

**БЕЛКООПСОЮЗ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
"БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ"**

---

Кафедра физвоспитания

# **ШАОЛИНЬСКИЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ "ЦИ ХАЙ"**

**Учебное наглядное пособие  
для студентов экономических специальностей,  
преподавателей и сотрудников**

Авторы-составители: *В. И. Сиськов*, зав. кафедрой физического воспитания, мастер спорта Республики Беларусь;  
*В. А. Орлов*, канд. с.-х. наук, доцент кафедры ИВС

Рецензенты: *Л. А. Матвиенко*, канд. мед. наук, доцент кафедры физического воспитания Гомельского государственного технического университета им. П. О. Сухого;  
*С. С. Кветинский*, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Белорусского торгового-экономического университета потребительской кооперации

Рекомендовано научно-методическим советом УО "Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации". Протокол № 2 от 14 декабря 2004 г.

**Шаолинский комплекс дыхательной гимнастики "Ци хай": Учебное наглядное пособие для студентов экономических специальностей, преподавателей и сотрудников / Авторы-составители: *В. И. Сиськов, В. А. Орлов*. — Гомель: УО "Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации", 2004. — 40 с.  
ISBN 985-461-211-2**

ББК 75.6

© Авторы-составители: В. И. Сиськов, В. А. Орлов, 2004  
© УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2004

ISBN 985-461-211-2

## ВВЕДЕНИЕ

Дыхание является основой жизни всего живого. По этой причине изучению дыхания человечество всегда уделяло особое внимание.

В данном пособии рассматривается один из комплексов дыхательной гимнастики "ци хай". В пособии представлены детальные описания каждого из упражнений, входящего в данный комплекс, а также иллюстрации, сопровождающие описания.

### Основные сведения

В основе теории дыхания различных школ ушу лежат принципы космической гармонии. Человек уподобляется микрокосмосу: верхняя часть тела соответствует небу, которое символизирует круг, сердце — сущности человека, а нижняя — земле, или квадрату. Поэтому в комплексе "ци хай" движения рук округлы и непрерывны, как небесный свод, а ног — прерывны и прямолинейны, как стороны квадрата. Вес тела при движении в стойках смещается с ноги на ногу, имитируя цикличность всех процессов в природе: смену дня и ночи, лета и зимы, тепла и холода. Все шаги и передвижения приводят к одной точке — первоначальному, отражая "неподвижный угол", полный внутренний покой, который уравновешен внешним движением. В результате выполнения комплекса Вы восстанавливаете силы как физические, так и духовные, приводите ум в спокойствие.

При всем различии направлений, систем и методик дыхательной гимнастики цигун (ци — дыхание, гун — работа), традиционных и современных, всем им присущи такие аспекты практики, как регулирование сознания, регулирование дыхания и регулирование тела.

*Дыхание.* Для регулирования дыхательных циклов применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В дыхательной гимнастике цигун техника дыхания тесно связана с регулированием сознания. Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания.

Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют "запирание ци". Исходя из представлений "теории работы с энергией", задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее.

Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, "созерцание" вдоха и выдоха — "следование за дыханием", или "вслушивание в дыхание", когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья.

Необходимо помнить, что эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности.

Эксперименты показали, что замедленное дыхание ведет к повышению содержания углекислоты в крови, на что обращал внимание широко известный сейчас доктор Бутейко, предлагая задерживать дыхание после выдоха для снятия астматических спазмов и др. Однако в отличие от методики доктора Бутейко, китайцы обычно рекомендуют дышать не поверхностно, а диафрагмой, т. е. глубоко, чтобы не было застойных явлений в легких, но очень медленно, практически до остановки дыхательных движений — воздух как бы втекает и вытекает сам.

По этой причине в массовой цигун-терапии применяется ограниченный набор приемов дыхания. Тем, на кого не действуют уговоры воздержаться от самостоятельных занятий или кто не имеет возможности прибегнуть к помощи опытного инструктора, можно рекомендовать освоение только одного типа дыхания — так называемого нижнего, или диафрагмального.

Диафрагмальное дыхание — "дыхание животом" — может быть "нормальным" и "обратным". "Нормальное" подразумевает выпячивание, "наполнение" живота на вдохе и втягивание на выдохе, при "обратном" все происходит наоборот.

При выполнении большинства простейших статико-динамических упражнений цигун, дыхание должно быть глубоким, длительным, ровным и тонким.

Буквальное понимание традиционных формулировок здесь, как и в других подобных случаях, приводит к нарушению базовых принципов дыхательной гимнастики цигун. Глубокое дыхание мы привыкли понимать как максимальное наполнение легких и, старательно раздувая грудную клетку до спазма в горле, поднимая грудь, воображаем, что "дышим глубоко". На деле в таких случаях у нетренированных людей имеет место поверхностное дыхание: воздух распирает верхушки легких, а их нижняя часть не всегда включается в работу. Гипервентиляция легких в этом случае приводит к чрезмерному возбуждению сим-

патического отдела нервной системы. Это вызывает, в частности, усиление сердцебиения и возбуждает кору головного мозга, что в терапевтических упражнениях оздоровительной системы цигун вовсе ни к чему. Стремление обязательно добиться предписанной методикой глубины, длительности и тонкости вдоха и выдоха иногда приводит к нарушению ритма, перехватыванию дыхания, что само по себе малополезно, к тому же мешает достичь должного расслабления. Поэтому основным требованием к дыханию считается "естественность", т. е. оно должно быть свободным.

Сложные виды дыхания начинают осваивать с простейшего: с естественного дыхания, т. е. просто дышат как дышится, но за дыханием медленно следят и стараются дышать мягче. Дыхание должно оставаться спокойным и естественным, медленным и плавным. Грудь не выпячивают (дышат животом), плечи опускают, зубы смыкают, губы, наоборот, размыкают, что делает дыхание более естественным. Кончик языка касается верхнего неба за зубами, это усилит слюноотделение и замкнет "канал управления" и "канал действия" в "малый цикл неба". Ноги ставят на ширину плеч, глаза смотрят горизонтально вдале.

Занимаясь нельзя отвлекаться, нужно все внимание сосредоточить на упражнениях. Отдыхая между упражнениями, надо следить, чтобы не продуло разгоряченное тело. В описании упражнений слова "надавливать", "упираться" означают действия без реального сопротивления.

Выделяют пять основных принципов для тех, кто начинает практиковать дыхательную гимнастику цигун: покой, расслабленность, тщательность (равномерность), постоянство, тройное упражнение.

*Покой.* Смысл следования этому принципу заключается в том, что занимающийся должен во время занятий выбросить из головы все посторонние мысли.

*Расслабленность* — это состояние, когда мышцы всего нашего тела расслаблены. Только в расслабленном состоянии дыхание способно проникнуть беспрепятственно во все части организма.

*Уравновешенность и тщательность.* Дыхание во время занятий должно быть уравновешенным, т. е. иметь одну и ту же долготу дыхания — нельзя чтобы вдох был длинным, а выдох коротким, или наоборот.

*Постоянство* подразумевает усердие и упорство в Ваших занятиях. Необходимо заниматься регулярно, несмотря на погоду, время года, житейские трудности, плохое самочувствие.

*Тройное упражнение.* Смысл его заключается в том, чтобы заниматься три раза в день: на рассвете, в полдень и поздно вечером. Каждый из периодов суток имеет определенное значение. В древности говорили: "Утром обновляют, днем запасают, а ночью тратят и тогда не теряют остроты". Во время утренних упражнений удаляют старое, отработанное и оставшееся после сна в организме дыхание. Утренние упражнения способствуют укреплению сухожилий и костей. В результате дневных упражнений происходит регулировка и настройка дыхания, нарушенного в первой половине дня, а также организм запасается воздухом на вторую половину дня. В полночь мысли становятся чистыми, ум сосредотачивается.

