергии.



## *Кусок 1*

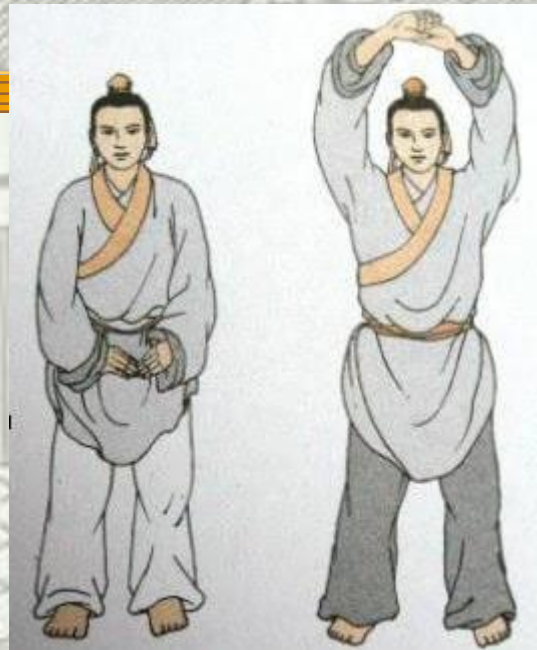
### *«Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»*

- ★ Песенное наставление к первому куску: «Обе руки поддерживают Небо для регулирования Сань-Цзяо. Сань –Цзяо пропускает Ци свободно и плавно – болезни исчезают. Подними ладони к Небу и поверни обе руки. Выпрями грудь, выпрями поясницу. Встань прямо и замри. Занимайся долго, тело станет сильным, а ты будешь счастливым.»
- ★ Сань – Цзяо -- тройной обогреватель, три печи или три очага.
- ★ Первый обогреватель – область над диафрагмой; второй – область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком и пахом. Они отвечают соответственно за питание, дыхание и выделение. Обогреватели включают в себя энергетические центры для целого ряда зон. Например, нижний – для меридианов печени и почек, средний – для легких и сердца и т. д. Считается, что неправильное движение энергии в трех обогревателях является основной причиной нарушения циркуляции Ци в других органах.
- ★ При выполнении первого упражнения происходит разогрев каждой из этих трех энергетических зон за счет движения Ци по переднесрединному меридиану.

# Кусок 1

## «Обеими руками поддерживать небо и подогреть тройной обогреватель»


雙手托天理三焦，三焦通暢疾病消。  
反手朝天振雙臂，挺胸直腰兩側搖。  
立正姿勢要站穩，久練體壯樂陶陶。



- ★ Упражнение увеличивает объем легких. Активизирует кровообращение и циркуляцию энергии во внутренних органах. Повышает подвижность и гибкость мышц и связок. Предупреждает заболевания в области плеч и шеи. Балансирует Инь и Ян в организме. Воздействует на энергетическую сферу вокруг физического тела, наполняя ее энергией и расширяя по вертикали

## *Кусок 2.*

### *«Натягивать лук влево-вправо, будто пускаешь стрелу»*



★ Песенное наставление ко второму куску: «Влево и вправо натягивай лук, будто стреляя в ястреба. Обе руки сильны и крепки, укрепляй почки и поясницу. Сгибай локоть на уровне плеча, ум изо всех сил старается тянуть. Стрела – кисть руки направлена в цель, глазами всматривайся. Оседлай лошадь и присядь для получения силы». Нормализует поток Ци в заднесрединном меридиане.

Оказывает очищающее воздействие на меридианы легких и сердца, за счет чего лечит эти органы. Корректирует осанку, укрепляет мышцы предплечий, рук и ног. Увеличивает подвижность и гибкость суставов пальцев и кисти.

★ Второй отрез парчи раздвигает энергетическую сферу по горизонтали. Структура тела должна иметь в своей основе крест, вертикальная линия которого проходит через позвоночник, а горизонтальная – через натянутые на одном уровне руки. Такое положение формирует правильный «каркас» энергетической сферы.

