

*Заслушано
на методическом совете
ЦДОдД «Хоста» г.Сочи
от «__»_____2012 г.
Протокол № ____*

**Методическая разработка
на тему:
«Комплекс дыхательных упражнений по
системе Ци-Гун»**

Составитель: педагог д.о. Фаренюк А.Л.

Содержание

Введение	3
1. Основы дыхательных упражнений по системе Ци-Гун	3
2. Особенности и классификация Шаолинского Ци-Гуна	5
3. Основные принципы Шаолинского Ци-Гуна	5
4. Комплекс упражнений по системе Шаолинского Ци-Гуна	7
5. Способы дыхания в Ци-Гун	8

Введение

Представленная методическая разработка, является методическим обеспечением рабочей программы дополнительного образования «Шаолинь цюань», «Шаолинь Цюань плюс» (групповая форма обучения), конкретно к блоку учебно-тематического плана «Дыхательные упражнения».

Целью методической разработки является обоснование необходимости освоения воспитанниками, изучающими боевые искусства Шаолинь комплекса дыхательных упражнений по системе Ци-Гун.

Разработка может быть использована педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для преподавания восточных единоборств.

Ци-Гун - система совершенствования и закалки психики и тела человека, созданная в Китае. Ци-Гун составной частью входит во все системы восточных единоборств и оздоровительных систем, однако имеет самостоятельное значение и является наследием древней культуры Китая. Это система дыхательных психотренинговых упражнений, направленных на оздоровление и укрепление организма.

1. Основы дыхательных упражнений по системе Ци-Гун

Важнейший элемент Ци-Гун - дыхательные комплексы, разработанные на основе лечебных дыхательных упражнений. Эти комплексы способствуют достижению внутреннего покоя, развивают внешнюю подвижность и силу. Ци-Гун обуславливает более интенсивную циркуляцию крови, несущую питательные вещества, кислород и энергию. Ци-Гун развивает методики внутренних и внешних упражнений. Внутренняя работа по методике Ци-Гун состоит в создании определенного фона занятий, без чего невозможна дыхательная практика. Внешние применяются, преимущественно в боевых искусствах и способствуют циркуляции дыхания. В методику Ци-Гун входят различные виды закаливания и обучение системе рационального питания.

Принципиальное отличие Ци-Гун-упражнений от обычных заключается в том, что глубокое успокоение происходит не только в неподвижном состоянии, но и в движении. Регулирование построено на понятии «Ци» - энергоносителя, обладающего полярными качествами Инь и Ян, который циркулирует по анналам тела и от равномерного и правильного течения которого зависит здоровье и болезнь человека. В состоянии глубокой релаксации и успокоении ума происходит эффективная саморегуляция всех систем организма, энергия Ци течет правильно, закупорки меридианов исчезают, организм выздоравливает и укрепляется.

Ци-Гун применяется не только в лечебном плане, но и как комплекс, позволяющий раскрыть и развить скрытые резервы психики и тела - заложенные природой способности к поэзии, живописи, музыке, точным наукам, развитие «сверх» качеств, использование внутренних резервов организма, как в искусственно созданных условиях (тренировки, соревнования, показательные выступления), так и в реальных жизненных ситуациях.

На первом этапе система работает над раскрытием, гибкостью, регенерацией мышц, связок и суставов. Эта форма прошла испытания в клиниках Китая и дала превосходные результаты для лечения таких проблем как:

- заболевания позвоночника,
- остеопороз,
- артрит,
- деформация суставов,
- нарушение мозгового кровообращения,
- глазные болезни,
- депрессивные состояния.

Упражнения доступны людям с любым уровнем физической подготовки и дают удивительные результаты, если заниматься регулярно и ответственно.

Методология Ци-Гун по детской программе (возраст учеников от 5 лет). С детьми начального возраста всегда используется игровая методика обучения. Единственное, что в младшей группе игры входят в программу каждого занятия, а в более старших возрастных категорий игра используется скорее как метод психологической разгрузки.

Основной задачей в группе первого года обучения является умение слушать преподавателя, дисциплина и самодисциплина, освоение техники безопасности, обучение основным двигательным и координационным навыкам.

