

Гімнастика бадуаньцзин - шлях до здоров'я

Поворознюк В.В, Паламарчук А.А., Юнусова С.В.



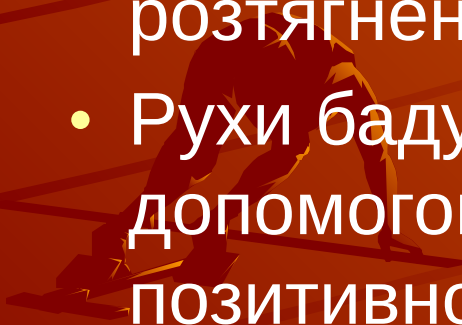
**Бадуаньцзинь – це
розділ східної
філософії
присвячений науці та
мистецтву
підтримання та
укріплення здоров'я.**



- Перше згадування про гімнастику Бадуаньцзинь зустрічається у творах, написаних Цзяо Уміном (Передаючим Безіменним) і відноситься до 10-13ст. (династія Сун).
- Вправи впорядковують роботу меридіану легень, сприяють лікуванню захворювань дихальних шляхів.
- Знімають напруження нервової системи.
- Гармонізують роботу меридіанів шлунка і підшлункової залози.
- Покращують рух крові в організмі, сприяють оновленню.
- Вправи благоприємно впливають на хребет, укріплюють м'язовий корсет спини і шиї, покращують мозковий кровообіг.
- Гармонізують роботу меридіану нирок.
- Вправи сприяють накопиченню фізичної сили.
- Мають загальноукріплюючу дію.

Застосування гімнастики бадуаньцзин для лікування та профілактики остеохондрозу

- Всі вправи комплексу використовуються у вихідному положенні стоячи, тобто несуть вагове навантаження;
- Під час виконання вправ акцент робиться на розтягнення м'язів;
- Рухи бадуаньцзин побудовані так, щоб за допомогою розтягнення кінцівок і всього тіла позитивно впливати на біологічно активні точки організму.



Основні задачі

- максимальне м'язове розслаблення;
- забезпечення вільної циркуляції енергії і крові;
- допомога у звільненні розуму від зовнішніх подразнень та внутрішніх переживань;



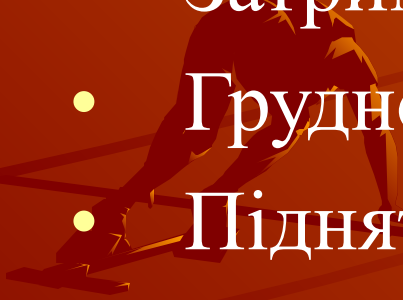
Що необхідно дотримуватися?

- Спокійного стану духу;
- Правильної позиції тіла;
- Відсутність напруження, як в тілі, так і в свідомості;
- Сполучення розслаблення і напруження;
- Спокійне і рівне дихання;
- Регулярність занять.



Чого слід уникати

- Надлишкового напруження уваги;
- Занадто повільних рухів;
- Спонтанних прискорень та ривків;
- Затримки дихання;
- Грудного дихання;
- Підняття плечей.



Методи вивчення бадуаньцзинь

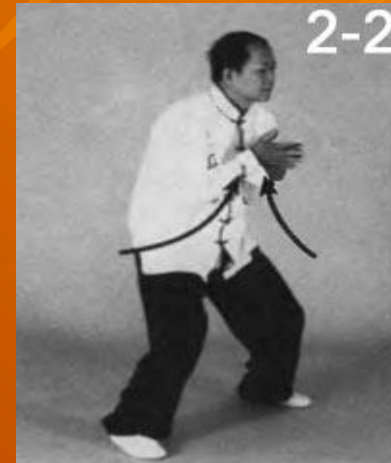
- Вивчати одну вправу необхідно протягом двох-трьох днів.
- Якщо ви відчуваєте, що будь-яка вправа не запам'ятали, або її виконання пов'язане з будь-яким дискомфортом, спочатку потрібно досягнути того, щоб вона виконувалась абсолютно природно. Ні в якому разі не переходьте до виконання слідуєчої вправи, поки не вивчите попереднє;
- Спочатку необхідно вивчити кінематику рухів, зрозуміти внутрішню логіку кожної вправи. На першому етапі потрібно просто повільно і плавно виконати комплекс з рівним природнім диханням;
- Переходьте до сполучення рух - дихання і пропрацювання методів концентрації не раніше, чим будете впевнені, що повністю вивчили практичну частину вправ і не замислюєтесь над послідовністю рухів – це може завадити концентрації уваги.