Реакции организма на выполнение дыхательных упражнений цигун принято подразделять на "нормальные" и "экстраординарные", или отклонения от нормы. К "нормальным" относят следующие реакции:

- ◆ Приятная "ломота" в области поясницы, ощущение "распухания" конечностей; в нижней части живота ощущение тепла; чувство внутреннего комфорта.

- ◆ Легкая испарина, по точному определению мастеров оздоровительной системы цигун — словно по телу провели влажным полотенцем. При обильном выделении пота уменьшите продолжительность занятий. Остерегайтесь сквозняков: во время выполнения упражнений лучше закрыть форточку, предварительно проветрив помещение. На открытом воздухе занимайтесь только в защищенном от ветра месте.

- ◆ Обильное выделение слюны, которую следует время от времени сглатывать; увлажнение глаз или слезотечение. Появление слез, как и повышенные слюноотделение и потливость во время выполнения упражнений, свидетельство активизации обменных процессов: организм очищается, выводя продукты обмена. Чрезмерное выделение жидкости из организма говорит о том, как много в его тканях скопилось нежелательных для нормальной жизнедеятельности веществ, как впрочем, и о наличии в нем избытка воды. Со временем, при условии регулярных занятий и соблюдении элементарных норм здорового образа жизни, количество такого рода выделений во время выполнения упражнений значительно уменьшается.

- ◆ Усиление перистальтики желудочно-кишечного тракта, иногда "бурчание в животе" во время занятий. Это результат активизации работы внутренних органов, проявляющейся также в повышении всасывающей способности (трофики) желудка и кишечника, проходимости кишок и устранении метеоризма.

- ◆ Улучшение аппетита при нормализации веса. У тучных людей, как правило, вес снижается. Упорядочение внутренних процессов приводит и к нормализации реакций организма — болезненное влечение к пище сменяется здоровым аппетитом, адекватными реакциями насыщения.

- ◆ Сон становится более глубоким, быстрее и полнее восстанавливаются силы после физических и психических нагрузок.

- ◆ Ощущение легкого зуда кожи, "мурашки" — одна из первых реакций на кровоток в подкожных тканях.

- ◆ После занятий проясняется мышление, повышается тонус. Такое состояние сохраняется иногда довольно долго, особенно при удачном "погружении в состояние покоя" и правильном сочетании "движения и покоя".

- ◆ Легкие непроизвольные сокращения в подкожном слое мышечной ткани, иногда "пощелкивание" в суставах при выполнении движений.

- ◆ Ощущение внутреннего комфорта, раскрепощенности во время и после занятий.

Какие-то из этих реакций могут не проявиться вследствие индивидуальных особенностей организма. Не следует переживать по этому поводу и пытаться во что бы то ни стало вспотеть. Стремясь вызвать у себя те или иные ощущения, Вы непроизвольно включаете те десинхронизирующие механизмы "дневного" состояния мозга, которые прилежно нейтрализовывали, погружаясь в состояние покоя. Погоня за "правильными" ощущениями может стимулировать реакции, которые специалисты по дыхательной гимнастике цигун относят к "отклонениям от нормы". К таким ощущениям можно отнести следующие:

- ◆ Головокружение, ощущение тяжести в голове или ее "опухания", головные боли, возникают вследствие чрезмерного психического напряжения при концентрации "фокуса внимания". Чтобы избежать подобных реакций, отрегулируйте дыхание — оно должно быть спокойным, глубоким, с достаточно длительными вдохом и выдохом; "мысленное усилие" должно быть легким.

- ◆ Учащенное, прерывистое или "тяжелое" дыхание, приступы удушья. Причинами являются чрезмерное сосредоточение на дыхании — попытки добиться длительности дыхательного цикла или напряженная поза — следствие усиленного контроля за ее "правильностью".

- ◆ Ощущение тяжести в теле или "давления" на плечи. Причинами считаются отсутствие "естественности", спонтанности мысленного посыла, "ведущего ци", т. е. включение десинхронизирующих механизмов "дневного" состояния, а также напряженность плечевого отдела. "Мысленное усилие" должно быть легким и производиться после достижения "состояния покоя"; проследите, чтобы плечи были расслаблены и свободно опущены.

- ◆ Сухость во рту, першение в горле — следствие дыхания через рот либо чрезмерно плотного сжатия губ, вызывающего напряжение глотательных мышц. Проследите, чтобы губы были сомкнуты неплотно, кончик языка легко касался нёба за альвеолами. Перед занятиями полезно выпить полстакана теплой кипяченой воды.

- ◆ Учащенное сердцебиение. Часто его причиной бывают психическое напряжение, недостаточное расслабление мышц в области груди, напряженность дыхания. Средства коррекции — должное "погружение в состояние покоя", правильное расслабление и легкое, "естественное" дыхание.

- ◆ Ощущение "раздутой" брюшной полости — преимущественно следствие чрезмерного акцента на глубокое дыхание, длительность вдоха и выдоха.

- ◆ Расстройство сна. Это означает, что во время занятий не было достигнуто "состояние покоя", занимающийся лишь имитировал упражнения цигун.

- ◆ Сонливость или погружение в сон во время выполнения статических упражнений. Такое случается на начальном этапе занятий, когда упражнения пытаются выполнять в состоянии сильного утомления либо при отсутствии должного настроя на получение определенного эффекта, при недостаточной концентрации внимания.

Осваивать упражнения следует без спешки. В течение первого месяца занятий разучите начальную комбинацию, затратив примерно по неделе на освоение каждого из трех циклов упражнений и постепенно присоединяя их к комбинации. Только после этого таким же образом в течение примерно трех месяцев могут быть освоены остальные упражнения. Если у Вас нет возможности для регулярных занятий с инструктором, в период разучивания комплексов, постарайтесь хотя бы раз в неделю консультироваться со специалистом. Помните, что условием даже скромного успеха является овладение техникой расслабления и погружения в состояние покоя, а также диафрагмального дыхания. И если Вам дорого Ваше здоровье, избегайте самостоятельного освоения более сложных упражнений. Результат занятий будет всецело зависеть от Вашей собственной старательности, настойчивости, инициативы, главное — от того, насколько чутко Вы прислушиваетесь к собственному состоянию.

В общий цикл дыхательного комплекса введен момент кратковременной задержки дыхания, обусловленный исключительно боевым аспектом. Его цель — повысить устойчивость, выносливость и защитные функции Вашего тела. Вдох выполняется через нос, легко и быстро. Сами движения выполняются на задержке дыхания и выдохе мягко и без напряжения.

### **Дыхательный комплекс "ци хай"**

Предлагаемый к разучиванию комплекс дыхательной гимнастики "ци хай" является эффективным способом сохранения здоровья и активного долголетия. Предлагаемые упражнения можно выполнять людям любого возраста и состояния здоровья. Достаточно уделять комплексу 20-30 минут в день и уже в процессе его освоения Вы заметите первые положительные результаты.

Данный комплекс состоит из 45 движений (позиций) и подразделяется на 15 дыхательных циклов. Каждый дыхательный цикл состоит из трех (иногда четырех) переходных позиций. Первая часть цикла делается на вдохе, вторая — на задержке дыхания, третья часть — на выдохе. Схема передвижения основана на восьми направлениях.

Все передвижения выполняются вокруг исходной точки, олицетворяющей собой первоначало и центр вселенной. В конце дыхательного комплекса Вы должны вернуться в исходную точку.

Ритм движения выбирается самостоятельно так, чтобы движения и дыхание были естественными, без напряжения. Идеальной продолжительностью комплекса считается время, близкое к 1 минуте 45 секундам. После выполнения комплекса Ваше дыхание должно быть ровным, а тело ощущать легкую слабость и тепло.

### 1-й цикл

Исходная стойка — ноги вместе, спина прямая, руки перед собой, указательные пальцы смотрят вниз (рис. 1).