В основе метода обучения любого субъекта лежит передача информации или учения, но по отношению к детям это еще более важно. Учитель должен не только хорошо владеть техниками, т.е. быть чрезвычайно хорошим практикующим (а когда обучаются дети, даже больше, учитывая хрупкую и нежную природу воспитанников), но он должен иметь определенные способности четко излагать информацию в течение сравнительно длительного периода времени. Наш метод обучения можно кратко изложить в трех словах: дисциплина, фантазия и беседа.

Фактически Ци-Гун очень постепенная программа с определенным дыханием, концентрацией, релаксацией и понятиями моральных ценностей. Названия упражнений, для лучшего восприятия детским воображением (большой тигр смотрит на дорогу, змея выходит из пещеры, дракон, толкающий гору, цепь и т.д.), рассказывание историй, игры парами, цветные книжки, игрушки, соревнования, - вот лишь немногие разнообразные методы, которые применяются, чтоб сделать обучение более радостным и доступным для детей.

Очень важно заметить, что для учителя обязательно является мотивировка; он должен понимать громадную роль, которую он играет в обществе, потому что дети – будущее общества.

Любой человек может сам сделать свой выбор: например, кому-то может быть не актуальна «практика высших уровней» – непосредственное духовное развитие – и он ограничится решением насущных задач. Тогда, практикуя лишь упражнения общеразвивающего блока, он просто сможет улучшать своё здоровье, увеличивать силу, энергию и выносливость, сделать свой ум более эффективным, а управление своими характером, мышлением, действиями – более осознанным и невероятно искусным, чтобы получить максимум от своей настоящей жизни и надолго продлить её бодрое и активное состояние.

2. Особенности и классификация Шаолиньского Ци-Гуна

Шаолиньский Ци-Гун появился и развивался на основе лечебного Ци-Гун. Методы тренировок Шаолиньского Ци-Гун были выработаны путем упорных работ монахов Шаолиньского монастыря с привлечением опытных мастеров из других мест Китая. Он непрерывно совершенствовался и стал ярчайшим цветком в саду Шаолиньского ушу. Тысячелетняя практика доказала, что внутренние и внешние упражнения регулируют функции организма и достигается равновесие "Инь" и "янь". Благодаря этому, идет регуляция крови и ци в меридианах и каналах, а жизненная сила наполняет весь организм.

Шаолиньский Ци-Гун включает в себя внутренние и внешние упражнения. Суть внутренних упражнений заключается в медитации, успокоении нервной системы и совершенствовании нравственности. А внешние упражнения - это практика ушу, где вся жизненная энергия организма направлена на движение.

Внутренние упражнения:

1. Упражнения в положении сидя: сидеть прямо, подвернув одну ногу, подвернув обе ноги, в позе цветка.
2. Упражнения в положении стоя: три круга, три соединения, в позе лежащего тигра, в позе богомола.
3. Упражнения в положении лежа: лицом вверх, на боку.

Внешние упражнения:

1. Упражнения в движении рук и ног: "ива под ветром", "алмазный кулак", "золотой палец", "покорение воли".
2. Упражнения в достижении легкости: "летающие ноги", "прыжок на крышу", "полет с шестом".
3. Упражнения в достижении твердости: "палец, протыкающий стену", "ладонь, рубящая кирпич", "кулак, разбивающий камень", "голова, разбивающая камень".

Главная особенность, отличающая Шаолиньский Ци-Гун от других его видов, состоит в том, что "в покое достигается движение, а в движении достигается сила".

3. Основные принципы Шаолиньского Ци-Гуна

Шаолиньские монахи за многие столетия накопили богатый опыт. Их Ци-Гун отличается от других школ тем, что боевое искусство наполнено ци, и ци служит боевому искусству. И то, и другое применяется одновременно. В начале обучения даются пять основных принципов: покой, расслабленность тела, тонкое дыхание, регулярность тренировок, трехразовые занятия.

