

# I. УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

## 1. «РУКИ ТОЛКАЮТ НЕБО»

**И. П.** – ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, подаваясь вперед, сдавливают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, мышцы ягодиц поджимаются. Ладони, поворачиваясь наружу, внизу перед телом соединяются тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя заполнению при вдохе средней и верхней части легких. Одновременно с руками поднимаем вверх голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкое потягивающее движение всего тела вверх, не лишенное определенной приятности. Пятки от пола не отрывать.

**При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж поверхностью плеч боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания, кровообращения.**

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки через стороны вниз, сгибая в локтях и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдавливают грудную клетку, способствуя более полному выдоху; колени слегка сгибаются. Внизу руки скрещиваются, правая под левой, касаясь предплечьями, ладони повернуты кверху.

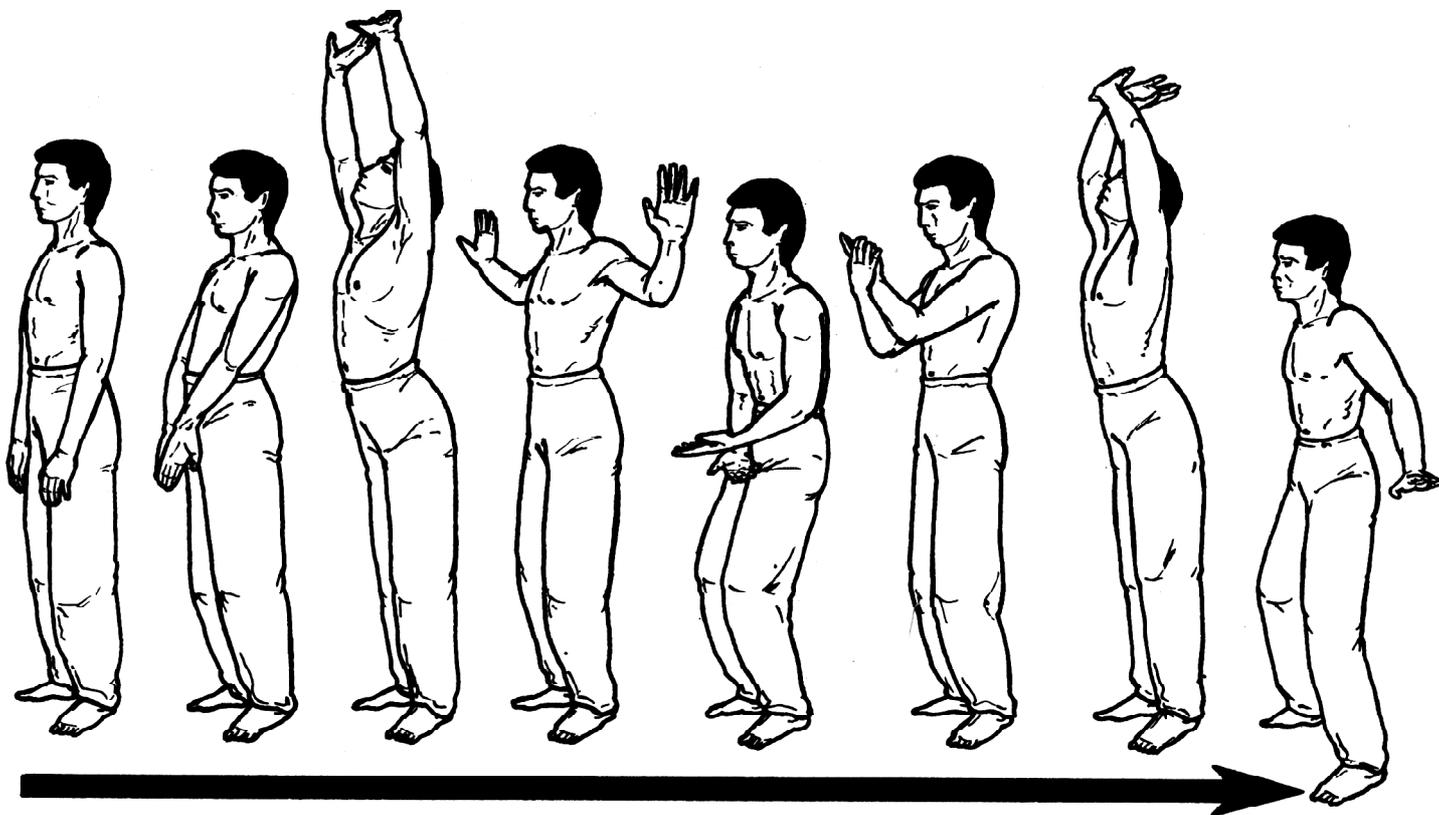
Делаем вдох несколько более энергичный, поднимаем руки вверх, поворачивая на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук, колени выпрямляются. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы упираются в небо.

**При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.**

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны, локти слегка согнуты, ладони смотрят вниз, пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, колени слегка сгибаются. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

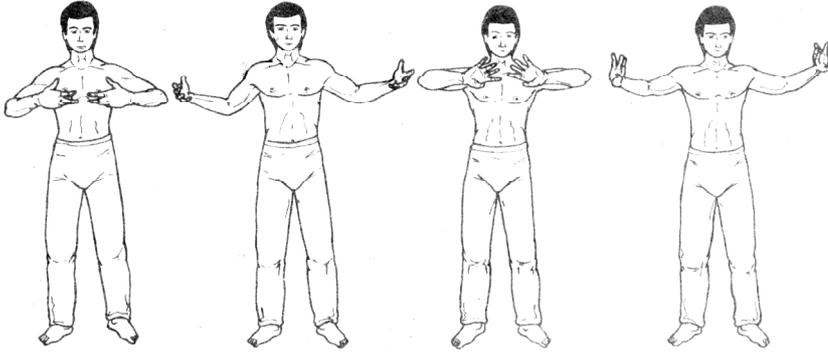
**Эта часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы «держали над головой».**

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы «перетекают» одно в другое.



