

Чжоу Шилань, Хань Сюй, Сюй Кэ

Упражнения цигун для уменьшения жировых отложений и улучшения фигуры

Предлагаемый комплекс включает в себя три вида упражнений: юйчань си чжэнь гун («Дыхание лягушки»), лянхуа цзо гун («Бутон лотоса») и юйчань фаньлан гун («Лягушка, покачивающаяся на волне»). Выполнение упражнений юйчань фаньлан гун большинства тренирующихся ослабляет или полностью устраняет чувство голода. Благодаря этому в период занятий тренирующиеся естественно ограничивают свой рацион или безболезненно переходят на легкую овощную и фруктовую диету.

Обычно сколько-нибудь длительный отказ от приема пищи вызывает упадок сил, головокружение, гипогликемию и другие неприятные явления. Но их можно ослабить или избежать, выполняя описанные здесь упражнения. У тренирующегося чувство голода либо совсем отсутствует, либо он ест очень мало, даже совсем отказывается от еды на несколько дней - но это не вызывает какого-либо побочного действия. Дело в том, что данные упражнения способствуют уменьшению жировых отложений не только за счет ограничения количества пищи, но и вследствие регулируемого перераспределения питательных веществ в организме. Так, огорчающий нас «лишний жир» превращается в энергию, обеспечивающую жизненные функции организма, причем в довольно короткий срок. В отсутствии побочных последствий, возможности быстро добиться снижения веса и заключаются преимущества данной методики.

Особенно наглядны они в сравнении с лечебным голоданием или «сидением на диете». В нашем случае сознательное ограничение в пище необходимо только на короткий срок, тогда как при лечении «голодом» и диетой несколькими днями дело не обходится. Кроме того, при применении нашей методики период неважного самочувствия не превышает 3-5 дней от начала занятий. Причем в ходе тренировок энергетические возможности и физические силы увеличиваются по сравнению с исходным уровнем, не говоря уже об отсутствии отрицательных последствий. «Голодание» же и диеты не всегда безвредны для здоровья, к тому же в большинстве случаев дают кратковременный эффект, и после их применения прежний вес быстро восстанавливается.

1. Юйчань си чжэнь гун

1. Описание упражнения

Сядьте на табурет или стул высотой 33-40 см (выбор по росту занимающегося). Ноги расставлены на ширину плеч, угол между голенью и бедром должен быть прямым или меньше 90 градусов, стопы прижаты к полу. Мужчины сжимают правую руку в кулак, на который накладывается ладонь и палец левой руки, женщины - наоборот. Поставьте предплечья локтями на колени, туловище подайте немного вперед, опустите голову лбом на кисти рук, глаза чуть

прикрыть. Полностью расслабьтесь. Поза должна быть как можно более удобной и раскрепощенной.

Приведите сознание и нервную систему в состояние покоя. Затем глубоко вздохните, словно после тяжелой работы. Сосредоточьтесь на воспоминаниях о самом прекрасном и радостном, испытанном вами в прошлом. Через одну-две минуты вас охватывает ощущение радости и умиротворенности.

Сосредоточившись, начинайте выполнение основного упражнения. Внимание полностью сконцентрируйте на дыхании, посторонние ощущения, звуки проходят мимо вашего сознания. Сделайте вдох, сосредоточиваясь на проникновении поглощенной с воздухом ци в живот, затем медленный, «тонкий» и ровный выдох через рот. На выдохе полностью расслабьтесь. Выдыхая, вы чувствуете, как ци «удаляется» из нижней части живота и он постепенно становится мягким, расслабленным. Закончив выдох - полностью «удалив» из тела «загрязненную ци», сделайте медленный, «тонкий» и ровный вдох через нос. На вдохе нижняя часть брюшной полости постепенно расширяется, «наполняясь ци». Несколько «наполнив» ее, приостановите вдох, задержите дыхание примерно на две секунды. После этого сделайте короткий вдох и сразу же начните медленный выдох - удаление (загрязненной) ци.

Продолжайте выполнение упражнения в той же последовательности: выдох - вдох - задержка дыхания на две секунды - короткий вдох и т. д. При выполнении вдохов и выдохов грудь неподвижна, то расширяется, то уменьшается в объеме - таким образом имитируется дыхание лягушки, что и дало название этому упражнению.

Выполняя его, особое внимание обратите на вдох. Его интенсивность определяется состоянием здоровья тренирующегося. Иначе возможны нежелательные последствия. Как правило, это упражнение противопоказано тем, у кого были внутренние кровотечения или кто менее чем за три месяца до занятий перенес операцию на внутренних органах. Тот, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, другими серьезными болезнями, должен выполнять вдох только на 50-60% своих возможностей, избегая произвольного усилия. Если у женщин после выполнения юйчань си чжэнь гун в менструальный период возникает меноррагия, то следует либо использовать 20- 30%, до 50% возможностей вдоха, либо на время прекратить выполнение этого упражнения, заменив его на лянхуа цзо гун. То же следует делать, если после занятий менструация наступает раньше, чем обычно.