Процесс перемещения ци начинается со "смены воздуха". Затем необходимо мысленно направлять ци в область "Дань-Тянь". В результате ци должна превратиться в силу. Внутренними упражнениями мы ведем ци, а внешними - превращаем ци в силу. Соединение ци и силы - это и есть Ци-Гун.

Каждое утро, встав лицом к солнцу, сделать три вдоха и выдоха. При вдохе расправить грудь и легкие. Пятками упираться в землю и развернуть плечи. При выдохе вытянуть руки вперед и подняться на носки. Кончиком языка прикоснуться к нёбу. После этого перемещать ци вниз до пяток и обратно вверх до макушки.

Смена воздуха. Это подготовительное упражнение. Встать лицом на юго-восток. Стоять прямо, ноги расставлены, носки в стороны. Несколько движениями размять шею, ноги и руки, талию и колени. Вдыхая, поднимать руки перед грудью снизу вверх, затем в стороны, описывая полукруг. Когда руки достигнут уровня плеч, локти отвести назад, чтобы расправилась грудная клетка. Руки продолжают двигаться вверх. Когда они достигают высшей точки и выпрямляются над головой, надо подняться на носки и сделать вдох до конца. Затем руки опускаются вниз, а верхняя часть туловища немного наклоняется вперед. Одновременно делается сильный выдох. Когда обе руки опустятся до колен, соединить кисти в замок ладонями вниз и сделать "давящее" движение до касания ладонями земли. Ноги в коленях не сгибать. В нижней точке сделать усиленный выдох и, разомкнув руки, постепенно поднимать их вверх, описывая полукруг, и начинать вдох. Тело выпрямить. Повторять 5-7 раз. Упражнение "смена воздуха" - основное упражнение Ци-Гун.

Накопление ци в "Дань-Тянь". После упражнения "смена воздуха" стать прямо, выдвинув одну ногу вперед. Сосредоточившись, мысленно начать движение ци (то есть вести воздух), в область "Дань-Тянь". Живот расслабить и почувствовать тепло в точке сосредоточения. Это упражнение требует долгой тренировки.

Выброс ци из "Дань-Тянь". Мысленно сосредотачивая ци в области "Дань-Тянь", Вы как бы накапливаете жизненную силу. Затем, почувствовав толчок этой силы (выплеск ци), Вы определяете его направление. Если толчок ощущается во всем теле, то выплеск силы "подобен извержению вулкана". Необходимо добиваться, чтобы внутренний толчок и выплеск силы происходили одновременно. Сумев направить толчок в различные части тела, Вы можете приступать к другим упражнениям: "золотой палец", "алмазный кулак" и т.д.

Концентрация мысли в области "Дань-Тянь". Известный мастер Ци-Гун Шаолинского монастыря Чжень Цзюнь говорил: "Дань-Тянь является корнем Ци-Гун, источником потока". Смысл сказанного в том, что "Дань-Тянь" является основой Ци-Гун, хранилищем жизненных сил. Поэтому, когда ци концентрируется в "Дань-Тянь", отсюда может выплеснуться невероятная сила.

Местонахождение "Дань-Тянь", даже у монахов монастыря, имеет разное толкование. Мастер Ци-Гун из восточной обители Чунь Ци считает, что расположение "Дань-Тянь" - на 1,5 цуня ниже пупка. А мастер Ци-Гун из южной обители Чжень Сюй - измеряет это расстояние тремя (3) цунями. Старейший монах Шаолинского монастыря Шу Си считает, что "Дань-Тянь" есть область от пупка до точки "гуаньюань" (3 цуня вниз от пупка).

Затор в движении ци и его преодоление. У начинающих занятие по концентрации мысли на "Дань-Тянь" из-за неправильного метода или беспорядочных мыслей во время тренировки могут возникнуть "заторы" ци. Может возникнуть боль в области живота или неприятные ощущения в теле. От этого можно избавиться при помощи массажа или иглоукалывания.

Необходимо средним пальцем 5-7 раз нажать на точку "цихай" (1.5 цуня ниже пупка) или точку "гуаньюань", а также делать массаж сверху вниз в течении 1-3 минут. Однако, чтобы не было заторов в движении ци - надо хорошо овладеть

основами Ци-Гун: "Мысли должны быть чистыми, сконцентрированными". Результата можно достигнуть только каждодневными упорными тренировками.

