

Стояние столбом

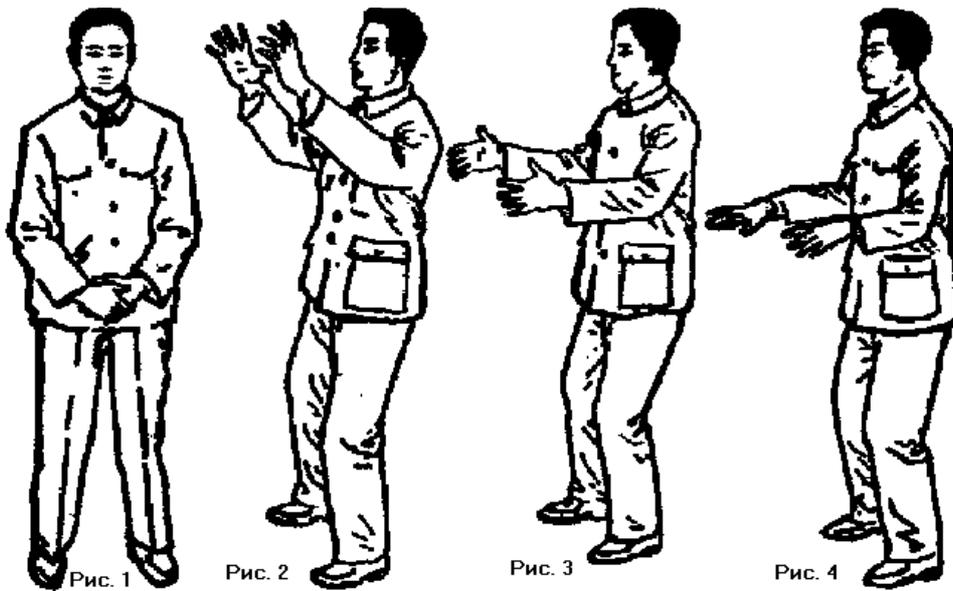
"Стояние столбом" восходит к древней системе дачэнцюаяь. Делится на два направления: "стояние столбом пестования жизни" и "боевой столб". Ниже описывается первое из них. "Стояние столбом" - лечебная, оздоровительная и укрепляющая методика, построенная на закономерностях роста и развития дерева с глубокими корнями: Она не требует ни специального помещения, ни какого бы то ни было оборудования. Заниматься можно в любое время, в любом месте. Ее отличительными чертами являются простота, эффективность, достигаемая в короткий срок и особенно высокая при лечении таких хронических заболеваний, как неврастения, гастрит, колит, коронарная болезнь сердца, а также при слабом телосложении, холоде в конечностях и т. д.

I. Позы

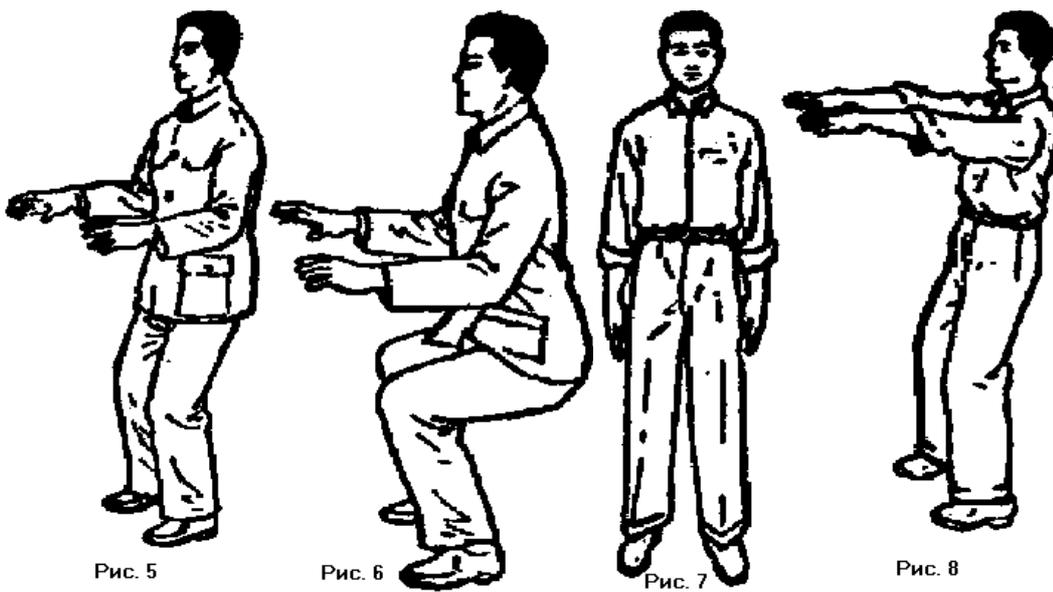
Существует большое количество разновидностей поз в "стоянии столбом", однако все их можно свести к следующим: "естественное стояние", "трехкруговое стояние", "стояние с надавливанием вниз" и "смешанное стояние столбом".