#### 1. "Держать небо на ладонях"

*На вдохе*

Начиная вдох, немного присядьте на левой ноге, сделав ее опорной, а правую мягким движением вдоль пола продвиньте вперед на расстояние шага. Руки описывают две окружности, как бы очерчивая окружающий Вас небесный свод. В конце кругового движения правая рука, согнутая в локте перед собой, застывает на уровне вашего подбородка, ладонью вверх. Левая рука заканчивает свое движение у локтя правой руки, также ладонью вверх. В момент окончания движения заканчивается вдох.

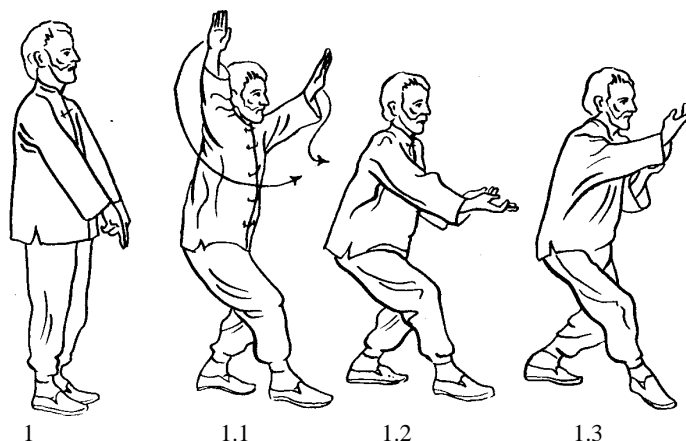


Рис. 1. "Держать небо на ладонях".

#### 2. "Вершина силы ян"

*На задержке дыхания*

Перенеся вес тела на правую ногу, подтяните левую к себе, а затем протолкните ее дальше вперед на величину большого шага. Тело при переходе поворачивается вправо на 90°. С окончанием шага переносите центр тяжести на обе ноги одновременно, приходя в стойку "наездник". Ваша правая рука в момент перехода делает круговое движение предплечьем против часовой стрелки к себе и останавливается в положении ладонью вниз, предплечье параллельно полу, на несколько сантиметров выше солнечного сплетения. Левая рука чуть опускается вниз, ладонью вверх напротив ладони правой руки, но на несколько сантиметров ниже солнечного сплетения (рис. 2). Взгляд перед собой.

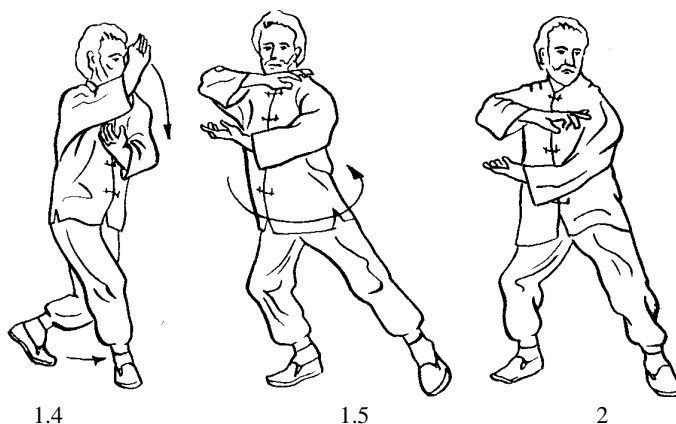


Рис. 2. "Вершина силы ян".

### 3. "Тигр оборачивается назад"

*На задержке дыхания*

Оставаясь на месте, поворачивайте тело в левую сторону. При этом ноги, поворачиваясь, приходят в положение стойки "ножницы" — левая нога повернута внутренней стороной стопы перпендикулярно направлению движения, правая нога с согнутым вниз коленом опирается на носок. Проекция колена правой ноги приходится за пяткой левой ноги.

Правая рука в начале движения немного опускается ладонью вниз. Левая рука совершает вместе с телом вращательное движение предплечьем вокруг локтя и останавливается в конце движения напротив лица. Правая рука при этом ладонью уходит под левый локоть (рис. 3).

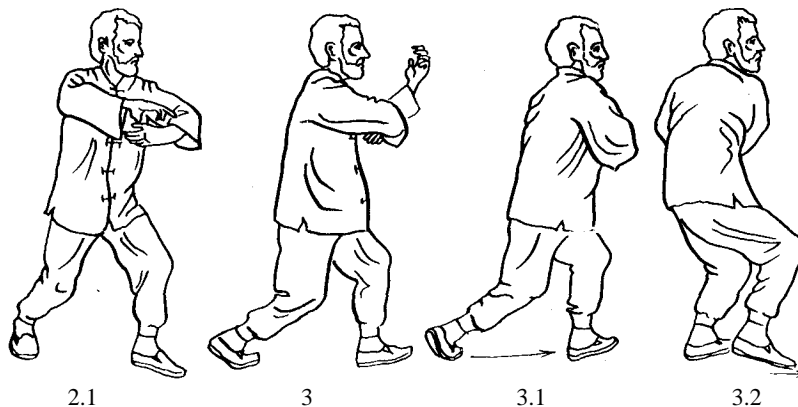


Рис. 3. "Тигр оборачивается назад"

### 4. "Толкать руками стену"

*На выдохе*

Движение начинается с того, что Вы подтягиваете правую ногу и, оставаясь на левой, опорной ноге, делаете правой ногой переход в правостороннюю стойку. При этом правая нога мягко и плавно скользит по траектории — вперед и вправо на ширину плеч.

Руки в начале движения немного подбираются к левому плечу, а затем с легким усилием вместе с шагом Вы выставляете их вперед, как бы толкая стоящую перед Вами стену. При этом ладонь левой руки смотрит вперед и лежит на запястье правой руки, пальцы которой направлены внутрь, на себя. В конце движения левая рука полностью распрямлена и вытянута (рис. 4). Выдох совершается во время всего движения и заканчивается в конечной стойке.

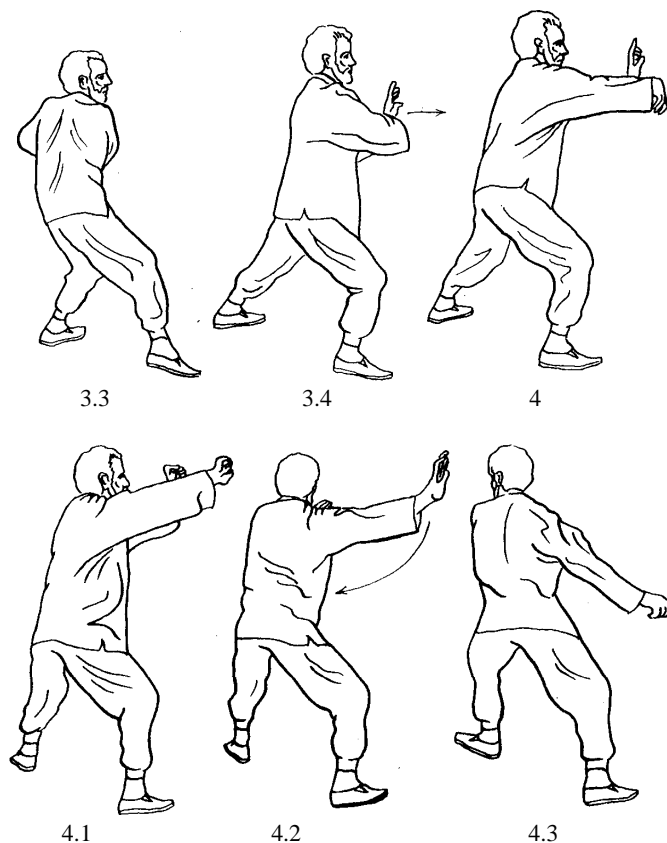


Рис. 4. "Толкать руками стену".

**5. "Вершина силы инь"**

*На вдохе*

Оставляя руки на месте, повернитесь телом в левую сторону и сделайте переход в правостороннюю стойку "наездник". При этом положение рук, обратное положению 3. Правая рука внизу ладонью вверх, левая рука вверху ладонью вниз (рис. 5). Вдох начинается с началом движения и заканчивается с его завершением.

