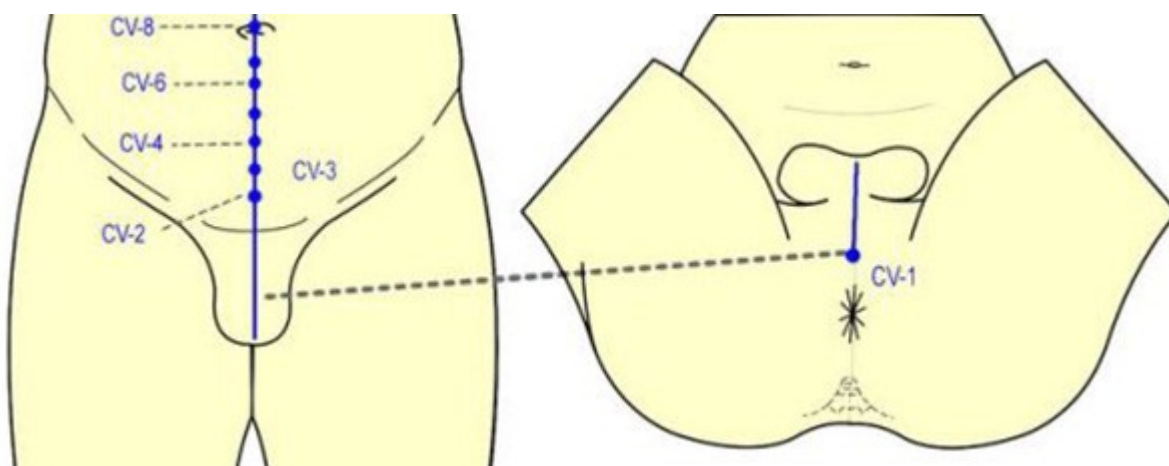


Елена Буянова

Секреты Яншэн. Упражнение «Возвращение весны»

издательство "НЕОГЛОРИ" 31.01.2017

Так поэтично в Китае называют упражнение, суть которого состоит в энергичном подтягивании ануса и промежности. В индийской йоге эта практика называется **Мула Бандха - Корневой замок**, выполнение которого, как считают адепты йоги, избавляет от дряхлости, позволяет до глубокой старости сохранять тело молодым.



В точке Хуэй Инь происходит трансформация ци

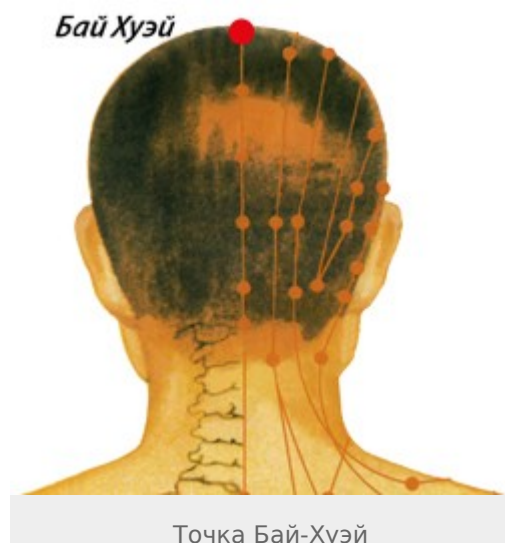
Китайская медицина считает, что в области точки Хуэй Инь, которая расположена в промежности между анусом и половыми органами, происходит трансформация ци.

Изначальная энергия из Дань Тяня (фактически, от почек) сначала опускается вниз к точке Хуэй Инь, а затем по срединным каналам и каналу Чунмай распределяется по всему организму.

Если эта область расслаблена, **то ци и цзин «вытекают» из организма, что ведет к недостатку энергии, жизненных сил.**

Практикуя подтягивание ануса необходимо вытянуть тело. Этого нелегко добиться в положении лежа, поэтому лучше выполнять упражнение стоя или сидя.

Мысленно проведите ось от точки Бай Хуэй на макушке до точки Хуэй Инь в промежности, выровняйте тело, затем вытянитесь вверх и тяните анус внутрь и вверх. При этом непроизвольно подтянутся и мышцы живота. Подтягивание живота на самом деле тоже очень важное движение, таким образом полые органы внутри живота оказывают массирующее движение на плотные органы.



В даосских трактатах по яншэн подчеркивается, что **«Небесные врата должны быть раскрыты, а земные врата заперты»**. Земные врата - это задний проход, область точки Хуэй Инь.

Подтягивая анус вверх, мы запираем задний проход, а энергия по заднесрединному каналу поднимается к точке Бай Хуэй и помогает ей раскрыться. На первый взгляд, упражнение очень простое, но это великолепный способ активировать движение ци по центральным каналам и укрепить весь организм».