По степени сложности их можно поделить на три вида: "стояние столбом" в высокой, средней и нижней стойке. Высокая стойка предполагает незначительное сгибание ног в коленях, что не требует больших усилий, предназначена для пожилых людей, а также лиц со слабой конституцией. В средней стойке колени сгибаются под углом около 130°, обычно подходит тем, у кого достаточно хорошие физические данные. Низкая стойка требует сгибать колени под углом 90°, предназначена для здоровых людей или тех, кто в основном восстановил свое здоровье.

1. "Естественное стояние столбом": расставить ступни на ширину плеч параллельно друг другу, голову держать прямо, грудь не выпячивать, слегка согнуть ноги в коленях, левую руку ладонью положить на живот, правую - поверх левой. Смотреть вперед или вперед и вниз (рис. 1).
2. "Трехкруговое стояние столбом" подразделяется на "мячедержащее" и "охватывающее". Первое предполагает небольшое округление рук, второе - значительное (рис. 2,3).
3. "Мячедержащее стояние": руки образуют полукруг, они как бы держат мяч на расстоянии около 30 см перед лицом. Взгляд направлен вперед или вперед и вниз.
"Охватывающее стояние": руки как бы охватывают дерево, кисти перед грудью на расстоянии около 60 см. Взгляд направлен вперед или вперед и вниз.
4. "Стояние столбом с надавливанием вниз": руки согнуты в локтях, пальцы разъединены и направлены вперед, предплечья параллельны полу, ладони обращены книзу. Смотреть вперед или вперед и вниз (рис. 4, 5,6).
5. В зависимости от состояния здоровья занимающегося выбирается высокая, средняя или низкая стойка.



Основные требования к стойке в "стоянии столбом": стопы параллельны друг другу; ноги расставлены на ширину плеч; верхняя часть туловища выпрямлена; голова держится ровно, прямо; губы и зубы сомкнуты; грудь слегка вобрана, спина растянута; плечи и локти опущены; все тело максимально расслаблено; ноги сгибаются так, чтобы колени не выступали за линию носков ног.



II. Дыхание

1. Естественное дыхание (дышите так, как привыкли. Как обычно дышите).
2. Брюшное дыхание (на вдохе живот выпячивается или втягивается, на выдохе - соответственно втягивается или выпячивается). Дыхание должно быть спокойным, тонким, ровным, глубоким. Выполнять его желательно под руководством учителя.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

3. На вдохе мысленно собрать ци тела и "внешнюю ци" в нижней области дантянь (ниже пупка), во время выдоха собранную ци переместить (также мысленно) в точки юнцюань на подошвах ног, затем снова поднять ее в дантянь, снова опустить в точки юнцюань и т. д. Необходимо следить, чтобы дыхание было мягким и естественным, без малейшего применения силы.

III. Сосредоточение

Способы сосредоточения в "стоянии столбом" могут быть следующими.

1. Думать о чем-нибудь легком и приятном, например об удачной ситуации на работе, о красивых пейзажах природы (лес, поле, вольный ветер, распускающиеся в саду цветы). Нельзя думать о том, что вызывает страх, испуг и другие отрицательные эмоции. Этот способ особенно рекомендуется начинающим.
2. Сосредоточивать внимание на области дантянь (ниже пупка), или на точках юнцюань. -
3. Вслед за вдохами и выдохами перемещать внимание от одной выбранной точки к другой, например от области дантянь к точкам юнцюань.

IV. Завершение уражнения.

1. Медленно выпрямить ноги. Одновременно с этим на вдохе поднимать руки ладонями кверху. Когда кисти достигнут уровня шеи, перевернуть их ладонями книзу и на выдохе опустить руки (как бы надавливая ладонями) до уровня живота. Выполнить эти движения три раза подряд.
2. Одновременно с медленным выпрямлением ног на вдохе поднимать руки ладонями кверху, когда кисти достигнут уровня шеи, отвести их за голову и продолжать подъем рук до уровня макушки, затем перевернуть кисти ладонями книзу, поставить их перед головой и медленно опустить, выдыхая, к животу. Повторить 3 раза.

После завершения упражнения для усиления эффекта растереть ладони. Можно также выполнить массаж головы (приглаживание волос) и лица ("умывание") (20 движений).

Выбор первого или второго способа завершения "стояния столбом" произволен.

V. Рекомендации

1. От начала и до конца упражнения сохранять расслабленность. На лице должна быть слабая улыбка. Во время "стояния" не следует отслеживать возникающие ощущения.
2. Начинающим и тяжелобольным рекомендуется на первом этапе занятий применять естественное дыхание, первый способ сосредоточения и "стояние с надавливанием вниз" в высокой стойке.
3. В течение всего времени выполнения упражнения необходимо сохранять выбранную позу. Произвольные движения не допускаются.