**Кусок 2.**  
**«Натягивать лук влево-вправо,  
будто пускаешь стрелу»**

左右開弓似射雕，兩臂堅牢壯腎腰。  
曲肘平肩努力拉，手箭對準用目瞄。  
左右放射二十四，騎馬蹲檔效力高。



## *Кусок 3.*

# *«Разделять Небо и Землю»*

- ★ Песенное наставление ко второму куску: «Для регулирования селезенки и желудка подними один раз; селезенка и желудок обретают мир и гармонию, болезнь излечивается сама. Подними руку и напряги ладони. Вытягивай и развивай сухожилия и мышцы, селезенка и желудок чувствуют себя удобно».
- ★ Укрепляет суставы, мышцы и сухожилия рук и передней части тела. Усиливает циркуляцию энергии в каналах желудка, печени, селезенки и толстого кишечника. Нормализует работу пищеварительной системы. Повышает гибкость и прочность позвоночника.



# Кусок 3. «Разделять Небо и Землю»

調理脾胃須單舉，脾胃平和病自癒。  
舉臂挺掌用力搖，伸撥筋肋脾胃舒。  
右手高舉左下垂，左右伸搖筋絡活。





#### *Кусок 4.*

*«Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»*

- ★ Песенное наставление к четвертому куску: «Пять слабостей и семь повреждений: подожди – и увидишь, как они исчезают; тренируйся и упражняйся долго, сухожилия и кости сильны. Слабости и повреждения оттого, что внутренние органы слабы. Выпрями грудь и поверни шею, чтобы хорошо видеть сзади. Держи поясницу, поддерживай грудь, тело выпрямлено. Особенно действенно при лечении внутренних повреждений».
- ★ Упражнение регулирует работу сердца, селезенки, печени, почек, легких. Избавляет от стрессов, вызванных злостью, волнением, печалью, страхом. Улучшает кровообращение в области шеи и мозга, разгружая нервную систему. Больная и грязная Ци уходит из тела.





#### Кусок 4.

*«Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений», или «Мудрая сова оглядывается назад»*

五勞七傷望後瞧，久練久作筋骨牢。  
癆傷皆因內臟弱，挺胸扭脖後看好。  
掐腰捧胸身平立，專治內傷有功效。





### *Кусок 5.*

## *«Опираясь о колено, вращать поясницей», или «Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»*

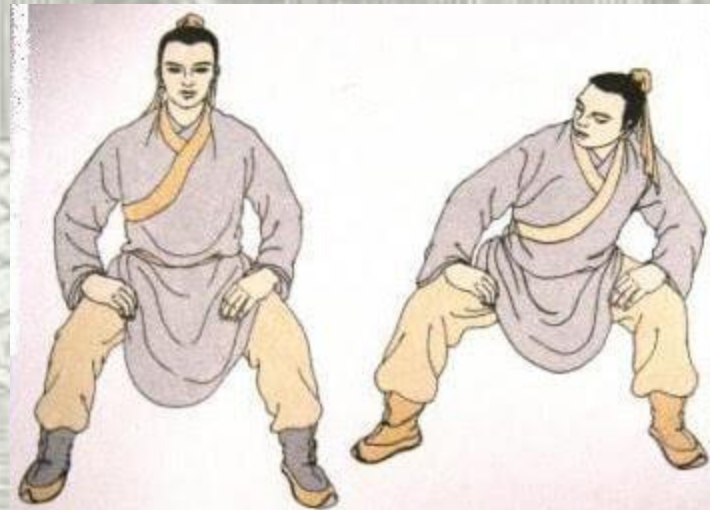
- ★ Песенное наставление к пятому куску: «Качай головой и маши хвостом, чтобы избавиться от огня в сердце; когда в сердце сильный огонь, покоряй его железными легкими. Кисти нажимают на коленные чашечки, еще качай и маши. Кровь течет плавно, много пользы. Если мышцы и сухожилия светло, ноги болят, а тело немеет, еще вытягивай и нажимай с силой, не теряй времени»
- ★ Улучшает движение крови и Ци, способствуя их обновлению. Стимулирует работу заднесрединного меридиана Ду-Май. Покачивание головой стимулирует точку Да-Джу в основании шеи, регулируя циркуляцию внутренней энергии и снимая стресс.
- ★ Удаляет избыточное количество Ци в среднем Дань – Тянь и снимает боли в сердце. Повороты корпуса приводят к вращению энергетической сферы, за счет чего разогреваются меридианы, связанные с поясницей и идущие крест-накрест через спину. Это позволяет энергии омывать легкие и сердце.
- ★ Укрепляет мышцы вокруг шеи, живота, бедер и ягодиц. Повышает гибкость суставов.



