



ЯН СИНЬ – ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
И УПРАЖНЕНИЯ ДАОИНЬ



УПРАЖНЕНИЕ «ФЕНИКС ПРИВЕТСТВУЕТ ЛЮДЕЙ»
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

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, поднимите пальцы ног и разверните туловище на 30 градусов влево. Одновременно разверните ладони вместе с руками внутрь и отведите руки за спину, взгляд направлен вперед (*фото 1*). Затем разверните руки наружу и по дуге переместите их перед собой на уровне плеч, ладони направлены вверх (*фото 2*).



2. На выдохе расслабьте живот и анус, пальцами ног захватите пол. Одновременно разверните ладони вместе с руками внутрь, сложите пальцы вместе (большой и указательный пальцы соприкасаются в области точек *Шаошан* и *Шанянь* (рис. 1)) и отведите руки назад за спину, кончики пальцев обращены вверх, взгляд направлен вперед (фото 3).

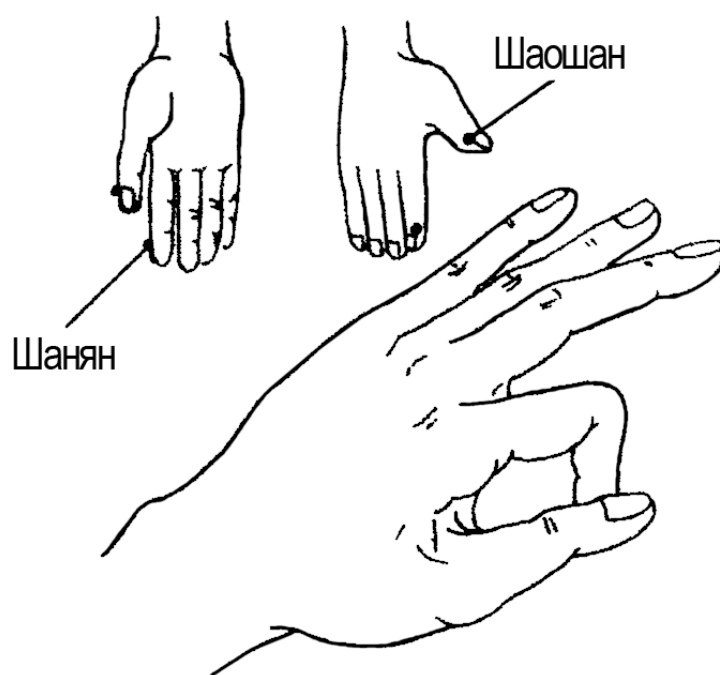


Рисунок 1

3. На вдохе подтяните мышцы ануса, втяните живот, пальцы ног поднимите вверх и разверните туловище вправо. Одновременно раскройте ладони и, разворачивая руки, переместите их по бокам талии вперед и скрестите перед грудью, левая ладонь под правой, взгляд направлен на ладони (фото 4). Не останавливаясь, разверните руки наружу и разведите по дуге в стороны, руки выпрямлены естествен-



Фото 3

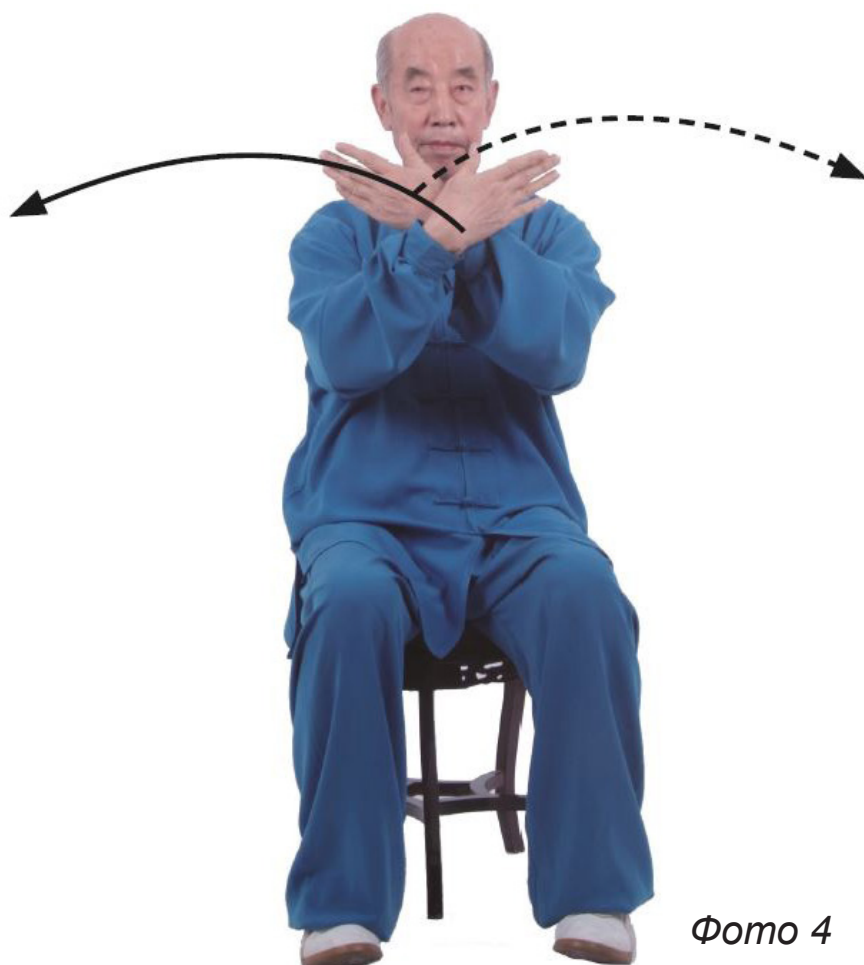


Фото 4

ным образом, запястья расположены на уровне плеч, пальцы направлены вверх, взгляд направлен вперед (фото 5).

4. На выдохе расслабьте живот и анус и захватите пальцами ног пол. Одновременно опустите руки по бокам туловища, взгляд направлен вперёд (фото 6).

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 5



Фото 6

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 выпрямите шею и поднимите голову. 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, опустите плечи и локти.

4. В четвертом движении расслабьте все тело и опустите локти и руки.

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-истoki 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-истoki 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.