4. Если во время "стояния" вы почувствуете жар, тепло, онемение в каких-то местах тела, мышечные подергивания, дрожание пальцев или ног, то не стоит волноваться: это - обычное явление на занятиях цигун. Вы просто не должны обращать на это внимание.
5. Из-за неравномерного распределения ци в организме может возникнуть ощущение холода в одном плече и жара - в другом или даже в половине тела - холод, в половине - жар. По мере занятий это проходит. Но в случае, если холод будет чувствоваться во всем теле, следует немедленно остановить занятие, согреть руки и лицо в теплой или горячей воде. Занятие продолжить на следующий день.
6. Не следует при сильном ветре заниматься на открытом воздухе. При слабом ветре - можно; стоять нужно спиной к ветру. При занятиях в помещении необходимо следить за тем, чтобы воздух был свежим.
7. Не следует заниматься при сильном голоде, в течение 30 минут после еды, в состоянии сильного утомления (в последнем случае лучше заниматься сидя или лежа).
8. Появление пота, тепла во время "стояния" является хорошим признаком. Но надо быть осторожным, чтобы не простудиться: нельзя сразу после занятия пить холодную воду, умываться холодной водой.
9. Строго соблюдать требования по завершении занятия.

Комментарий редактора русского издания

К вышеуказанному следует добавить ряд требований, касающихся положения тела:

- после принятия стойки (ноги уже согнуты) "округлить" промежность". Для этого надо слегка развести и свести колени; - подобрать живот, слегка втянув мышцы живота выше лобковой кости;
- мысленным движением (т. е. предельно легким) втянуть сфинктеры анального отверстия;
- расслабить поясницу. Добиться этого можно, представив себя сидящим или как бы "подвешенным за макушку" или медленно опускающимся на корточки. Расслабление поясницы тесно связано со сгибанием ног в коленях, расслаблением бедер, "округлением промежности". Все эти движения должны выполняться плавно, так, чтобы одно переходило в другое. Это - ключевое требование, в противном случае ци не сможет свободно циркулировать по каналам тела; - слегка вобрать грудь, но не сутулиться; - распрямить спину, лопатки немного расправить, но не вытягиваться в струну;
- опустить плечи и подать их чуть вперед. Должно быть такое ощущение, что они свешиваются;
- опустить локти и слегка расставить их в стороны;
- расслабить запястья, пальцы свободно разомкнуты;
- расслабить подмышечные впадины, руки должны быть в таком положении, чтобы между предплечьем и подмышечной впадиной было определенное расстояние (такое, чтобы поместить яйцо); - мысленно подвесить голову за макушку, для чего подобрать подбородок и слегка подать голову точкой байхуэй вверх;
- прикрыть глаза (но не закрывать совсем), это способствует общей релаксации;
- сомкнуть зубы и губы (но не сжимать их), это будет препятствовать истечению "внутренней ци" во внешнюю среду; - упереть легко кончиком языка в небо у альвеол (бугорки за верхними зубами);
- мышцы лица как бы готовы собраться в улыбку (мысленно улыбнуться). Это способствует расслаблению внутренних органов, достижению спокойствия. Выполнив все эти требования, можно приступать к основной части занятия.

"Стояние столбом" - одна из самых популярных и универсальных методик, она используется и в лечебно-оздоровительных целях и как неотъемлемая часть многих систем ушу и тайцзицюань. Методика отличается простотой и эффективностью. Тем не менее все предупреждения, о которых наш журнал писал раньше, касаются в полной мере нее, то есть занятия по этой методике также требуют осторожности. Особенно следует быть осмотрительным на первом этапе овладения ею. Необходимо понять: "отклонения" возможны, даже если стараться соблюдать все требования и указания. Работа с ци, с даньтянями - дело очень тонкое. Для того чтобы правильно "стоять", даже с учителем, а без него тем более, нужен индивидуальный опыт, не только положительный, но и отрицательный. Многие имеющие многолетний опыт ошибаются время от времени. Конечно, это не означает, что у всех обязательно будут "отклонения", это очень индивидуально, зависит от многих факторов.