Підтримувати небо



В.п. стоячи прямо, ноги на ширині плечей. Опустити руки вниз и переплести пальці, повернути долоні вверху. Починаючи вдих, піднімати долоні перед собою до рівня носа, розвертаючи долоні опускаємо руки вниз. Вдих закінчено. Видихаючи, опускаємо кисті долонями вниз, майже торкаючись тіла. Починаючи вдих, підіймаємо руки вверху до положення над головою і тримати кисті долонями вниз. В кінці руху, закінчуємо вдих, розвернувши долоні над головою вверху. В розтягнутій позі, затриматися на декілька секунд, і з видихом опустити руки через сторони вниз. Повторити 3-5 разів.

Вершник натягує лук, цілячись в яструба



З вихідного положення ноги на ширині плечей зробити крок правою ногою в сторону і трохи присісти, приймаючи позу «вершника». Зжати руки в кулаки, одночасно підіймаючи їх до рівня плечей і супроводжуючи рух вдихом. Закінчивши підіймання, надати лівій кисті положення «вилки». Дана «вилка» буде підтримувати уявну стрілу. Видихаючи, відводимо ліву руку в сторону, «розтягуючи лук». Права кисть зжата в кулак і «тримає тятиву». Очі направлені на кінець уявної стріли, тобто на кінчики вказівного та середнього пальців. Затриматися на декілька секунд в цьому положенні, повністю розтягнути ліву руку. «Вистріл» зроблений. Разом з вдихом привести руку до грудної клітки, розкриваючи кулак правої кисті і повертаючи ліву кисть у її природне положення. Видихнути і опустити руки вниз, повертаючись у вихідне положення. Випрямити ноги. Трохи відпочивши, робимо “вистріл” в іншу сторону. Всього робимо по 3-5 «вистрілів» в кожну сторону.

Підняти одну руку



З вихідного положення ноги на ширині плечей піднімати руки долонями вверх до рівня плечей, супроводжуючи рух вдихом. Потім перевернути долоні вниз і з видихом трохи опустити їх, як би придавлюючи великий резиновий м'яч.

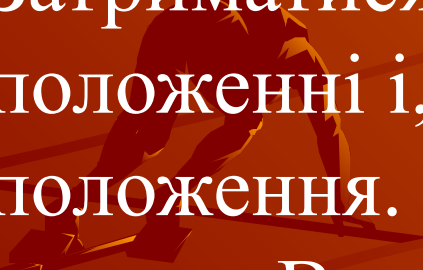
Розвернути ліву долоню від себе і піднімати її над головою, виконуючи вдих. Одночасно опускати правую кисть вниз вздовж правого боку, як би розтягуючи резинову стрічку обома руками. Затриматися на секунду в розтягнутому положенні і з видихом опустити лівую руку через сторону вниз. Зробити те же саме, піднімаючи вверх праву руку. Виконати вправу 3-5 раз кожною рукою.

Обернуться назад

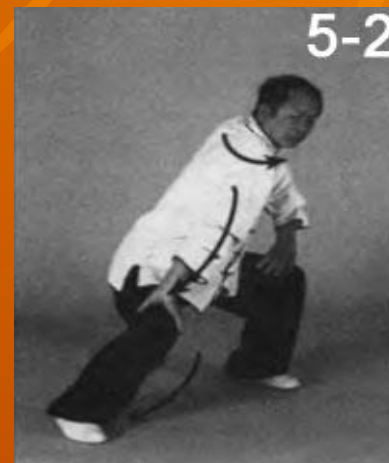




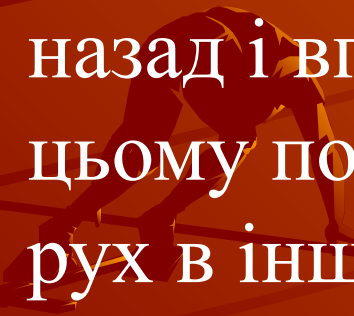
З вихідного положення, ноги на ширині плечей, почати вдих, одночасно піднімаючи руки долонями вгору. Піднявши руки до рівня плечей і повернувши долоні вниз, закінчити вдих. Далше, опускаємо руки вниз з видихом, повернути голову вліво, обернувшись назад. Затриматися на декілька секунд в цьому положенні і, повертаючи голову у вихідне положення. Робимо теж саме, повертаючи голову вправо. Всього виконати 3-5 поворотів голови в кожен бік.



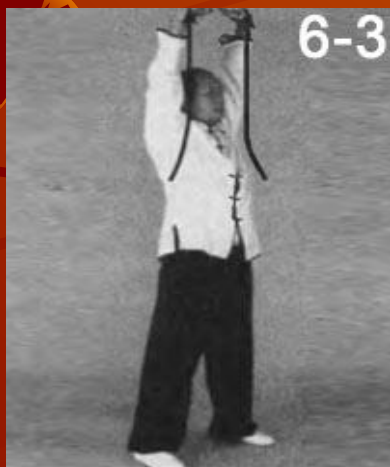
Риба рухає хвостом



Зробити крок в сторону і прийняти позу “вершника”, положивши руки на стегна. Спину тримаємо рівною і спираючись на руки, повертаємо корпус вправо, вперед-вниз, вліво, одночасно робимо вдих. Не зупиняючись повертаємося, рухаючи корпус вліво, вверх-назад і вправо до вихідного положення, при цьому повільно видихаємо. Зробити такий же рух в іншу сторону. Всього 3-5 рухів поперемінно в кожну сторону.