## 2. «ПТЕНЕЦ ПОКИДАЕТ ГНЕЗДО»

**И. П.** – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу, слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держите чаши).



На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. Все упражнения выполняются на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаются. Повторяем упражнение 7 раз.

**В этом упражнении разминаются суставы рук, отбатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.**

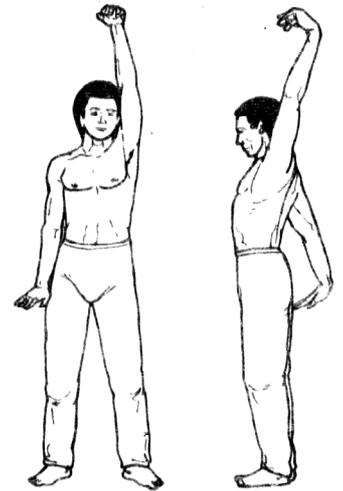
## 3. «ПОЧЕШИТЕ ПЛЕЧОМ УХО»

**И. П.** – ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть свободно свисает, левая рука опущена вниз, кисть ее максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз, пальцы обеих рук слегка расставлены.

На вдохе два раза отводим руки максимально назад. Затем меняем их положение и на выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а «верхнюю» руку максимально приблизить к голове так, чтобы при взмахе касаться уха.

Повторяем упражнение 7 раз.

**Делая махи руками, важно сосредоточить внимание на концентрации напряжения в области лучезапястных суставов. В этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятию усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.**



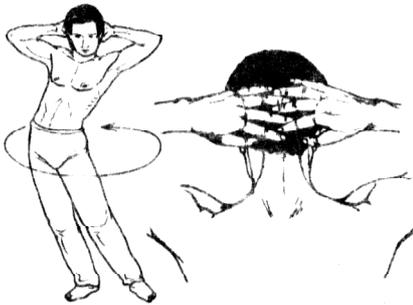
**ПОВТОРЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ ТОЛКАЮТ НЕБО».**

## 4. «ЗМЕЯ В ТАНЦЕ»

**И. П.** – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует выдоху, а назад – вдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремитесь делать упражнение с максимальной амплитудой.

**Это упражнение хорошо разминает мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице, головных болях.**



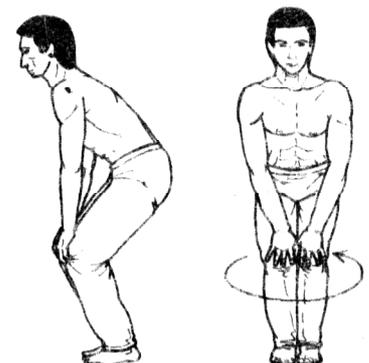
## 5. «МАССИРУЙТЕ КОЛЕНИ»

**И. П.** – ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения.

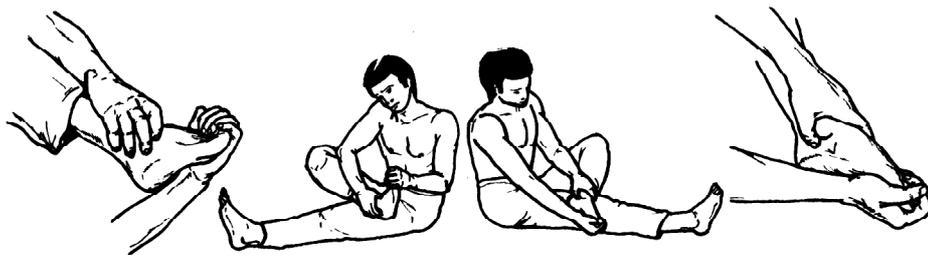
**Согласно представлениям народных врачей Востока массаж и разминание коленных суставов оказывает тонизирующий эффект.**

Для перехода к упражнениям в положении сидя выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и садимся на пол.



## II. УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ

### 6. «ЗМЕЯ КУСАЕТ СЕБЯ ЗА ХВОСТ»



а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки.левой рукой вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг. Затем повторяем это в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно.

Сменив положение ног, приступаем к вращению левой стопы. При этом следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.

**Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.**

После вращения стопы большим пальцем правой руки массируем точку иглотерапии юн-цюань, расположенную в средней части стопы, на расстоянии  $2/5$  от носка до пятки на внутренней стороне стопы.

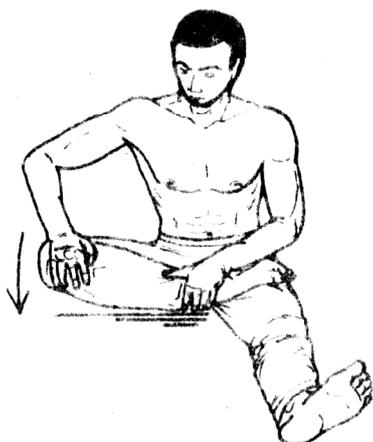


### 7. «КОЛЬЦО ЗМЕИ»

**И. П.** – левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене, правая стопа подъемом лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой придерживаем щиколотку правой ноги, правой ладонью опираемся на правый коленный сустав.