4. Комплекс упражнений по системе Шаолинского Ци-Гуна

Упражнения в положении сидя

Сидеть прямо. Сесть на стул, колени согнуты, ступни на полу. Руки свободно лежат на коленях. Спина прямая. Глаза прикрыты и взгляд сконцентрирован на кончике носа, а мысли на "Дань-Тянь". Сидеть 30 минут.

Сидеть, подвернув одну ногу. Сесть на плоскую ровную поверхность, положив левую ногу поверх правой. Пятку повернуть вправо, носок смотрит вперед. Колено левой ноги располагается на правой ступне. Обе ладони соединить вместе, правая сверху, и расположить у живота. При этом пальцы в форме " Будды, держащего печать". Спина прямая, глаза прикрыты, смотреть на кончик носа. Сидеть 30 минут.

Сидеть в позе цветка. Сесть, скрестив ноги. Носки стоп смотрят вперед. Спина прямая. Обе руки расположить перед животом в положении, как у "Будды, держащего печать". Глаза прикрыты, смотреть на кончик носа. Рот закрыт, кончик языка касается неба. Дышать носом. Сидеть 30 минут (упражнение схоже с предыдущим).

Упражнение в положении стоя ("три круга")

Ноги поставить на ширину плеч, носки слегка повернуты внутрь. Поднять руки до уровня плеч, ладони напротив друг друга на расстоянии 30 см. Затем одновременно обе руки, поместить в положение у живота, ладонями к себе, пальцы сомкнуть в замок. Стоять вертикально. Взгляд, как и в предыдущих упражнениях. Мысли сконцентрировать на "Дань-Тянь".

Упражнения в положении лежа

Лежать лицом вверх. Лечь на кровать, свободно вытянув ноги, носки повернуть в стороны. Обе руки расположены вдоль туловища ладонями вниз, пальцы слегка согнуты. Глаза, взгляд, дыхание и концентрация мысли, что и в предыдущих упражнениях.

Лежать на боку. Лечь на правый бок, ноги слегка согнуть, туловище и бедра образуют прямой угол. Левая нога поверх правой. Руки с соединенными вместе ладонями расположить перед собой. Голова слегка вытянута вперед, глаза прикрыты, взгляд на кончике носа. Дышать носом. Лежать 30 минут сосредотачиваясь на "Дань-Тянь".

Внешние упражнения для рук и ног

"Ива под ветром". Это начальное упражнение для рук. Встать прямо или сесть, скрестив ноги. Сосредоточиться на "Дань-Тянь". Спустя некоторое время направить ци вверх к макушке, затем вниз в область сердца, далее разделить поток ци так, чтобы она пошла по плечам до точек "вайгуань" на каждой руке (точка расположена в 7-ми сантиметрах по центральной линии от запястья с внешней стороны руки). Далее ци движется до кончиков пальцев. Завершив перемещение ци, обе руки слегка согнуть в локтях и делать круговые движения кистями по часовой стрелке. Ладони смотрят наружу, пальцы направлены вверх, между

пальцами расстояние 1 см. Вращение производить медленно, постепенно увеличивая темп. Делать 30 минут.

5. Способы дыхания в Ци-Гун

В Ци-Гун имеется шесть способов дыхания. Это шесть ступеней Ци-Гун от простого к сложному. Вот они: 1 - естественное дыхание; 2 - циркуляция «Инь-Янь» (малый круг); 3 - циркуляция «Инь-ян» (большой круг); 4 - естественное дыхание; 5 - горловое дыхание; 6 - внутреннее дыхание.

Первая ступень дыхания называется естественным. Вдыхать носом, рот чуть приоткрыт, челюсти едва сомкнуты, кончик языка слегка прикасается к небу. Во время вдоха живот должен постепенно раздуваться. При выдохе рот должен быть закрыт, кончик языка прикасается к нижним зубам. Одновременно с выдохом живот должен втягиваться. Это упражнение надо делать каждый день не менее 30 минут. Начинать можно с 3—5 минут, постепенно увеличивая время. Всеми нижеизложенными упражнениями надо заниматься не менее получаса в день. Для упражнения первой ступени потребуется 30 дней. Конечным результатом должно быть прибавление силы, бодрость духа, увеличение объема легких.