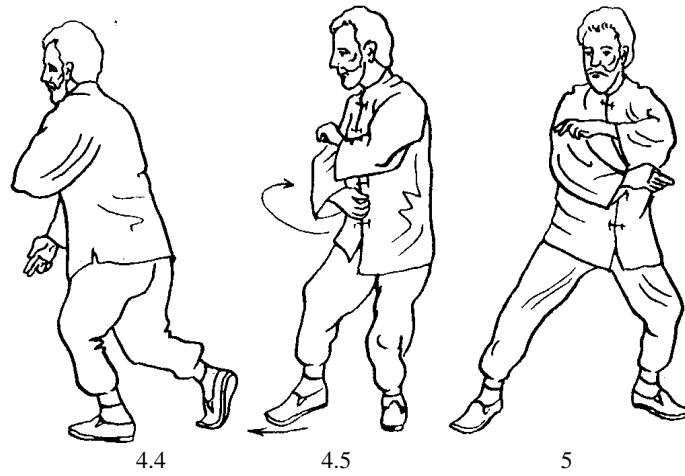


Рис. 5. "Вершина силы инь"

**6. "Тигр оборачивается назад"**

Это движение выполняется точно так же, как и движение 4 "Толкать руками стену", только в противоположную сторону и на задержке дыхания (рис. 6).

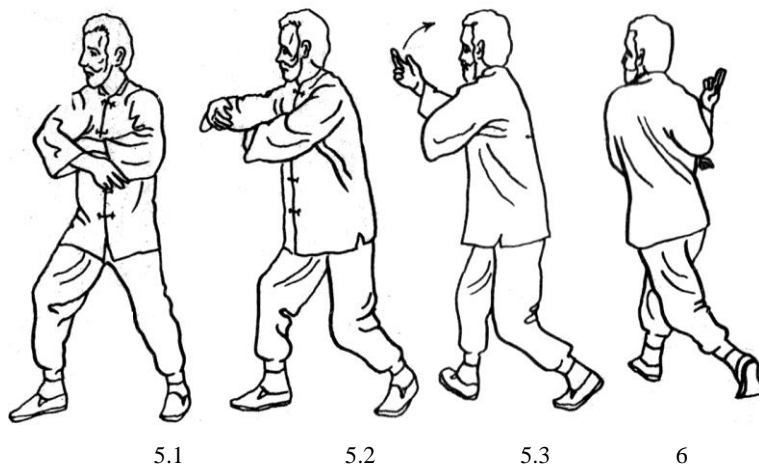


Рис. 6. "Тигр оборачивается назад"



### 7. "Толкать руками стену"

Данное упражнение выполняется так же, как и упражнение 5 "Вершина силы инь", но в противоположной стойке на выдохе (рис. 7).

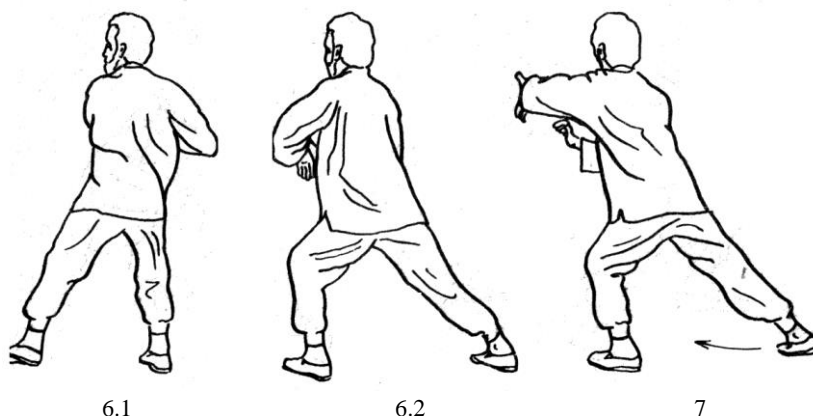


Рис. 7. "Толкать руками стену"

### 3-й цикл

### 8. "Кошка ловит бабочку"

На вдохе

Начиная вдох, подтяните к себе правую ногу и, продолжая шаг, выставьте ее немного вперед на носок под углом  $45^\circ$  к Вашему движению. На Вашу левую ногу должно приходиться 90 % веса. Руки совершают в момент перехода встречное движение. Левая рука опускается внутренней стороной запястья сверху вниз, в то время как правая рука поднимается внутренней стороной запястья вверх, останавливаясь на уровне подбородка. Стойка, в которую Вы пришли в конце движения, называется "кошка". Стоять нужно удобно, мягко пружиня на левой опорной ноге (рис. 8). Вдох заканчивается.

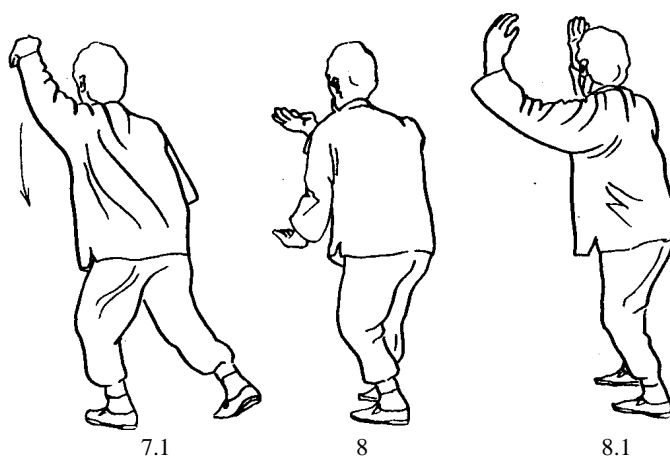


Рис. 8. "Кошка ловит бабочку"

### 9. "Лошадь"

На задержке дыхания

Плавно шагая по направлению стойки ( $45^\circ$ ), разверните тело влево на  $180^\circ$ , одновременно приседая на правой ноге, в низкую стойку "лошадь". Руки совершают круговые скрещенные движения сверху вниз в стороны. При этом левая рука, действуя, как меч, совершает круговое блокирующее движение вниз. Правая рука совершает отодвигающее движение предплечья, оставляя локоть высоко поднятым (рис. 9).

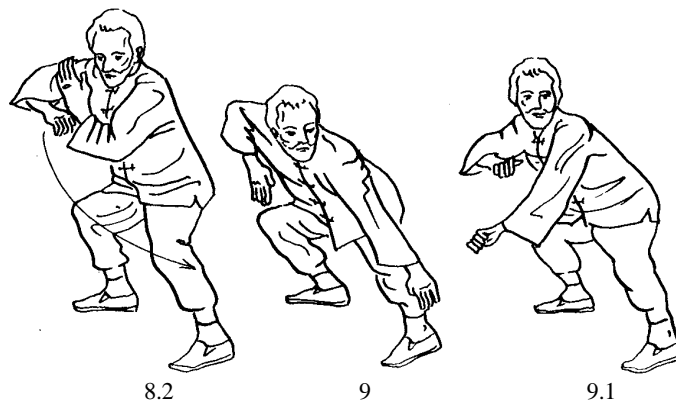


Рис. 9. "Лошадь"

## 10. "Кошка просит молока"

На выдохе

Стоя на правой ноге, левую ногу подтягиваем в левостороннюю стойку "кошка". Левая рука, совершая круговое движение против часовой стрелки, останавливается в конце движения перед собой внутренней стороной запястья вверх, на уровне подбородка. Правая рука ладонью вверх уходит на бедро (рис. 10).