Пружинистым движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

**Упражнение направлено на повышение подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины подвижные суставы – важное условие сохранения молодости и основа долголетия.**



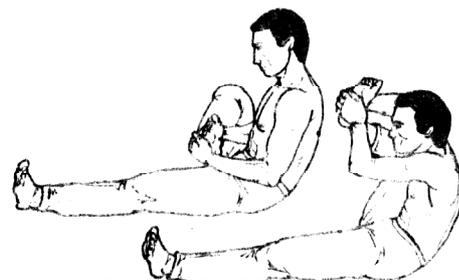
Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги – вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и притягиваем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять.

**Действие этого упражнения совпадает с эффектом предыдущего и усиливает его.**

### 8. «ДРАКОН ПРИКРЫВАЕТСЯ КРЫЛОМ»

**И. П.** – левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята.



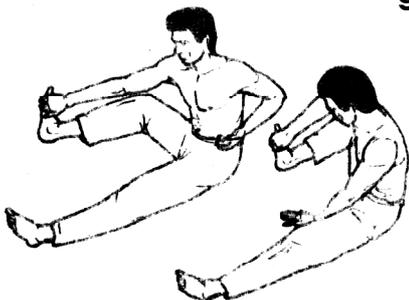
### 9. «ЗМЕЯ СВОРАЧИВАЕТ КОЛЬЦА»

**И. П.** – как в упражнении 8. Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в колене, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая вдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку двигаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, ладонью словно отталкивая шар. При выполнении упражнения левая

рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

**При выполнении упражнения в дополнение к эффекту предыдущего производится разминание суставов позвоночника и тазобедренных суставов.**



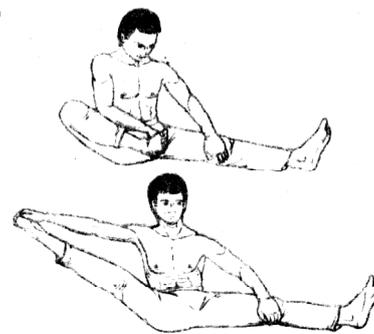
## 10. «ВЗМАХ ХВОСТОМ ЗМЕИ ВБОК»

**И. П.** – левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую пятку под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги оттянуты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, концентрируйте внимание на пятке.

**Эффект упражнения такой же, как в 7-м и 8-м, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.**



## 11. «ЗМЕЯ ИГРАЕТ ХВОСТОМ»

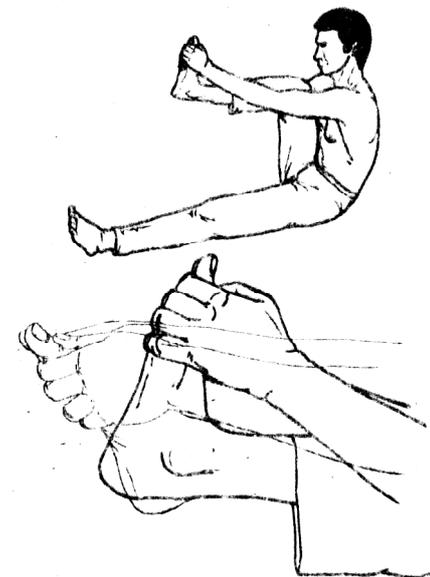
**И. П.** – левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватываем носок правой ноги, правое колено упирается в грудь.

Распрямляем голеностопный сустав, отводя правый носок вперед, и напрягаем стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягиваем носок на себя. Повторяем 5 – 7 раз.

**В основе эффекта этого упражнения – разминание стопы и голеностопного сустава. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин и тонизирует нервную систему.**

## 12. «ВЗМАХ ХВОСТОМ ЗМЕИ ВПЕРЕД»

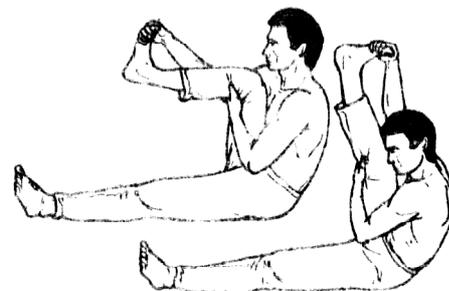
**И. П.** – левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене, как в предыдущем упражнении. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.



На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.

Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.

**Положительный эффект упражнения такой же, как в 11-м, добавляется воздействие на колено.**



## 13. «СЖАТОЕ КОЛЬЦО»

**И. П.** – как в 8-м.

На выдохе подтягиваем правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать подошву к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.

**Эффект упражнения такой же, как в 12-м.**

Затем упражнения 6-13 повторяем с левой ногой.

## III. УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА

### 14. «ПОВЕРЖЕННЫЙ ДРАКОН»

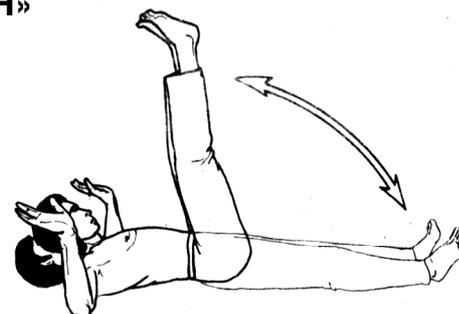
**И. П.** – лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги; согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты; пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем ноги на себя вверх, на вдохе – опускаем. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремимся ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.

**Эффект упражнения связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на печень и другие органы брюшной полости.**

Поворачиваясь влево лицом к полу, переходим к следующему упражнению.