Большинство здоровых людей или страдающих хроническими и вялотекущими заболеваниями должны вдыхать до 80-90% максимально возможного количества воздуха, но этого следует добиваться постепенно и избегая намеренного напряжения мышц живота.

Выполнение упражнения можно завершить через 15 минут. По окончании занятий не спешите сразу открывать глаза, иначе можете почувствовать дурноту, головокружение. Следует с закрытыми глазами медленно поднять голову, сложить ладони перед грудью и потереть их друг о друга более 10 раз. После этого несколько раз «причешите» голову пальцами обеих рук и не спеша откройте глаза. Сожмите кисти в кулаки, потянитесь и глубоко вздохните. Вы почувствуете, как обострилось ваше зрение, ощутите прилив бодрости. *

2. Механизм действия упражнения

Во время выполнения данного упражнения при вдохе внутрибрюшное давление увеличивается, что вызывает отток крови от внутренних органов по направлению к конечностям и голове. При выдохе внутри-брюшное давление заметно снижается, кровь от конечностей и головы снова устремляется к внутренним органам. Многократное повторение данного цикла способствует усилению общей гемодинамики и значительно улучшает обмен веществ. Благодаря этому активизируется также циркуляция крови в капиллярах лицевых тканей, что благоприятно действует на состояние кожи лица, а улучшение кровоснабжения кожи в области головы способствует и росту волос.

Глубокие вдохи и выдохи сопровождаются широкоамплитудными движениями диафрагмы, благодаря чему выполняется «массаж» внутренних органов.

Все это обеспечивает комплексное воздействие упражнения на органы и функциональные системы организма, эффективно способствует перераспределению «внутренней энергии», ослабляет или исключает плохое самочувствие, возникающее из-за уменьшения количества потребляемой пищи.

В течение всего периода снижения веса до необходимого вам уровня выполняйте упражнение три раза в день по 15 минут. Тренироваться можно в то время, когда вы привыкли принимать пищу, или в другие удобные для вас часы. Постарайтесь найти возможно более тихое место для занятия цигун, где бы вам никто не помешал.

II. Ляньхуа цзо гун

1. Описание упражнения

Упражнение выполняется в положении сидя на табурете или стуле, высота которых такая же, как для юйчань си чжэнь гун. Можно также принять положение сидя со скрещенными ногами. Кисти лежат одна на другой ладонями кверху, запястья опираются на бедра (мужчины кладут сверху правую кисть, женщины - левую). Туловище не должно касаться спинки стула. Несколько выпрямитесь в пояснице, спина прямая. Слегка отведите нижнюю челюсть назад, глаза чуть прикрыты, область надбровьев несколько «растянута». Кончик языка слегка касается верхнего неба. Поза естественная, раскрепощенная (но без «расхлябанности»). Устроившись поудобнее и расслабившись, начните сосредоточиваться. Вспомните о самом прекрасном и радостном в вашей жизни.

Через одну-две минуты сконцентрируйте внимание на дыхании, посторонние воздействия проходят мимо вашего сознания. Приступайте к регулированию дыхания в следующей последовательности;

- 1.. «Сознательное регулирование дыхания» с тем, чтобы сделать вдох и выдох «глубокими, продолжительными, тонкими и ровными». Выполняется около 5 минут.
- 2.Сосредоточение только на выдохе. На выдохе тело полностью расслаблено, на вдохе держитесь естественно, избегая контроля за ним и положением тела. Выдох должен быть беззвучным, «глубоким, продолжительным, тонким и ровным». Выполняется около 5 минут.

3. Бессознательное регулирование дыхания:

Дыхание естественное, избегайте контроля за ним. Само существование вдохов и выдохов осознается, но лишь как факт; они «как будто существуют и не существуют, присутствуют и не присутствуют». Это ощущение смутно и непрерывно, как шелковая нить. При возникновении побочных ощущений и мыслей они устраняются с помощью формулы: «волнения и помехи уходят без следа», после чего вновь возвращается состояние сосредоточенности на дыхании - «погруженности» в него. Продолжительность этой фазы - 10 минут. Страдающие хроническими заболеваниями могут довести время пребывания в ней до 20- 30 или 40-50 минут. Завершается выполнение этого упражнения таким же образом, как и ючань си чжэнь гун.

Заниматься следует 3 раза в день, можно утром или перед сном, а также после выполнения ючань си чжэнь гун. Для занятий выбирайте тихое место, где вы были бы полностью гарантированы от помех, - это упражнение предъявляет особые требования к сфере сознания и психики, здесь необходима полнейшая сосредоточенность.

Юйчань си чжэнь гун и лянхуа цзо гун способствуют восстановлению сил, стимуляции обмена веществ и избавлению от различных хронических заболеваний. Поэтому они могут применяться отдельно или в сочетании с другими упражнениями цигун в качестве общеоздоровительных методик.

