



ЯН СИНЬ – ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
И УПРАЖНЕНИЯ ДАОИНЬ



УПРАЖНЕНИЕ «ФЕНИКС ПРИВЕТСТВУЕТ ЛЮДЕЙ»
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Феникс – легендарная благородная птица, являлся одним из «четырёх духов» в древней китайской мифологии. Наравне с такими, как единорог, черепаха и дракон. Феникс также считался царём птиц. «Феникс, приветствующий людей» считается символом удачи.

Техника выполнения

1. На вдохе подтяните мышцы ануса, втяните живот, выпрямите ноги и разверните тело на 45 градусов влево. Одновременно разверните руки сначала вовнутрь, а затем наружу, и поместите руки перед собой, подняв их через стороны вверх, руки выпрямлены естественным образом, ладони расположены на ширине плеч и направлены вверх, взгляд направлен вперед (фото 1 и 2).

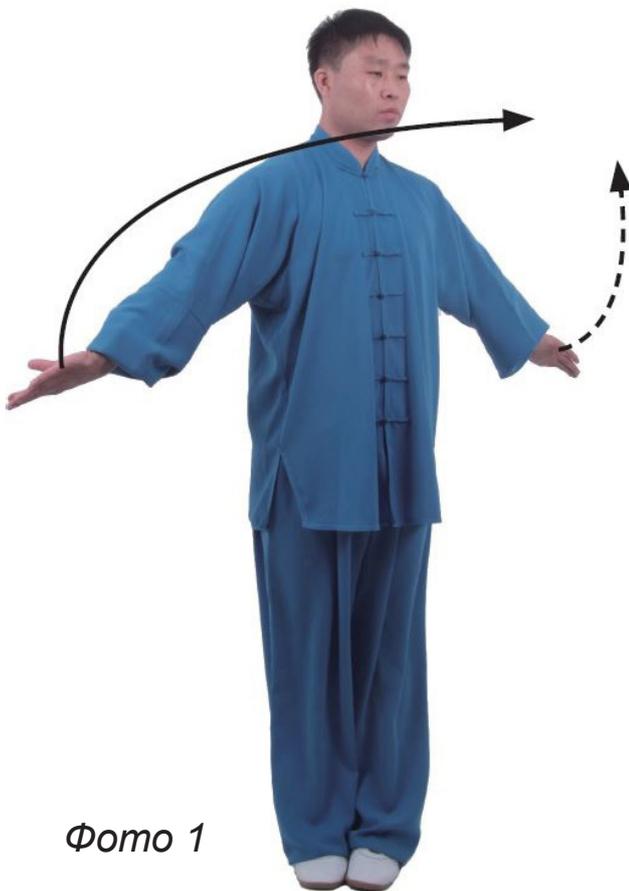


Фото 1



Фото 2



2. На выдохе расслабьте живот и анус, согните правую ногу, перенесите на нее вес тела, выполните шаг левой ногой вперед и влево, поставив стопу на пятку. Сразу же после этого перенесите вес тела на левую ногу, оторвите от пола пятку правой ноги, опуститесь на ступню левой ноги, обе ноги выпрямлены. Одновременно разверните руки вовнутрь, соедините пальцы вместе (большой и указательный пальцы соприкасаются в области точек *Шаошан* и *Шанян* (рис. 1)) и отведите руки назад за спину, кончики пальцев обращены вверх, взгляд направлен вперед (фото 3 и 4).