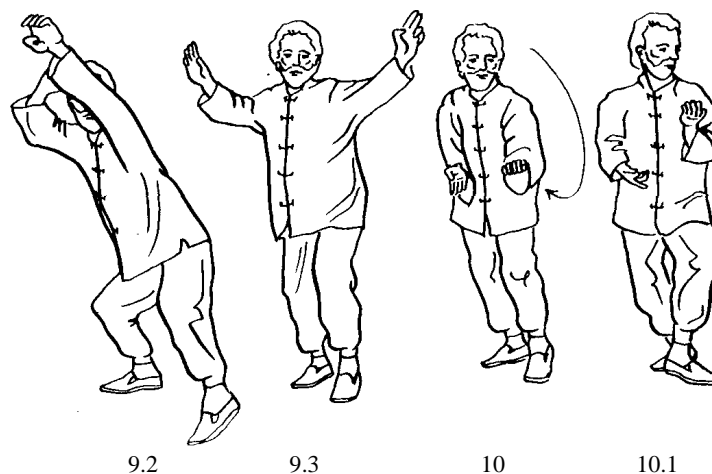


Рис. 10. "Кошка просит молока"

### 4-й цикл

## 11. "Закрывать шкатулку"

На вдохе

Перенесите центр тяжести на левую ногу, правую подтяните к себе. Затем, поворачиваясь в левую сторону на опорной левой ноге, правой ногой шагните в стойку "наездник" так, чтобы Вы заняли позицию вдоль основной линии движения. Руки при этом выполняют перед собой встречное движение: левая рука опускается основанием ладони сверху вниз до уровня паха, правая рука поднимается навстречу ей предплечьем вверх и застывает над головой (чуть выше лба) ладонью наружу (рис. 11). Движение выполняется на вдохе.

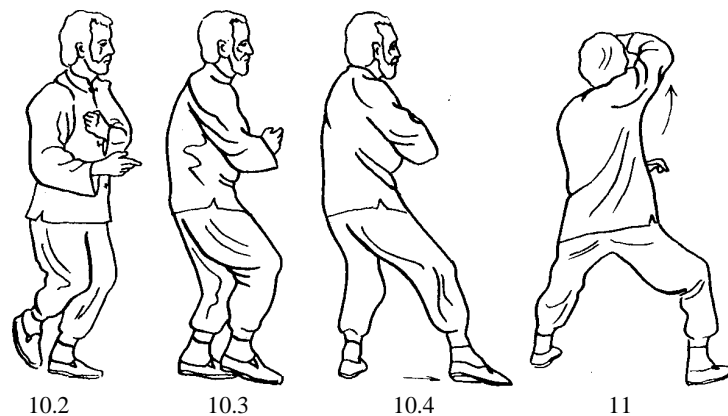


Рис. 11. "Закрывать шкатулку"

## 12. "Отвести дыхание влево"

*На задержке дыхания*

Из предыдущей стойки шагните через точки центра тяжести левой ногой вперед так, чтобы стопы были перпендикулярны друг другу. Левая рука, вращаясь в предплечьи изнутри наружу, останавливается чуть согнутой перед собой, ладонь открыта. Правая рука — на бедре (рис. 12).

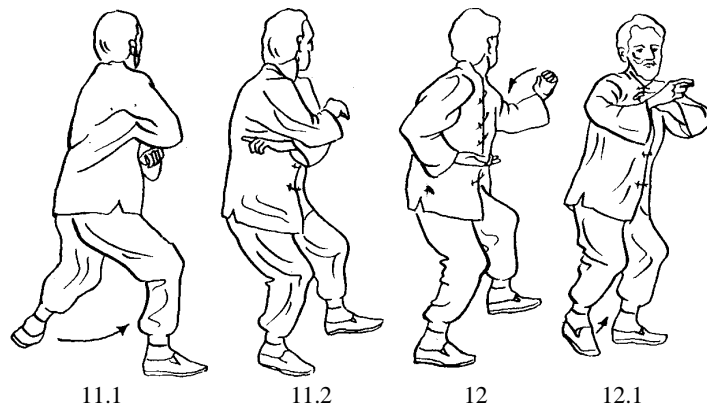


Рис. 12. "Отвести дыхание влево"

## 13. "Закреть шкатулку"

*На задержке дыхания*

Не меняя высоты стойки, зашагните правой ногой за левую, приходя в глубокую стойку "ножницы", повернув тело вправо на 90°. Руки совершают встречные движения, как в упражнении 11 "Закреть шкатулку" (рис. 13).

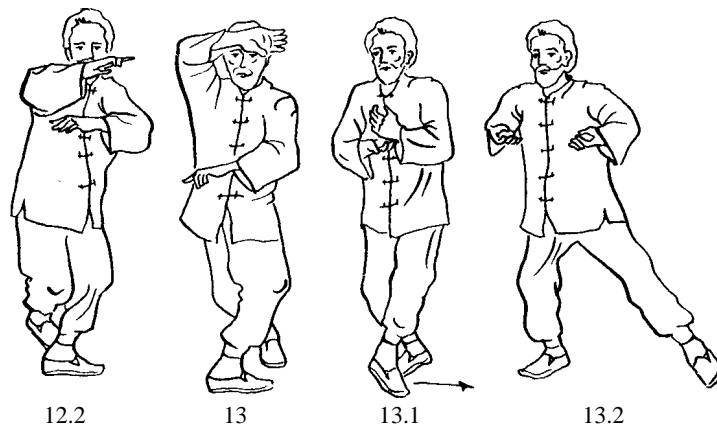


Рис. 13. "Закреть шкатулку"

## 14. "Собрать дыхание"

*Выдох*

Подтянув левую ногу, шагните ей в сторону, приходя в стойку "наездник". Руки слегка разведите в стороны, а затем плавно, с легким усилием опустите по бокам тела запястьем вниз. При этом пальцы рук должны быть направлены вперед и вверх. На этом движении делается выдох и заканчивается 4-й дыхательный цикл (рис. 14).

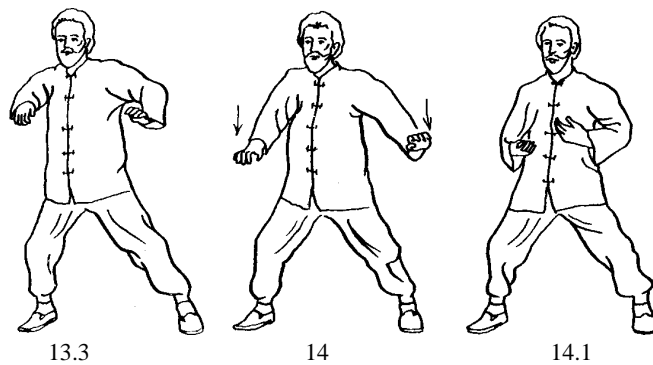


Рис. 14. "Собрать дыхание"

### 5-й цикл

#### 15. "Раздвигать тростник"

*Вдох*

Стоя в предыдущей стойке, сделайте левой рукой круговое движение перед собой изнутри наружу открытой ладонью (как бы отодвигая занавеску). Правая рука — на бедре ладонью вверх (рис. 15).

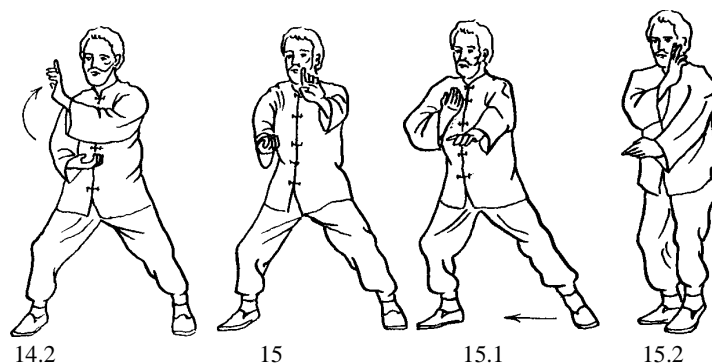


Рис. 15. "Раздвигать тростник"

#### 16. "Раздвигать тростник"

*На задержке дыхания*

Перенести вес тела на правую ногу, левой ногой шагнуть вперед в стойку "кошка". Правая рука при этом делает аналогичное предыдущему отодвигающее движение. Левая рука уходит на бедро ладонью вверх (рис. 16).