## 15. «РУКИ ТОЛКАЮТ ЗЕМЛЮ».

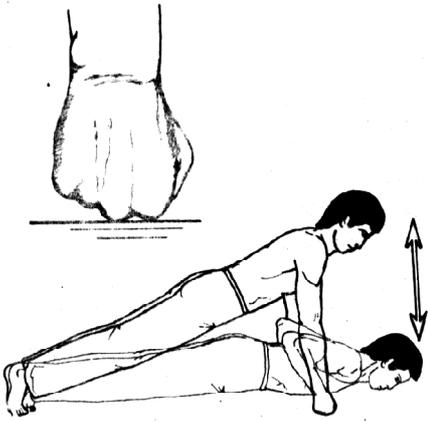
**И. П.** – в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе – отжимаемся от пола в исходное положение. Повторяем 10 – 15 раз.

При выполнении упражнения корпус должен быть прямым.

*Упражнение носит силовой характер и развивает мышцы рук, груди и спины, укрепляет мышцу сердца.*

Переворачиваемся вправо и садимся на пол со скрещенными ногами, переходя к следующему упражнению.



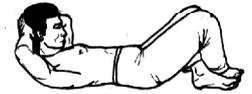
## 16. «ДРАКОН ПРИПОДНИМАЕТ ГОЛОВУ»

**И. П.** – сидим со скрещенными ногами, правая впереди левой; руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. Ноги при этом сохраняют исходное положение. Повторяем 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке; как бы перекатываемся вперед, а не просто поднимаемся.

*Это упражнение, как и упр. 14, укрепляет брюшной пресс, кроме того, оно повышает гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы, способствует уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке.*



## 17. «ДВОЙНОЕ КОЛЬЦО ЗМЕИ»

**И. П.** – в положении сидя, ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы. На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз. Старайтесь держать спину прямой.

*Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.*



## 18. «ТРОСТНИК РАСКАЧИВАЕТСЯ НА ВЕТРУ»

**И. П.** – сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.

На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета. На вдохе возвращаемся обратно, полностью не распрямляясь. Затем на 4 счета к левой ноге и на 4 счета – к полу между ног. Повторяем 2 раза.

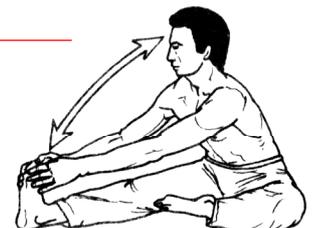
При выполнении упражнения надо ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед, спину держать прямой.

*Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит динамическому расслаблению мышц ног во время наклонов; повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.*

## 19. «СЛОМАННЫЙ ВЕТРОМ ТРОСТНИК»

**И. П.** – аналогичное в упр. 18, однако правая нога согнута в колене и касается подошвой левого бедра с внутренней стороны. На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. Чередую выдох и вдох.

Полностью распрямляться не рекомендуется. Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге.

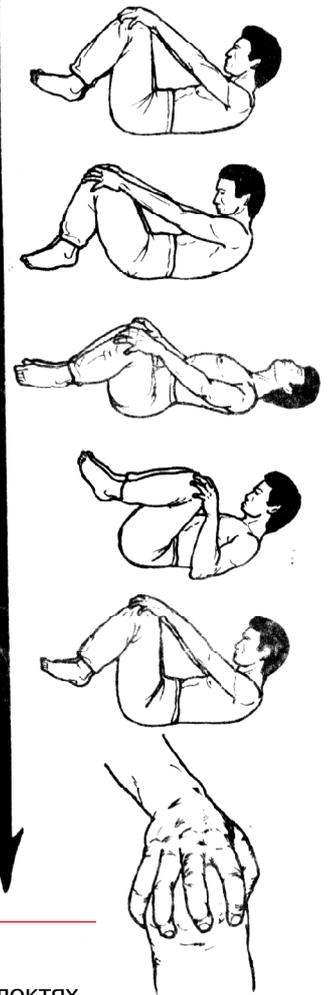


## 20. «УДАВ ЗАГЛАТЫВАЕТ ПТИЦУ»

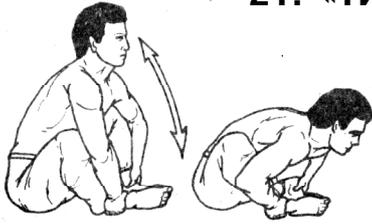
**И. П.** — лежим на спине; ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук обхватывают колени, пальцы слегка расставлены; мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхности коленного сустава.

Отведя колени руками в стороны и подтягивая их к плечам, делаем вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем их от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем движения коленями выполняются по кругу в другую сторону. Повторяем столько же раз. Ритм дыхания остается постоянным.