## Кусок 5.

*«Опираясь о колено, вращать поясницей», или  
«Большой медведь поворачивается из стороны в сторону»*

搖頭擺尾去心火，心火旺盛肺金克。  
手按膝蓋多搖擺，血液暢流好處多。  
筋攣腿酸身麻木，重伸重壓莫蹉跎。





## *Кусок 6.*

# *«Омовение тела через Большой небесный круг»*

- ★ Песенное наставление к шестому куску: «Обе руки держат стопы для укрепления почек и поясницы; когда почки и поясница сильны, сильно и все тело. Сгибай поясницу и держи стопы. Это самый эффективный путь укрепить кости, сухожилия и мышцы. Раз вниз, раз вверх, жизненная сила значительно повышается. Это лучший способ избежать простуды».
- ★ Упражнение стимулирует работу позвоночника, предотвращает и излечивает хронические заболевания мочеполовой системы, укрепляет почки и поясницу. Омывает энергией все тело, восстанавливает правильную циркуляцию энергии в нем, удаляя застои Ци во внутренних органах. Свободно и беспрепятственно движущаяся Ци образует энергетический «экран», предохраняющий от простуды и других болезней.



# Кусок 6. «Омовение тела через Большой небесный круг»

雙手攀足固腎腰，腎腰充實整體牢。  
腎身彎腰手攀足，強筋壯骨有功效。  
一落一起活力大，防止感冒更爲家。



## *Кусок 7.*

### *«Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою Ци и силу»*

- ★ Песенное наставление к седьмому куску: «Вкручивай кулак с яростным взглядом для усиления Ци и Ли; тело и ум здоровы, жизненному духу удобно. Оседлай лошадь и присядь, укрепляя грудь. Держи кулаки с большой силой. Влево и вправо две руки хватают по очереди. Хватай, держи, яростные глаза, используй Ци и Ли».
- ★ Стимулирует энергетические каналы печени, улучшает кровообращение в ней, укрепляются мышцы и увеличивается их сила. Улучшается зрение. Поднимает жизненный дух Шень, разжигая и преобразовывая внутреннюю энергию Ци во внешнюю силу Ли.



## Кусок 7.

*«Бить кулаками, смотреть гневно,  
чтобы развить свою Ци и силу»*

攘拳怒目增氣力，身心健康精神爽。  
騎馬蹲裆胸挺直，握拳擊掌多用力。  
左右兩手循環抓，抓握怒目用力氣。



## *Кусок 8.*

# *«Сбрасывание энергии Ци» или «Встряхивание тела»*

- ★ Песенное наставление к восьмому куску: «Семь нарушений и сотни болезней исчезают и остаются позади; сотни болезней вызваны слабостью тела. Стопы поднимаешь – достижение не описать словами. Голова вверх, нажимай вниз, чтобы достичь пальцев ног. Держи поясницу, держи грудь, движения вверх и вниз. Действенно для избавления от недугов и лечения болезней».
- ★ Стимулирует энергетические каналы стоп и каналы, проходящие вдоль позвоночника. Укрепляет икроножные мышцы, связки и суставы стоп, улучшая равновесие. Позволяет сбросить усталость и напряжение, расслабляет позвоночник и все тело. Пропускает Ци по каналам, прочищенным во время выполнения комплекса, и сбросить лишнюю и загрязненную Ци. Восстанавливает внутренний баланс организма.

# Кусок 8. «Сбрасывание энергии Ци» или «Встряхивание тела»

背後七顛百病消，百病皆因體弱招。  
足顛功能筆難描，頭頂震到腳趾稍。  
搖腰捧胸上下顛，祛病消炎有功效。