Вторая ступень дыхания называется «циркуляция» «Инь-Янь» (малый круг). Что такое «циркуляция» «Инь-Янь» и «малый круг»? По теории Ци-Гун передняя часть тела относится к «Инь», а задняя - к «ян». Малый круг циркуляции «Инь-Янь» - это циркуляция в верхней части тела, она не распространяется на нижнюю часть. Поэтому называется малым кругом. Дышать надо также носом. Мысленно вести воздух по верхней части тела. При выдохе представлять, что воздух от макушки через грудь опускается в Дань-Тянь. При вдохе надо представить, что воздух из Дань-Тянь через копчик по позвоночнику приходит в мозг. При вдохе напрячь задний проход. При выполнении упражнения стоя во время вдоха пальцы ног должны поджиматься. Все это делается для того, чтобы воздух пошел вверх. Это упражнение надо выполнять 90 дней. С его помощью можно лечить болезни легких, сердца, одышку, кишечные и желудочные заболевания, а также понизить кровяное давление.

Третья ступень упражнений называется также «циркуляция «Инь-Янь» (большой круг)». В этом упражнении движение воздуха распространяется и на нижнюю часть тела. Освоив предыдущие два упражнения, можно распространить циркуляцию воздуха на все тело. Вдох делается носом, а выдох - ртом. При вдохе живот раздувается. Мысленно вести воздух из головы в грудь, затем в Дань-Тянь и далее до пяток. При вдохе надо представлять, что воздух идет из пяток, поднимается через копчик, позвоночник, шею и достигает мозга. При вдохе напрячь задний проход. Если упражнение выполняется стоя, то пальцы ног во время вдоха поджимаются. Всего это упражнение нужно делать 180 дней. Оно лечит те же болезни, что и вторая ступень дыхания. Кроме того, оно укрепляет нервную систему.

Четвертая ступень называется как первая «естественное дыхание». Также при дыхании живот раздувается и втягивается. Однако здесь дыхание намного глубже и длиннее, чем при упражнении первой ступени. Почему на четвертой ступени тоже надо заниматься «естественным дыханием». Это для того, чтобы привести в равновесие все внутренние органы, чтобы после упражнений трех

ступеней их заново отрегулировать. Упражнением четвертой ступени надо заниматься 60 дней. Оно дает такие же результаты, как упражнения предыдущих трех ступеней. Кроме того, способствует установлению равновесия внутренних органов, лечит органы пищеварения и дыхания.

Пятая ступень упражнений - «горловое дыхание». Оно также называется углубленное или усиленное дыхание. Почему «горловое дыхание»? Потому что при углубленном и усиленном дыхании нужно полностью раскрыть горло. Почему певцы так красиво поют? Потому что могут полностью открыть горло. На этом этапе движение живота при дыхании такое же, как при упражнениях второй, третьей ступеней. Упражнением пятой ступени надо заниматься 90 дней. Конечная цель его - закалить внутренние органы.

Шестая ступень называется «внутреннее дыхание». Здесь надо дышать носом. При вдохе живот втягивается, а при выдохе раздувается. Почему «внутреннее дыхание»? Потому что при дыхании не должно быть слышно никаких дыхательных звуков. Даже сам себя человек не должен слышать. Должно создаваться впечатление - будто он не дышит. Старые мастера называли такое дыхание «истинным дыханием» или утробным, как дыхание ребенка в утробе матери. При «внутреннем дыхании» фактически дышишь носом, но не чувствуешь этого, и ощущение такое, что дышишь через пуповину первозданной природы. При вдохе надо представить, что Ци из пятки сзади доходит до копчика, далее идет по позвоночнику до мозга, а при выдохе Ци из головы спереди опускается до Дань-Тянь и возвращается в пятки. Это упражнение избавляет от многих болезней и продлевает жизнь.