**Эффект этого упражнения** *слагается из трех составляющих: внутренний массаж органов брюшной полости, массаж области позвоночника, тренировка дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких.*



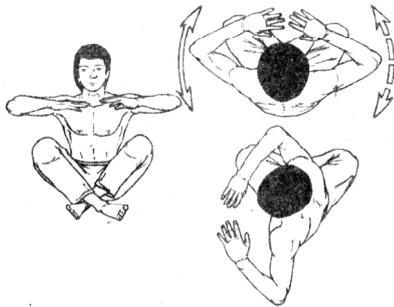
## 21. «ТИГР ПРОГИБАЕТ СПИНУ»



**И. П.** — аналогичное в упр. 17. Упираясь спереди предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

**Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в растяжке.**

## 22. «ЖУРАВЛЬ ПОВОРАЧИВАЕТСЯ НАЗАД»



**И. П.** — сидим, скрестив ноги. Руки согнуты в локтях, ладони вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение ног и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите, чтобы спина была прямая. **Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует рофилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение печени и в области таза. Прямой, стройный позвоночник — ное условие поддержания здоровья и долголетия.**

## 23. «ТИГР ПОТЯГИВАЕТ ЛАПЫ»

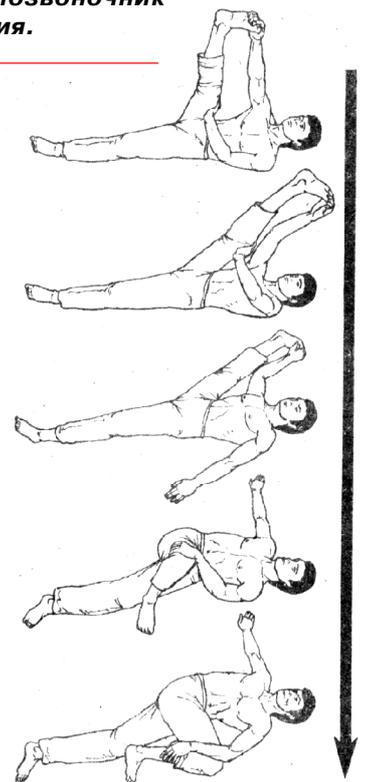
**И. П.** — лежим на спине, ноги вытянуты. Правую поднимаем вверх и правой рукой обхватываем ее пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу.

Совершая покачивающие движения ногой, постепенно притягиваем ее к себе. При этом стремимся не отрывать спину от пола. Затем правой рукой отводим правую ногу вправо и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо, стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы правая нога не была согнута в колене, а левая была выпрямлена, спина полностью прижата к полу. Задача — максимально приблизить ногу к груди. (Выполняется 1 раз.)

**Выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение направлено на повышение подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины это отдаляет старость. Ведь «ноги стареют раньше человека, говорили в старину.**

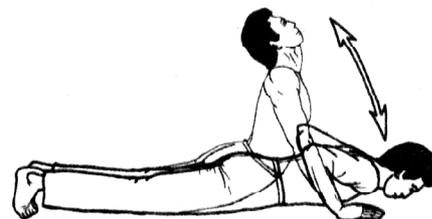
Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.



## 24. «ТИГР ПОТЯГИВАЕТ СПИНУ»

**И. П.** — лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками пальцев ног касаемся пола.

На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклоняем назад. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении концентрируем внимание на шейной части позвоночника и на области между лопатками.



**Упражнение оказывает значительное действие на позвоночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от его искривлений, сутулости.**

Переворачиваемся влево и садимся, скрестив ноги.

## 25. «ТИГР ИГРАЕТ СВОИМ ХВОСТОМ»



**И. П.** — сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахиллесовым сухожилием правая нога прижата к голени левой.

Прижимая левой рукой правую стопу к левой голени, одновременно производим покачивающее движение стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Выполняем 5 раз. Затем меняем положение ног и соответственно рук.

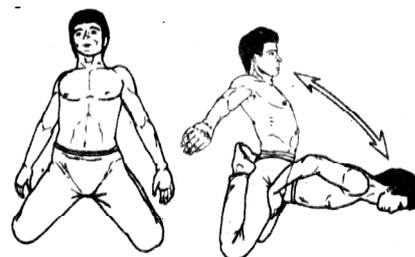
**Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.**

Подаем тело вперед и садимся на колени для выполнения следующего упражнения.

## 26. «ОТДЫХАЮЩИЙ ДРАКОН»

**И. П.** — сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой об пол.



**Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов, но способствует также освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.**

**В упражнениях данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления. Важная роль гибкости и расслабления («нежное и слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока: «Человек при рождении нежен и слаб, а по смерти крепак и тверд. Крепкое и твердое – это то, что погибает» Регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.**

## 27. «ГОЛОВА ГУСЯ»

**И. П.** — стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

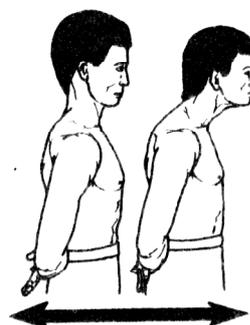
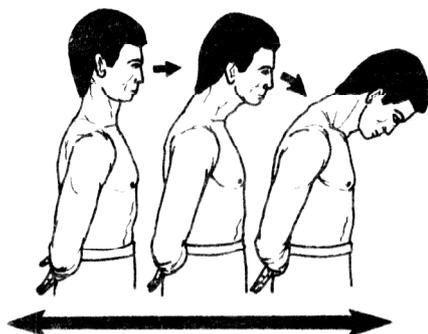
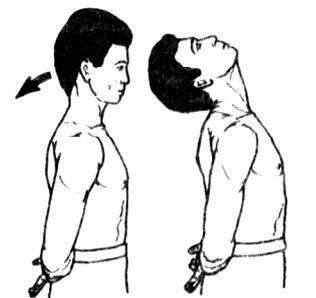
1. Описываем круговые движения головой влево, затем – вправо. Дыхание произвольное.

2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаем обратно. Затем повторяем цикл влево. Делаем по 4 раза в каждую сторону.

3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем, соблюдая тот же принцип, проделываем движение назад. В обоих случаях зубы стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.