В трактате «16 правил яншэн» сказано: **«Зерновой проход следует постоянно подтягивать»**. Зерновым проходом в древности называли анус. Известный целитель Сунь Сямьяо тоже писал, о важности этого упражнения: **«Зерновой проход следует сжимать и подтягивать вверх»**.

Из всех китайских императоров наибольшим долголетием прославился император Маньчжурской династии Цин Цяньлун.

Из всех китайских императоров наибольшим долголетием прославился император Маньчжурской династии Цин Цяньлун

Это связывают с тем, что он всегда был умерен в еде, обладал знаниями в области яншэн. Одним из методов яншэн, который он взял на вооружение, было подтягивание ануса, он практиковал это упражнение постоянно, 3-5 раз в день по несколько минут.

Если верхний проход открыт, а нижний заперт, организм пребывает в состоянии комфорта, голос сильный, движения легкие.

Особенно полезно одновременно с подтягиванием ануса прижать кончик языка к верхнему небу, вот как советуют выполнять это упражнение в одном из древних медицинских трактатов:

«Сжать и подтянуть внутрь и вверх анус, язык прижать к верхнему небу, глаза закрыть и поднять вверх, дышать носом».

Постоянное подтягивание ануса способствует:

- увеличению запасов янской, положительной энергии;
- активизации движения ци в каналах и коллатералях;
- согреванию внутренних органов и долголетию.

Кроме того, это полезно для предотвращения выпадения прямой кишки, геморроя, опущения внутренних органов (желудка, матки, почек), импотенции, преждевременной эякуляции, частого мочеиспускания и многих других заболеваний.

Тренируя анус, женщины могут избавиться от такого неприятного явления, как недержание мочи.

Мужчинам эти тренировки помогут избавиться от сексуальных дисфункций. Оказывает положительное влияние при таких хронических заболеваниях, как коронарная болезнь, гипертония, варикозное расширение вен.

Давайте подробнее поговорим о том, какую конкретную пользу приносит выполнение этого упражнения.

- **1 Профилактика и лечение заболеваний ректального отдела**

Подтягивание ануса позволяет предупреждать и лечить геморрой, это также хороший способ восстановить нормальное состояние ануса после оперативного вмешательства.

Упражнение улучшает кровообращение в области малого таза, стимулирует отток венозной крови, успокаивает анальный сфинктер, усиливает его способность к сокращению. Упражнение помогает



- **улучшить кровообращение в этой области;**
- уменьшить застойные явления и расширение вен;
- **способствует восстановлению нормального функционирования сфинктера;**
- заживлению ран и трещин;
- **предотвращает рецидив заболевания.**

Геморрой возникает из-за расширения вен в области ануса, и недостаточно активного кровообращения в этой области. К развитию геморроя может привести запор, долгое пребывание в сидячем или стоячем положении, употребление острой пищи, повышенное внутрибрюшное давление. Сокращение и подтягивание ануса помогает оздоровить вены, восстанавливает нормальное движение крови.

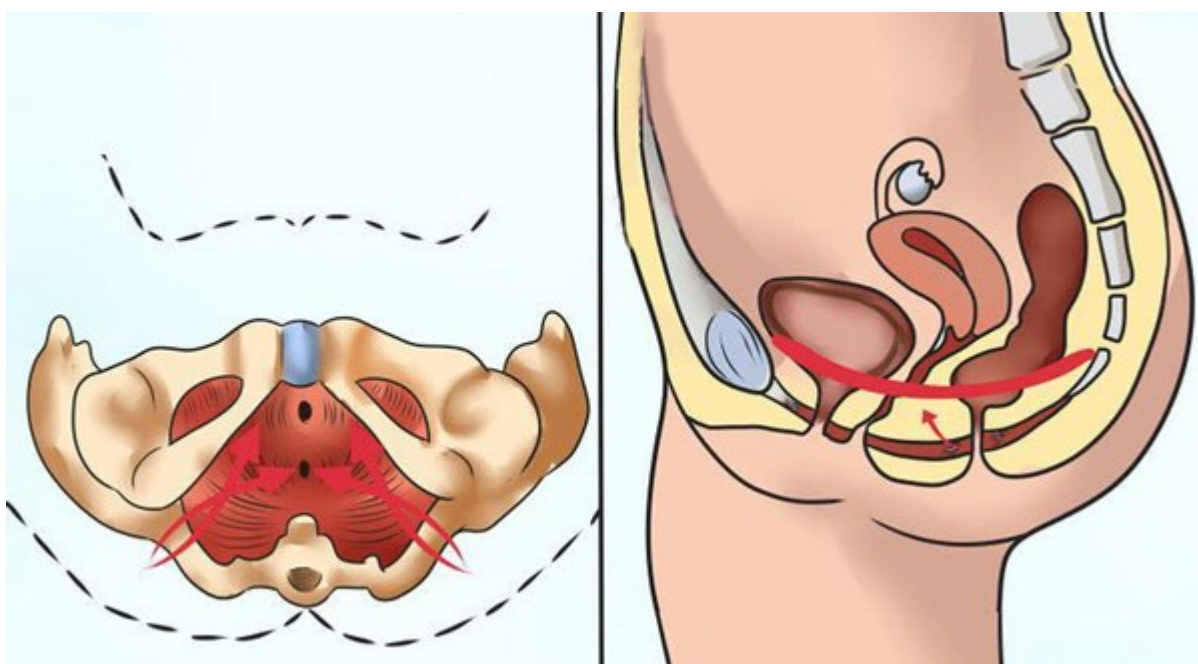
- **2 Профилактика и лечение недержания мочи, частого или затрудненного мочеиспускания**