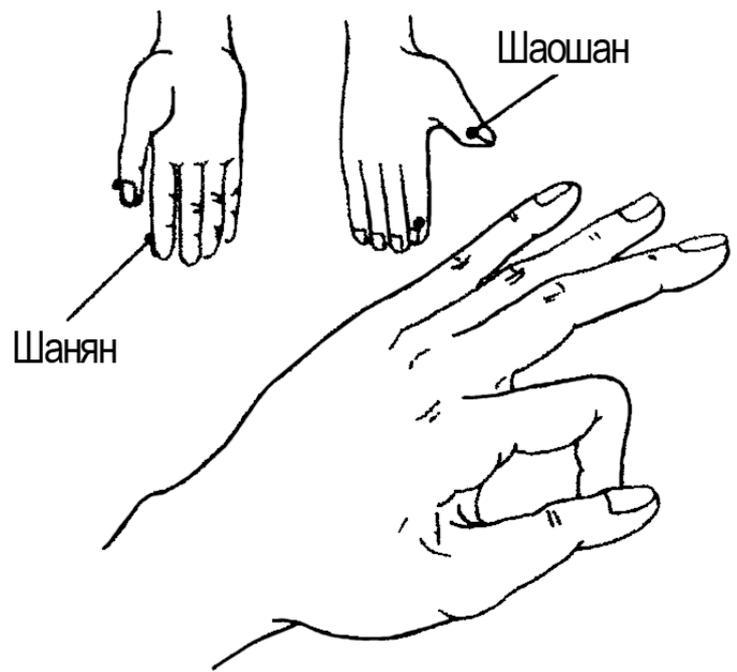


Рисунок 1



Фото 3



Фото 4

3. На вдохе подтяните мышцы ануса, втяните живот, перенесите вес тела на правую ногу, левую ногу поставьте на пятку, разверните туловище вправо. Одновременно раскройте ладони, развернув руки, переместите их по бокам талии вперед и скрестите перед грудью, левая ладонь под правой, взгляд направлен на ладони (фото 5). Не останавливаясь, разверните руки наружу и разведите по дуге в стороны, руки выпрямлены естественным образом, запястья расположены на уровне плеч, пальцы направлены вверх, взгляд направлен вперед (фото 6).



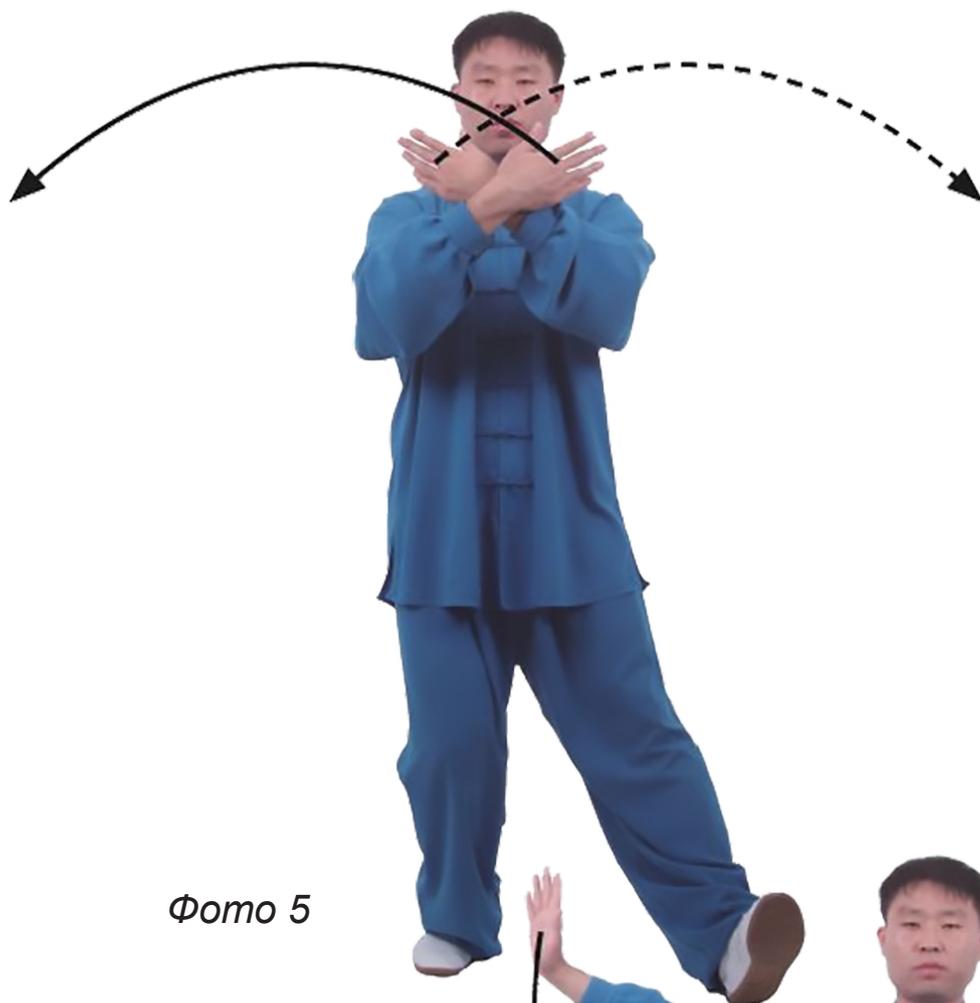


Фото 5



Фото 6

4. На выдохе расслабьте живот и анус, приставьте левую ногу к правой и выпрямите ноги. Одновременно опустите руки по бокам туловища, взгляд направлен вперёд (фото 7).

Движения 5, 6, 7, 8 аналогичны движениям 1, 2, 3 и 4, но выполняются в другую сторону.

Количество выполнений

Выполните один подход из 8 движений.