4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок. Сквозь стиснутые зубы издаем долгий шипящий звук. Делаем по 4 раза.

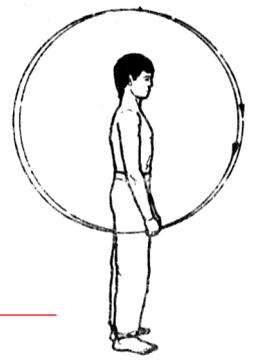
**Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.**



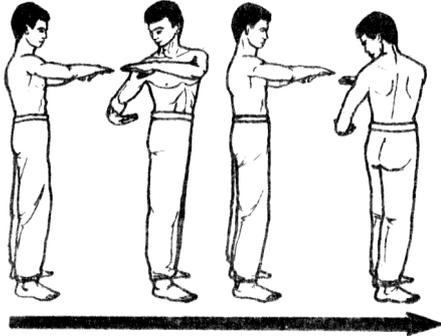
## 28. «ЖУРАВЛЬ ПЕРЕД РАЗБЕГОМ»

**И. П.** — стоим, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты. Делаем полные круги руками вперед на максимальной скорости, затем — назад. Руки в локтях не сгибаем.

*Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних восточных медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах. В этом случае они «способны опрокинуть гору и взболтать океан».*



## 29. «ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ ГРУЗА»



**И. П.** — стоим, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к груди, ладони повернуты вниз, предплечья горизонтальны. На выдохе максимально поворачиваем верхнюю часть корпуса вправо, бедра неподвижны. Одновременно кисть и предплечье правой руки поворачиваем наружу, так что в конце движения ладонь направлена вверх. Руки как бы держат мяч.

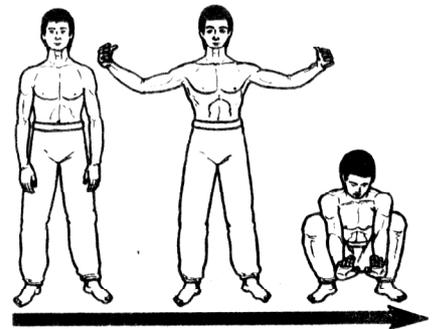
Аналогично при повороте влево правая рука поворачивается ладонью вниз, а левая — ладонью вверх. Повторяем упражнение 7 раз. Оно увеличивает подвижность позвоночника, активизирует работу дыхательных мышц.

## 30. «ЖУРАВЛЬ ПЕРЕД ВЗЛЕТОМ»

**И. П.** — стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях, кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед пальцы направлены вверх. На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше. Повторяем упражнение 7 раз, концентрируя внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуются расширение и сжатие шара. Вставая, стремимся представить, что поднимаем себя кистями.

*Упражнение носит силовой характер и на начальном этапе тренировок направлено на развитие мышц ног.*



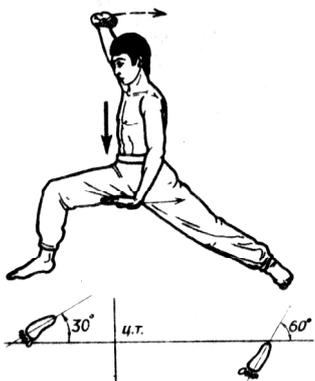
## 31. «ДРАКОН ОБОРАЧИВАЕТСЯ НАЗАД»

**И. П.** — стоим, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена и отставлена назад. Примерно 70% веса тела приходится на переднюю ногу. Правая рука согнута в локте и поднята над головой, ладонь повернута вверх. Левая рука опущена вниз, кисть отогнута, ладонь повернута вниз, пальцы направлены вперед.

Расслабляясь, на два счета приседаем на выдохе вниз, руки отводим назад, затем, распрямляя правую ногу и сгибая в колене левую, поворачиваемся на 180° влево. Руки при этом меняют положение. На два счета проседаем вниз, руки отводим назад, затем, поворачиваясь на 180° вправо, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При поворотах старайтесь не приподниматься вверх и выполнять поворот за счет движения бедер. Следите за тем, чтобы отставленная назад нога подошвой полностью касалась пола.

*Упражнение напоминает хорошо известный любителям спорта «полушпагат» и служит той же цели — развитию подвижности суставов ног.*

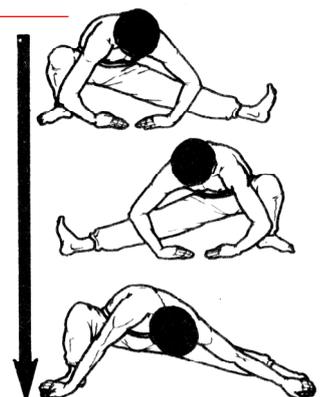


## 32. «ЖУРАВЛЬ ТЯНЕТСЯ К НОГЕ»

**И. П.** — стоим, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками касаться пола. Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопу распрямленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стоп к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбу и достающую ее клювом. При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.



### 33. «СОЕДИНИТЕСЬ С ЗЕМЛЕЙ»

**И. П.** — стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая — выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо. Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся на «продольный шпагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже.