Многие женщины страдают от непроизвольного мочеиспускания, особенно после родов или после наступления климакса.

Подтягивание ануса и промежности позволяет улучшить кровообращение в этой области, вернуть упругость мышцам тазового дна, что благотворно сказывается на мочевыделительной функции.

• **3** **Повышение качества сексуальной жизни**

В области малого таза у женщин есть группа мышц, которые называются лонно-копчиковые мышцы. Эти мышцы, подобно гамаку, поддерживают остальные мышцы органов малого таза и влагалища.



У многих женщин среднего возраста лонно-копчиковые мышцы теряют упругость

Если лонно-копчиковые мышцы ослаблены, это может привести к снижению чувствительности влагалища, снижению интереса к сексуальной жизни. У многих женщин среднего возраста эти мышцы теряют упругость.

Подтягивание ануса **тренирует все мышцы тазового дна**, укрепляет их и делает эластичными, помогает сузить влагалище, способствует приливу крови в половым органам, повышает сексуальное влечение.

Для повышения мужской сексуальности это упражнение тоже благотворно, так как устраняет физиологические препятствия для эрекции. Кроме того, помогает предотвратить заболевания простаты.

Как выполнять упражнение «Возвращение весны»:

Есть много вариантов выполнения этого упражнения.

Главное - выполнять регулярно и достаточно энергично. Только тогда можно рассчитывать на результат.



Подтягивание ануса можно практиковать сидя, стоя, лежа, во время ходьбы

Подтягивание ануса можно практиковать сидя, стоя, лежа, во время ходьбы.

Способ выполнения: Дышать естественно, на вдохе сильно напрячь и подтянуть анус и область промежности, на выдохе расслабиться. Провести 20-30 вдохов-выдохов за один сеанс.

Упражнение можно выполнять в любом месте, в любое время. Можно выполнять упражнение стоя на носках, в полуприседе, в позе наездника. Суть от этого не меняется.

Важно, чтобы тело было полностью расслаблено, дыхание ровное и глубокое, ягодицы и бедра стабильны. Выполнять упражнение можно несколько раз в день.

Можно постепенно увеличивать время выполнения упражнения и количество сокращений. Можно освоить выполнение упражнения в разных позициях - стоя, сидя с прямой спиной, лежа.

Можно сначала сделать вдох, затем сжать и подтянуть вверх анус. В этот момент вы почувствуете, как импульс пройдет снизу вверх до макушки головы. Продолжайте подтягивать анус, расслабьтесь только когда не сможете больше его удерживать.

Есть еще один интересный способ стимуляции точки Хуэй Инь - сознательное прерывание мочеиспускания - во время мочеиспускания сократить мышцы, остановить вывод мочи, затем расслабить мышцы и продолжить мочиться, и так несколько раз. Повторить несколько раз в день.

Можно выполнять подтягивание ануса во время практики брюшного дыхания: лечь на спину, расслабить все мышцы, ладони положить на низ живота. Вдох производить напряжением мышц живота, одновременно сжимать и подтягивать анус, на выдохе расслабиться.

В старинных медицинских трактатах рекомендуется подтягивать анус не менее 16 раз после каждой дефекации. Это способствует улучшению пищеварения и стимулирует работу кишечника.

Подтягивание ануса производится за счет напряжения лобково-копчиковых мышц, сфинктера заднего прохода, мышц тазового дна. Все эти мышцы являются скелетными, то есть, они могут контролироваться сознательно.

Необходимо **постоянно держать анус подтянутым**, особенно выполняя тяжелую физическую работу, например, поднимая тяжести.

Через несколько месяцев регулярного выполнения упражнений, вы почувствуете результат - прибавится жизненных сил, улучшится осанка, нормализуются выделительные функции. Практикуя это упражнение ни в коем случае не нужно перенапрягаться. Не стремитесь быстро достичь результата, наращивайте нагрузку постепенно.