Важно правильно пройти самый первый этап занятий, первые дни и недели. У некоторых проявления могут быть слабые, незаметные - им не надо разочаровываться, а следует

настойчиво продолжать. У других реакции могут быть сильными - им не надо пугаться. Многие из этих реакций - явление естественное, но не все. Надо суметь отличить "отклонения" от закономерных проявлений. Первые необходимо устранять, на вторые - не обращать особого внимания. Рекомендуем решившим освоить "стояние" еще раз внимательно прочесть все статьи в рубрике "Советы начинающим", особенно статью Линь . Хоушэна и Ло Пэйюя в №3 за 1991 г. В то же время нельзя заранее ожидать "отклонений". Важно верить в успех, открыться, но в то же время ни в коем случае не следует ожидать результата, настраиваться на какой-то результат, стараться изо всех сил приблизить его. Чем больше будет такого желания, нетерпения, тем больше вы будете отдалять ваш успех. Будьте терпеливы и спокойно настойчивы, и все придет в нужное время. Во время "стояния" в теле могут возникать разные ощущения - не фиксируйте на них внимание, не изучайте и не анализируйте их. Этим вы займетесь после окончания занятия, но не сразу, позже, в течение дня. , Теперь же вы должны быть сосредоточенным на том, что вы выбрали для этого. Однако сосредоточение должно быть легким. Что это значит? Конечно, в голову будут приходить посторонние мысли, внимание рассеиваться - не раздражайтесь из-за этого, не боритесь с пришедшими мыслями, не пытайтесь прогнать их как можно быстрее, как врагов, мешающих вашей медитации. После того как вы осознаете, что отвлеклись, остановите на некоторое время ваш "взгляд" на той мысли, которая сейчас в вашей голове, спокойно посмотрите на нее, а потом "скажите": "Сейчас я ПРЕДПОЧИТАЮ другое" - и плавно переведите внимание на объект вашей медитации (дантьянь, точка, определенная тема, пейзаж). И так следует поступать каждый раз, когда в фокусе вашего. внимания будет появляться посторонняя мысль. Иногда сосредоточение будет затруднено - не надо стараться достичь его через усилия, это приведет к возникновению напряжения, которое позже может проявиться в виде головной боли и какого-либо другого "отклонения". Довольствуйтесь теми результатами, которые достигнуты сегодня, каждый раз они могут быть различными. Это нормально. Полагайтесь на естественность, нежели на свою волю, ее лучше употребить для того, чтобы добиться регулярности и систематичности в занятиях, изживать вредные привычки и поддерживать бодрое состояние духа. Прекращение "стояния" должно происходить плавно, медленно: нервная система, работавшая в медитативном режиме, не должна резко переходить на режим бодрствования - такой переход может оказать на нее стрессовое воздействие, и вместо спокойствия вы будете ощущать возбужденность, нервозность и дискомфорт. ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД - ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ. После полного прекращения занятий рекомендуется не заниматься умственным трудом в течение получаса, не принимать пищу в течение 1 - 2 часов.

Важным при занятиях цигун является также сознание того, что цель состоит не в том, чтобы набрать как можно больше энергии. Безусловно, в определенных случаях набор энергии нужен. Но только в тех, когда ее недостает. Часто же проблема заключается как раз в том, что энергии слишком много, она переполняет каналы, давит и, неизрасходованная, застаивается, "портится", образует блоки и пробки. Многие болезни (например, невротического характера) происходят часто вследствие невозможности в силу каких-либо причин использовать имеющуюся энергию. Это касается и тех, кто не занимается цигун (медитацией), и тем более тех, кто занимается. Поэтому рекомендуется активность, внешняя и внутренняя. Природа энергии такова, что она должна быть использована, а для высшей энергии (духовной) это значит, что она должна быть отдана людям. В связи с этим возникает проблема выбора цели, на которую энергия может быть направлена. Совсем нелишне задаться вопросом: зачем я хочу быть здоровым?

Итак, главный смысл занятий оздоровительным цигун - наладить свободную циркуляцию энергии в системе энергетических каналов (внутри человека) и между человеком и

внешней средой в системе Земля - Человек - Космос. Осмысленное отношение к этому, и особенно тому факту, что человек является звеном в космической цепи (и притом центральным), будет способствовать успеху занятий и может послужить фундаментом для будущего прогресса в овладении цигун и переходу к его более высоким ступеням.

В заключении отметим важность требования о том, чтобы не совмещать различные методики произвольно, по собственному желанию. Несоблюдение этого условия способно вызвать самые неблагоприятные последствия. Идти одновременно несколькими путями невозможно, выберите себе один и твердо следуйте по нему. Но это не означает, что нельзя поменять методику. После определенного времени занятий можно, конечно, перейти к другой, если вы ясно увидите) что выбранная вам не подходит. "Стояние столбом" сочетается с любыми системами ушу, тайцзицюань, с методиками, направленными на мышечную релаксацию. Токи, возбужденные в теле какой-то техникой цигун (йоги), действуют в течение суток (приблизительно), поэтому особенно опасно сочетание разных техник в течение этого времени.

Помните обо всех советах и рекомендациях нашего журнала и никогда не забывайте о собственном здравом смысле.

„Цигун и Жизнь“ 1992, N5.