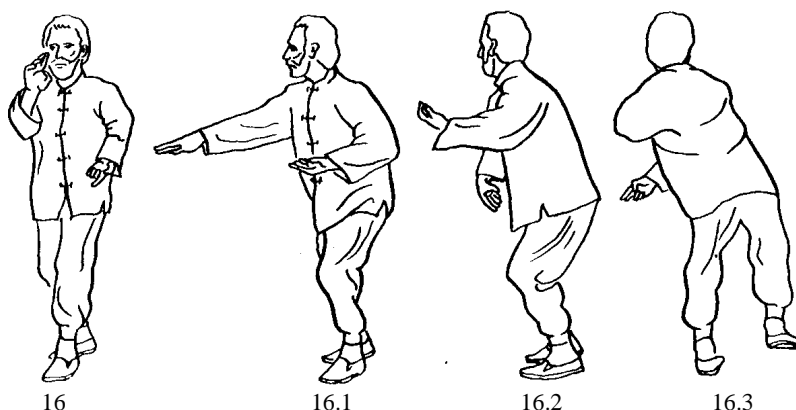


Рис. 16. "Раздвигать тростник"

#### 17. "Перевести дыхание вправо"

*На выдохе*

Перенести вес тела на левую ногу, развернуться на ней по часовой стрелке на 270°, приходя в стойку, изображенную на рис. 18. Правая рука движется предплечьем изнутри наружу с раскрытой ладонью на уровне лица (рис. 17).

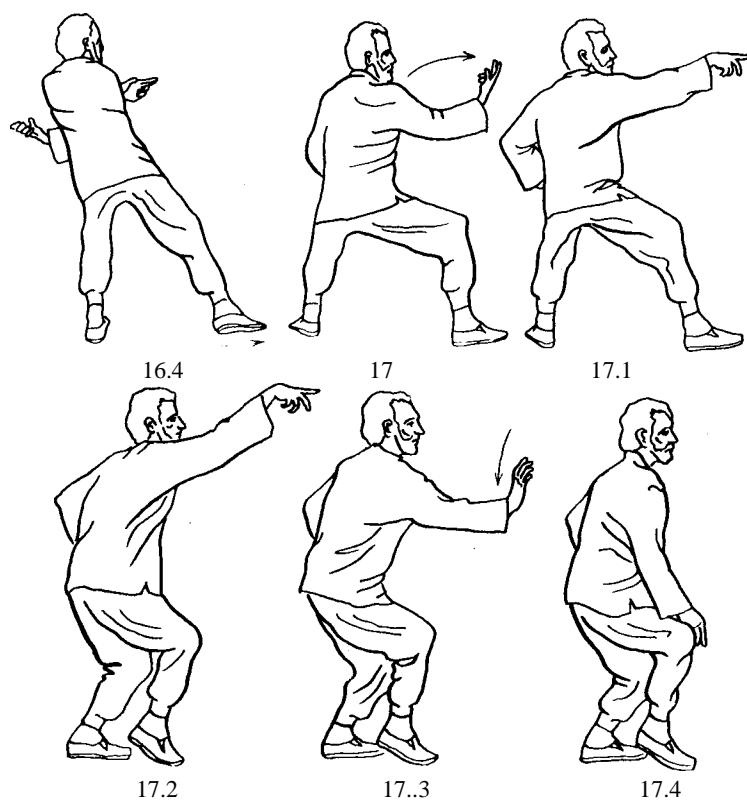


Рис. 17. "Перевести дыхание влево"

#### 6-й цикл

### 18. "Кошка бьет лапой"

На вдохе

Перенеся вес тела назад на левую ногу, подтяните правую ногу к себе, приходя в более низкую, чем обычно, стойку "кошка". С приходом в стойку правая рука опускается плавным движением сверху вниз, как бы придавливая основанием ладони столбик воздуха, а затем также плавно поднимается вверх обратной стороной запястья. Левая рука остается на бедре ладонью вверх (рис. 18).

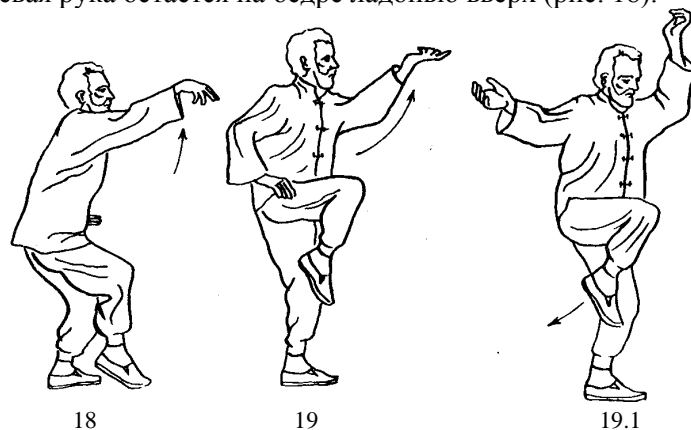


Рис. 18. "Кошка бьет лапой"

### 19. "Аист"

На задержке дыхания

Поднимаясь на левой ноге, правую ногу поднимаем перед собой до положения, когда бедро будет параллельно полу. Стопа правой ноги, опущенная вниз, прикрывает колено левой ноги. Правая рука плавным движением уходит назад к бедру ладонью вниз. Левая рука с бедра выставляется вперед основанием ладони, при этом рука остается чуть согнутой, а пальцы направлены вниз (рис. 19).

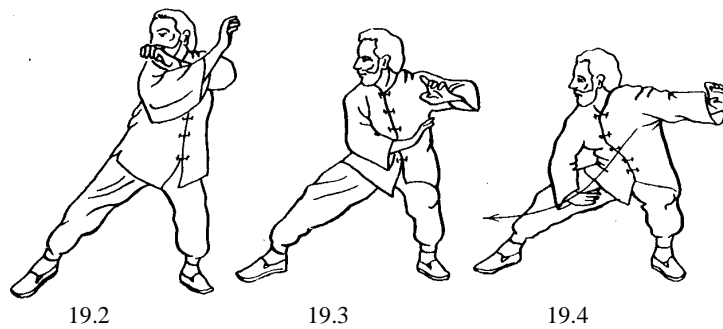


Рис. 19. "Аист"

## 20. "Лошадь"

*На выдохе*

Повернувшись на опорной ноге вправо на  $90^\circ$ , присядайте на левой ноге. Одновременно правая нога скользит назад и в сторону. Приседая, приходите в низкую стойку, аналогичную упражнению 10 "Кошка просит молока". Однако руки движутся несколько иначе. Слегка скрестив их перед собой в начале движения, затем разверните руки от себя в противоположном направлении. Правая рука движется по наклонной траектории, ладонью наружу, пальцами вверх. Левая рука, наоборот, движется по восходящей траектории также ладонью наружу. Обе руки движутся одновременно, как бы вдоль одной невидимой нити. С окончательным приходом в стойку заканчивается выдох (рис. 20).