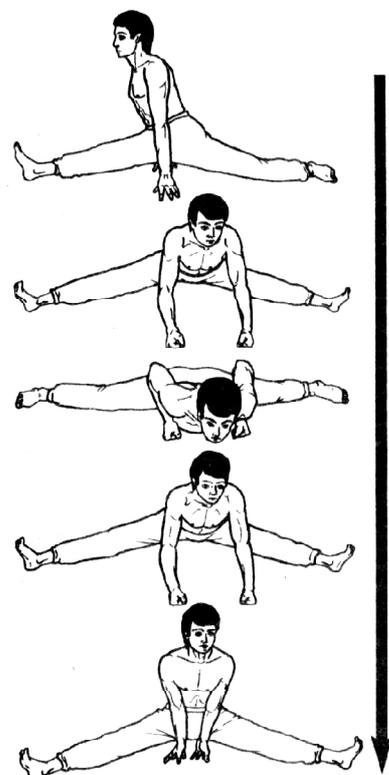
Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на «поперечный шпагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° влево и переходим в «продольный шпагат» (левая нога спереди). Затем поворачиваемся на 90° вправо в «поперечный шпагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгибая руки в локтях, прижимаемся к полу, распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести. Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.

*Подвижность суставов обеспечивает легкость движений. Она высоко ценилась врачами Древнего Востока. В медицинском трактате «Жуанди Нэй цзин» сказано: «Если человек быстро и легко движется, то энергия движется в нем плавно. Если суставы человека малоподвижны, то его энергия «груба» и необходимо лечение, чтобы устранить блокирование в меридианах и освободить поток энергии».*

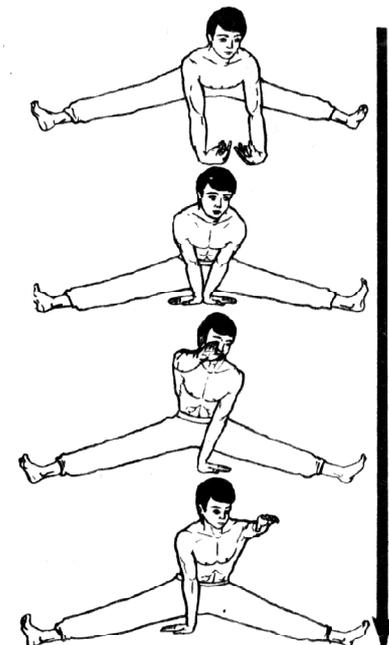


### 34. «ПОТЯГИВАНИЕ ДРАКОНА»

**И. П.** — сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Руками, помогая себе, держимся за стопу. Повторяем 4 раза. Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытягивая левую руку над головой, наклоняемся правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза.

Поворачиваемся на 180° влево и меняем положение ног. Выполняем упражнение, наклоняясь к левой ноге. Оно повышает подвижность суставов ног и позвоночника.



### 35. «СВЕРНУЛИСЬ В КЛУБОК»

**И. П.** — сидим, скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладонями обхватили одноименные колени.

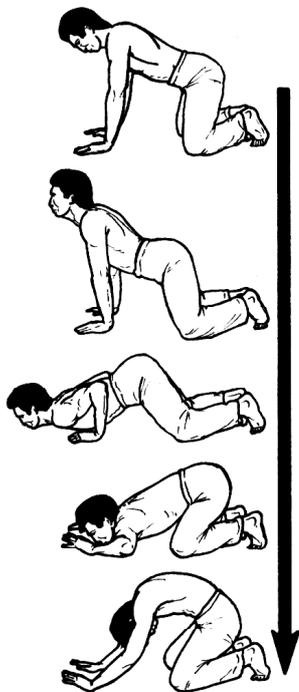
На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При последнем качании делаем кувырок назад через левое плечо и встаем на колени, переходя к следующему упражнению.

При перекатах назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела и, наоборот, при перекатах вперед — тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально выгнута.

*В момент перекачивания стимулируются важные рефлексогенные зоны спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность центральной нервной системы. Тренируется вестибулярный аппарат.*



## 36. «УДАВ МЕНЯЕТ КОЖУ»

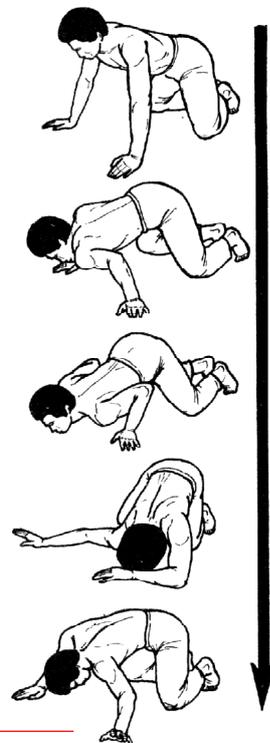


**И. П.**— стоим на коленях, они максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног подушечками упираются в пол, лицо обращено книзу. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем, касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову.

При этом упражнении грудь совершает плавные круговые движения в вертикальной плоскости вперед-вниз и назад-вверх. Оно может выполняться и с круговыми движениями в горизонтальной плоскости. Руки при этом необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь от пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку и отжимаясь от пола левой. Продолжаем движение вперед и влево; делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево, начинаем подавать тело назад, причем делаем выдох. Выполняя это упражнение, стремимся удерживать грудь ближе к полу, представляем, что напряжение от упора руки в пол передается по диагонали в противоположную часть живота. Упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону. Ритм дыхания сохраняется неизменным.

**Данное упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.**

Каждый элемент упражнения повторяется 4 раза.

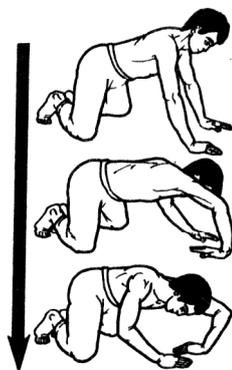


## 37. «РУКА-ЗМЕЯ»

**И. П.**— аналогично упражнению 36. На выдохе, наклоняясь вперед, сгибаем руки в локтях и подаем правое плечо вперед, а левое назад. Одновременно разворачиваем правую руку локтем вперед, пальцами на себя.