2. Механизм действия упражнения

По своему психофизиологическому действию система лянхуа цзо гун фактически тождественна погружению в крепкий сон. В среднем человек спит до 7-8 часов в сутки, но при этом в состоянии по-настоящему крепкого - так называемого меренного - сна он пребывает лишь очень короткое время. Оно и соответствует собственно «полному отдыху», т. к. кора головного мозга находится в состоянии торможения, а в низшем центрально-продолговатом мозге управляет только деятельностью сердца и органов дыхания. Третья фаза, лянхуа цзо гуна («бессознательное регулирование дыхания», или «погружение в дыхание». вводит мозг в состояние, близкое описанному выше: кора почти полностью «заторможена» и «поддерживает связь» только с центром продолговатого мозга, отвечающим за функцию дыхания.

Дыхательно-медитативная часть упражнения разбита на 3 фазы для того, чтобы тренирующийся мог постепенно погрузиться в предельное состояние «покоя», имитирующее крепкий сон. Попытки нарушить последовательность фаз и с самого начала «крепко заснуть» заведомо обречены на неудачу.

По указанным выше причинам систему лянхуа цзо гун можно считать воплощением таких принципов, как «подъем духовных сил», «восстановление физических сил» и «укрепление здоровья». Практика лянхуа цзо гун в сочетании с юйчань си чжэнь гун может служить эффективным способом нормализации самочувствия при ограничении себя в пище. И тем самым обеспечить достижение цели - уменьшение жировой прослойки.

III. Юйчань фаньлан гун

1. Описание упражнения

Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов, стопы параллельны, прижаты к постели. Одну руку положите на грудь, другую на живот. Приступайте к выполнению дыхательного упражнения .

Сделайте вдох, расширяя грудную клетку и втягивая живот, затем выдох, втягивая грудь и «выпячивая» живот. Старайтесь «выпятить» его как можно больше, но без чрезмерного усилия . Иначе вы можете быстро переутомить или даже повредить мышцы живота. Поэтому если вы почувствуете, что с грудью или животом что-то неладно, занятия на несколько дней прервите.

При выполнении данного упражнения грудь и живот поднимаются и опускаются волнообразно, как бы «перекатываясь», поэтому оно имеет и другое название - юйчань фань-дун гун («Лягушка переворачивается»). Вдох и выдох выполняются в обычном для вас темпе. Его неоправданное ускорение кое у кого может вызвать головокружение. В таком случае следует замедлить темп дыхания, постепенно приводя его к оптимальному для вас варианту.

Данное упражнение можно выполнять лежа, стоя, сидя, при ходьбе и даже во время велосипедной прогулки. Его целесообразно применять только тогда, когда вы испытываете голод, или ежедневно перед завтраком, обедом и ужином. После его выполнения, как правило, можно без труда отказаться от пищи или ограничиться небольшим ее количеством. Соответственно число ежедневных занятий определяется тем, сколько раз в день вы почувствовали себя голодным. Если же в течение дня этого не было - значит, не было и необходимости в выполнении упражнения.

Как показывает опыт, в среднем 40 занятий в день обеспечивают полное устранение чувства голода у большинства тренирующихся. Если же голод все еще ощущается, увеличьте число тренировок на 20. В случае необходимости занимайтесь в таком режиме еще один-два дня. Если же кого-либо по-прежнему мучает «волчий голод» или у него возникают какие-то побочные реакции после 60-кратных занятий, значит, данное упражнение ему не подходит или он выполнял его неправильно. В таком случае занятия следует прекратить.

2. Механизм действия упражнения

Принципы действия юйчань фаньлан гун требуют дальнейшего углубленного изучения. Пока по этому поводу главным образом высказываются предположения.

Согласно одному из них, чувство голода вызывается движениями пустого желудка и раздражением его слизистой оболочки желудочным соком. Во время тренировки за счет особого характера выдохов и вдохов, механических сокращений желудка и брюшины желудочный сок «выжимается» в толстую кишку. При этом его количество в желудке значительно уменьшается, следовательно, слабее раздражение слизистой

оболочки. Так благодаря механическому движению грудь и живот «управляют» пустым желудком - и помогают избавиться от чрезмерного аппетита. По другому предположению, в различных областях «голодного» - пустого - желудка кислотность пищеварительного сока не одинакова. Уровни кислотности расположены как бы по трапеции: чем ближе к слизистой оболочке желудка, тем выше кислотность. Кислоты раздражают слизистую оболочку и вызывают чувство голода. После выполнения упражнения пищеварительный сок «перемешан» - нарушается и «трапециевидное» расположение уровней кислотности.

Концентрация кислот близ стенок желудка понижается, соответственно уменьшается раздражение слизистой оболочки, что приводит к ослаблению или исчезновению чувства голода. Возможны и другие гипотезы, которые еще предстоит изучить.

Как бы то ни было, эта система многочисленными примерами ее успешного использования уже доказала свою практическую эффективность.

"Цигун и Жизнь" 1991, N1