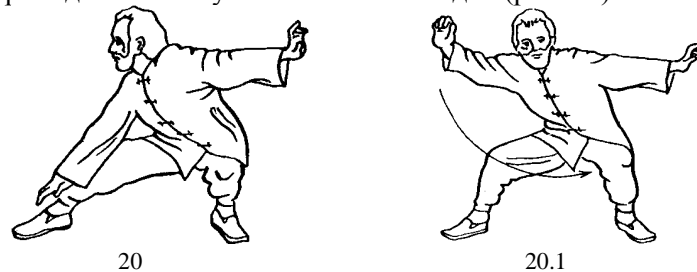


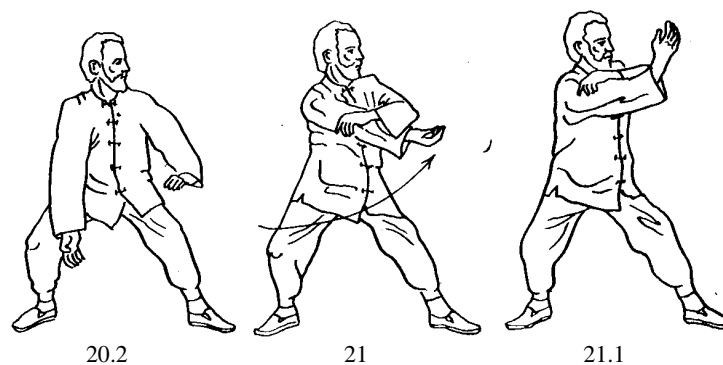
Рис. 20. "Лошадь"

## 7-й цикл

## 21. "Ткать"

*На вдохе и на задержке дыхания*

Перенесите вес тела на правую ногу и приподнимитесь на ногах до уровня средней секции, одновременно развернув верхнюю часть тела в направлении левой ноги. Правая рука совершает круговые движения снизу вверх и останавливается на уровне пояса ладонью вверх, а левая рука совершает движение навстречу правой и останавливается над правой рукой ладонью вниз (рис. 21). Движение выполняется на вдохе. Перенеся вес тела на левую ногу, немного понизив центр тяжести, начать разворот верхней части тела на  $180^\circ$ . Во время разворота руки совершают одновременно два круговых движения вниз и через стороны вверх.



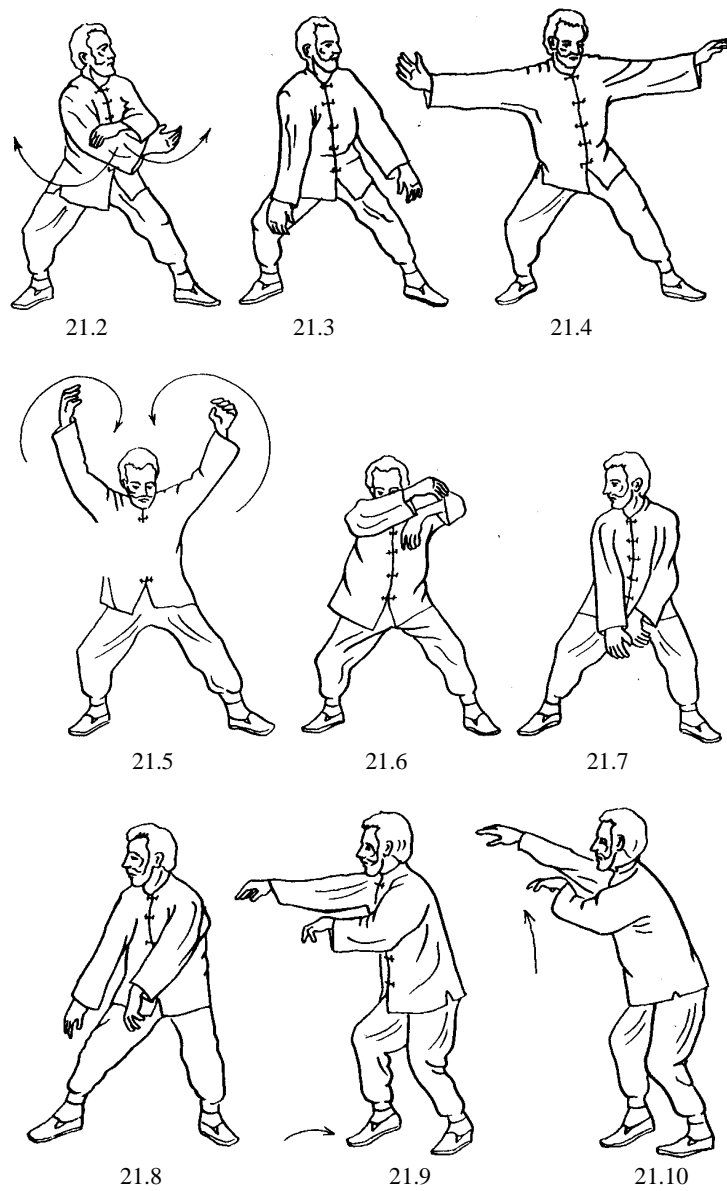


Рис. 21. "Ткать"

## 22. "Кошка готовится к прыжку"

На выдохе

Во время завершения второго движения рук через стороны вверх поднимитесь на левой ноге, а правую подтягиваете к себе и ставите ее перед собой на носок, вес тела полностью переносится на левую ногу. Правая рука находится перед грудью, над правой ногой ладонь с растопыренными пальцами направлена вперед, а левая расположена так же, но ближе к груди (рис. 22).

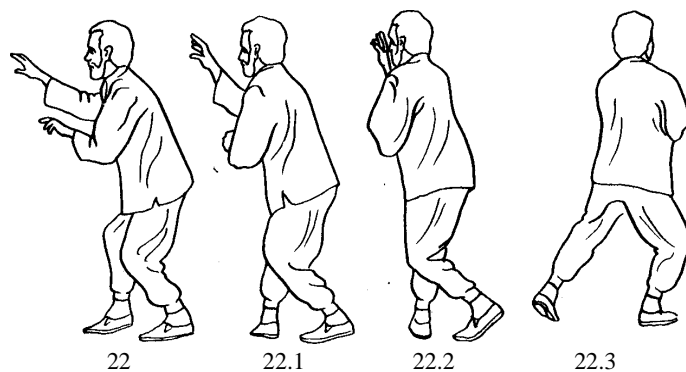


Рис. 22. "Кошка готовится к прыжку"

**23. "Приподнять ветку"**

*На вдохе*

Толкая левую ногу вперед через центр тяжести, разворачиваетесь на 90° и встаете в стойку "наездник", при этом левая рука совершает движение предплечьем снизу вверх перед грудью и останавливается над головой ладонью от себя, а правая рука подтягивается к правому боку и останавливается ладонью вверх с правой стороны пояса (рис.23).

**24. "Заккрыть шкатулку"**

*На задержке дыхания*

Шагните правой ногой за левую, поворачиваясь верхней частью туловища на 90°, и встаньте в стойку "ножницы" так, чтобы проекция колена правой ноги была около пятки левой ноги, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Левая рука опускается ладонью вниз и останавливается около низа живота, а правая поднимается вверх предплечьем перед грудью и останавливается над головой ладонью от себя (рис. 24).

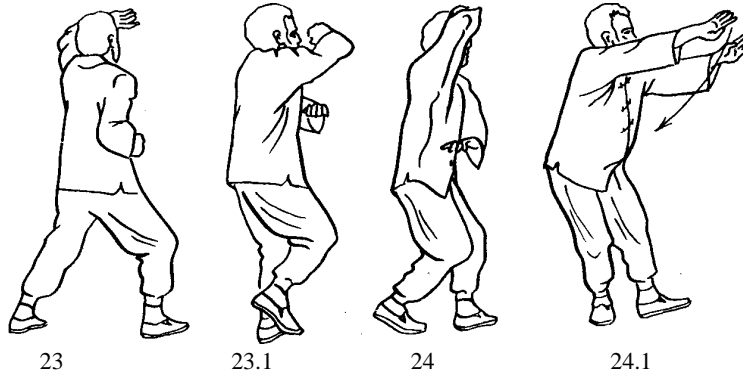


Рис. 23. "Приподнять ветку"

Рис. 24. "Заккрыть шкатулку"

**25. "Отвести ветви ивы"**

*На выдохе*

Данное упражнение — наиболее сложная часть для описания в предлагаемом комплексе. Сначала вес тела переносится на правую ногу, руки вытянуты вперед и расположены вертикально, правая над левой, ладонями в правую сторону (рис. 25). Следует начать отводить одновременно обе руки вправо, не меняя их расположения относительно друг друга и относительно Вашей груди (как будто осторожно отодвигаете в сторону свисающие ветви ивы). Одновременно с этим движением Вы разворачиваетесь на месте на 180° и переносите вес тела на левую ногу.