Подаем левое плечо вперед, правое — назад, разворачивая левый локоть вперед, а кисть пальцами на себя, правый локоть — к себе, кисть — пальцами вперед. Повторяем упражнение 7 раз.

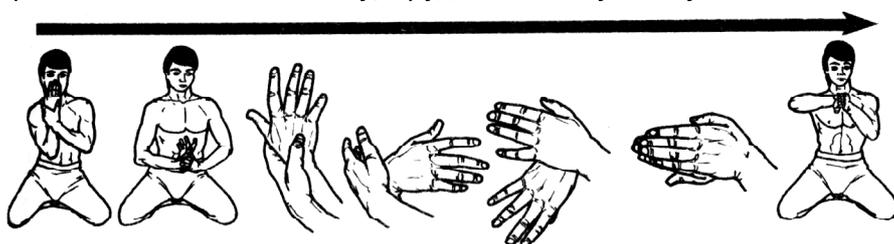
**Оно хорошо развивает суставы и мышцы рук, кроме того, оно является базовой техникой, необходимой для освоения более сложных «змеиных движений».**



## 38. «СОРВИТЕ ПЛОД С ДЕРЕВА»

**И. П.**— стоим на коленях, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца.

На выдохе, сгибая правую руку в лучезапястном суставе и разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опускаем руки и прижимаем их к животу чуть ниже пупка. На вдохе поднимаем руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза. Разворачивая внутрь правую кисть под левой, накладываем левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Пальцы рук направлены вперед. Правое плечо и предплечье горизонтальны. На выдохе притягиваем кисти рук к груди и к правому плечу. Затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем положение рук и повторяем упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.



**В первой части упражнения, одновременно с разминанием лучезапястного сустава, массируется точка «чжун-чжу» меридиана трех обогревателей, что способствует профилактике более ревматического характера. Разработка лучезапястных суставов стимулирует работу сердца.**

### 39. «ЖУРАВЛЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ»

**И. П.**— стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. Делая вдох животом, подаем таз вперед, при этом приподнимаем правую ногу, сгибая ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища отклоняется назад. Одновременно руки поднимаются вперед и в стороны на уровне плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты. По мере движения рук ладони разворачиваются внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах. Вдох ограничивается средней частью легких, не приводя к заполнению воздухом их верхних отделов. Выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.

На вдохе представляем, что мы поднимаем бедром и руками шар, постепенно увеличивающийся в размерах и перекатывающийся с живота на грудь. На выдохе медленно опускаем уменьшающийся в размерах шар. Упражнение повторяется со сменой ног.

*Тут происходит массаж внутренних органов брюшной полости, укрепление дыхательных мышц, активизируется обмен в средних и нижних отделах легких.*



Комплекс заканчивается упражнением «Руки толкают небо». Повторить 3 раза.

### 40. «УДАВ ГОТОВИТСЯ К БРОСКУ»

**И. П.**— стоим прямо, левая нога, чуть согнутая в колене, выставлена вперед на длину шага, правая нога также согнута, колено и носок развернуты вправо. Вес тела приходится в основном на правую ногу. Руки тыльной стороной кистей прижаты к пояснице. Грудь повернута вперед.

Делаем вдох и, распрямляя правую ногу, подаем таз вперед, перенося вес тела на левую ногу, которую сгибаем в колене, руки при этом скользят вниз по направлению к копчику, выполняя растирающее движение. На выдохе отводим таз назад, перенося вес тела на правую ногу и переходя в исходное положение. Руки возвращаются назад в позицию на пояснице, по пути выполняя растирание тыльной стороной кистей.

При этом упражнении важно, чтобы плечи не перемещались вперед-назад, а голова при распрямлении отставленной назад ноги не приподнималась. Стопы не должны отрываться от пола. Тело, словно удерживаемое за макушку, качается как маятник. Внимание сосредоточиваем на центре тяжести тела (в его глубине на 3 см ниже пупка).

Повторим упражнение несколько раз, при очередном движении вперед, одновременно с переносом веса на левую ногу, делаем разворот на носках вправо так, что правая и левая стопы поворачиваются на 90°, а все тело на 180°. При этом приседаем на левую ногу, в результате чего приходим в исходное симметричное положение. Повторяем упражнение в новой позиции также несколько раз, затем, совершив поворот, возвращаемся в начальную стойку.

*Выполнение этих упражнений сопровождается массажем рефлексогенных зон поясницы и тыльной стороны кистей, связанным с деятельностью мочеполовой и центральной нервной систем, способствует профилактике поясничных болей.*

Затем упражнение выполняем с руками на бедрах. В исходном положении они согнуты в локтях, ладони повернуты вверх, кисти касаются бедер. На выдохе, с движением таза вперед, руки как бы соскальзывают с бедер, чуть отставая от него, подаются вперед и, уже вытянутые, разворачиваются тыльной стороной кистей также вперед. Пальцы при этом опущены вниз и чуть сведены, как будто держат маленькое яблоко. На тыльной стороне кистей должно ощущаться напряжение.

При движении назад, на вдохе, руки возвращаются в исходное положение, опять-таки чуть запаздывая по отношению к движению таза. Выполняя это упражнение, стараемся представить, что нижней частью живота как бы выталкиваем руки вперед, а при возвращении назад — втягиваем их.