Обхватити ноги руками

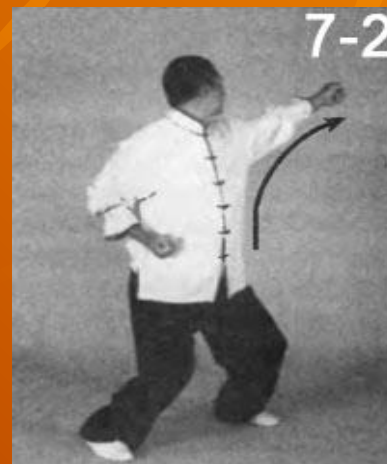




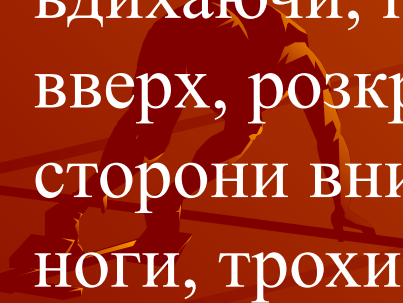
Приймаємо позу “вершника”. Вдих, підняти руки над головою, трохи прогнувшись назад і витягнутися вгору. Разом з видихом повільно нахилитися вперед, тримаючи спину прямою, і руки над головою. Торкнутися руками підлоги, захватити кистями ноги, намагаючись дотягнутися до п’яток. Якщо немає можливості нахилитися так низько, заховуємо ті частини ніг, до яких можна дотягнутися без особливої напруги.

Перенапрягатися не слід. Зафіксувати положення на 3-4 секунди і, вдихаючи, повільно випрямляємося. Вставши прямо, видихнути з одночасним легким присіданням. Під час випрямлення руки звисають вниз. Виконати 3-5 нахилів.

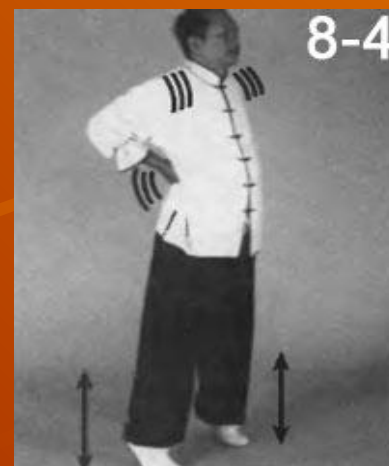
Сердито дивитися на кулак



Вихідне положення — поза «вершника». Легко зжати руки в кулаки і підняти їх на рівень грудей, супроводжуючи даний рух вдихом. Видихаючи, випрямити ліву руку в лікті, відводячи лівий кулак убік-уперед. Супроводжувати рух лівого кулака «сердитим» поглядом, дивитись на нього широко розплющеними очима, як на супротивника. Потім, вдихаючи, підвести два кулака до середини грудей і вгору, розкривши долоні, опустити руки через сторони вниз з одночасним видихом. Випрямити ноги, трохи відпочити, а потім повернутися в позу «вершника» і виконати те й же рух правою рукою. Виконати по 3-5 раз в кожу сторону.



Скакати верхи



Поставити ноги разом і трохи відігнути пальці рук вгору. Робимо вдих, повільно підіймаємося на носки, одночасно скорочуємо м'язи тазового дна. Затриматися на декілька секунд в цьому положенні і, розслабивши тіло, з видихом опуститися, злегка вдаряючись п'ятками об землю. Легка вібрація від удару повинна «пронизувати» все тіло. Не потрібно вдарятися п'ятками занадто сильно. Виконати 3-5 підйомів.

Практичні рекомендації

Оптимальною тривалістю статичних напружень повинно бути в межах 5-7 секунд.

Застосування тривалих статичних навантажень слід починати з 2-3 секунд, поступово збільшувати час до 5-7 секунд.

При застосуванні статичних навантажень необхідно не затримувати дихання.



Висновок

Бадуаньцзинь – це наука та мистецтво підтримання та укріплення здоров'я.

- Всі вправи комплексу використовуються у вихідному положенні стоячи, тобто несуть вагове навантаження;
- Під час виконання вправ акцент робиться на розтягнення м'язів;
- Рухи бадуаньцзин побудовані так, щоб за допомогою розтягнення кінцівок і всього тіла позитивно впливати на біологічно активні точки організму.



Дякую за увагу!



www.MoiPodruchki.ru