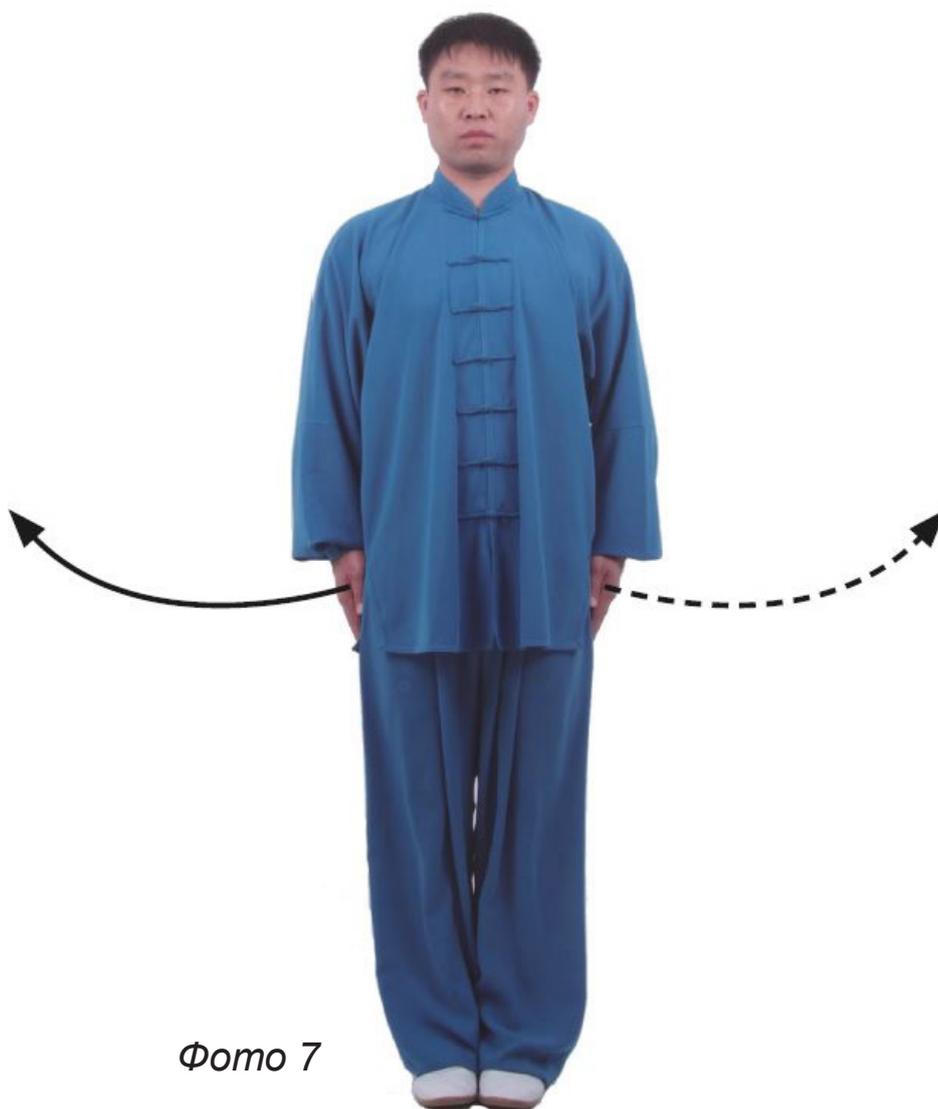


Фото 7



Ключевые моменты

1. В первом движении макушкой в области точки *Байхуэй* тянитесь вверх, сохраняйте тело в вертикальном положении. При повороте тела движение инициируется туловищем, руки следуют за ним.
2. Во втором движении перенос веса тела, подъем на пятку и опускание на стопу должны выполняться согласованно. Отведение рук назад и сгибание пальцев должно выполняться в умеренно быстром темпе и с небольшим усилием.
3. В третьем движении во время разведения рук в стороны, следите, чтобы грудь была расслаблена, а спина прямая, расслабьте поясницу и не выпячивайте таз.
4. В четвертом движении макушкой в области точки *Байхуэй* тянитесь вверх и выпрямите все тело.
5. Мысленно сконцентрируйтесь на области *Даньтянь* и мягко произносите звук «ху» на выдохе.

Назначение и эффект

1. Повороты туловища и вращение рук помогают устранить блоки в Переднесрединном и Заднесрединном каналах, а также в трех ручных *иньских* и трех ручных *янских* каналах.
2. Сгибание запястий стимулирует точки-истоки трех ручных *иньских* и трех ручных *янских* каналов, тем самым помогая улучшить деятельность сердца, лёгких, толстого и тонкого кишечника.
3. Подъем пальцев ног стимулирует точки-истоки трех ножных *иньских* и трех ножных *янских* каналов, тем самым помогая улучшить деятельность печени, желчного пузыря, селезёнки, желудка, мочевого пузыря и почек.
4. Произнесение звука «ху» регулирует желудок и укрепляет селезёнку.