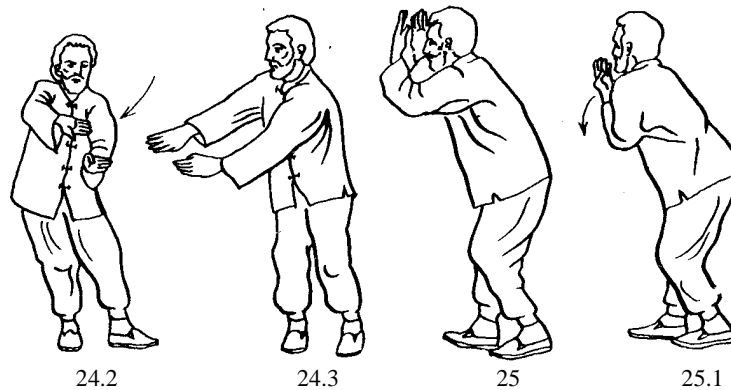


Рис. 25. "Отвести ветви ивы"

**26. "Отвести ветви ивы"**

*На вдохе*

Начинается фаза вдоха. Вы закончили разворот на 180° и стоите симметрично началу положения в позиции 24.1, переносите вес тела на левую ногу. Оставаясь в этой позиции, подтягиваете руки, согнутые в локтях, и с соединенными предплечьями перед грудью, ладони смотрят на лицо и начинаете опускать их ниже и ниже, пока локти не оторвутся друг от друга (рис.26). Продолжайте разводите за локтями и предплечья к ладоням и, разведя согнутые в локтях руки в стороны, выбрасывайте предплечья вперед по дуге



так, чтобы кисти рук в конечной фазе шли навстречу друг другу ладонями, направленными в противоположные стороны. Остановите руки, не доведя их до касания кистями (расстояние между ними должно быть такое, как если бы между кистями была ваша голова).

### 27. "Руки над пропастью"

*На задержке дыхания*

Отрывая правую ногу от пола и сгибая ее в колене, Вы стопой, оттянутой вниз, закрываете левую коленную чашечку. Одновременно с этим движением Вы подтягиваете кисти рук к своему лицу (локти разведены в стороны, ладони повернуты от себя). Движение выполняется на задержке дыхания (рис. 27).

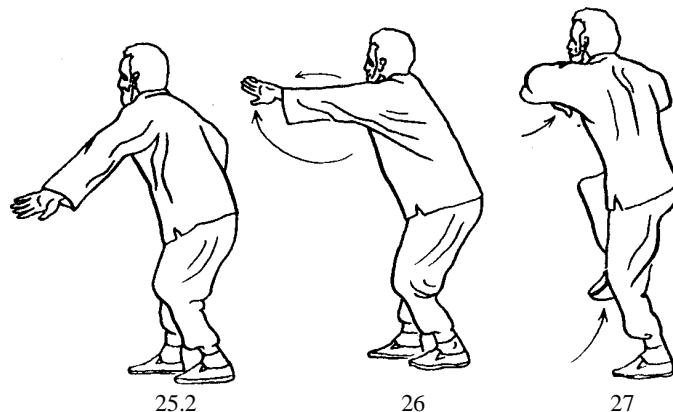


Рис. 26. "Отвести ветви ивы"

Рис. 27. "Руки над пропастью"

### 28. "Толкать камень с горы"

*На выдохе*

Правой ногой шагните назад и в сторону так, чтобы встать в левостороннюю переднюю стойку как в упражнении 7 "Толкать руками стену", но руки совершают несколько другое отталкивающее движение. Пальцы рук начинают через верх отворачиваться друг от друга и кисти принимают положение, когда основания ладоней направлены друг к другу, ладони от себя, а пальцы в стороны. Вы начинаете отталкивающее движение от Вашей груди вперед (как будто отталкиваете большой валун). Движение рук и правой ноги начинается одновременно, но нога принимает законченную позицию раньше, чем руки (рис. 28).

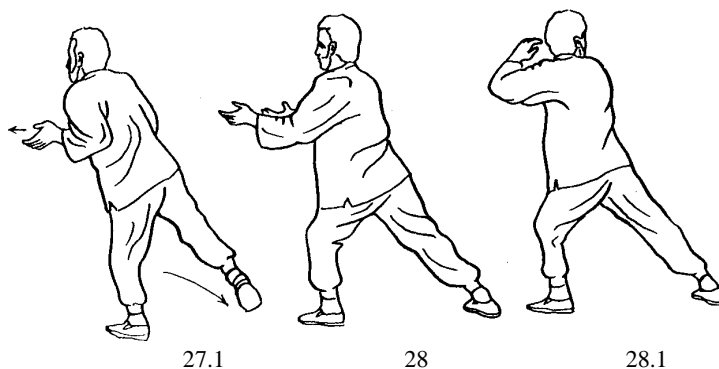


Рис. 28. "Толкать камень с горы"

## 10-й цикл

### 29. "Тигр играет"

*На вдохе*

Оставаясь в этой же позиции (ноги), Вы разворачиваете верхнюю часть тела вправо и назад. При этом левая рука у Вас занимает положение над головой (как в позиции 24 "Закрывать шкатулку"), а правая рука переносится ладонью от себя и встает в таком положении вдоль Вашей правой ноги (рис. 29).

### 30. "Тигр показывает когти"

*На задержке дыхания*

Перенеся вес тела на правую ногу, шагните левой ногой за правую в позицию "ножницы" (причем левую ногу нужно занести так далеко, чтобы при следующем описании позиции 33 "Дотянуться до пустоты", раскручиваясь на месте, вы могли бы встать в позицию "наездника"). Руки совершают такое же отталкивающее движение, как в позиции 28 "Толкать камень с горы": от груди и в сторону выставленной левой ноги (рис. 30).

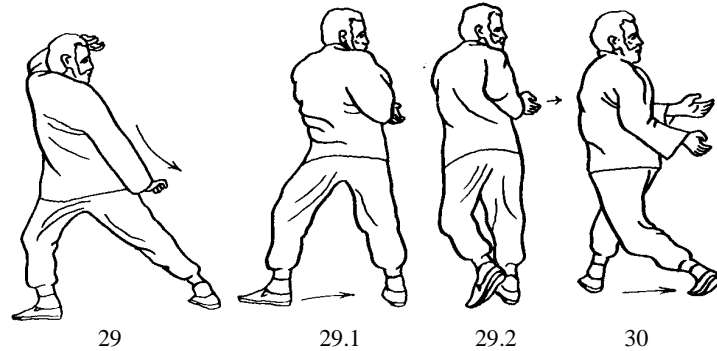


Рис. 29. "Тигр играет"

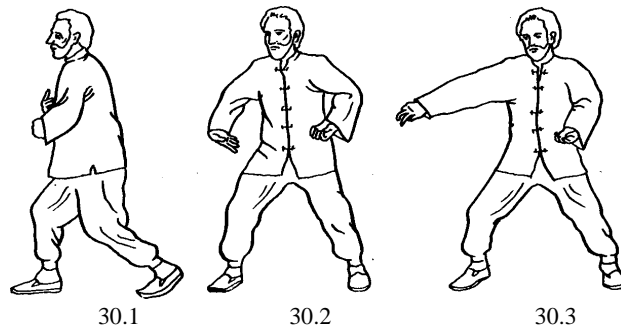


Рис. 30. "Тигр показывает когти"

### 31. "Каменные веревки"

*На выдохе*

В этом упражнении Вы начинаете раскручиваться из позиции "ножницы" в левую сторону, пока не примете равнобедренную позицию "наездник". При этом левая рука направляется к левой стороне пояса ладонью вверх (локоть оттянут назад), а правая рука скользит по большой дуге справа налево вместе с раскручивающим движением Вашего тела тыльной стороной ладони вперед по направлению движения руки и останавливается прямо перед грудью. Рука полностью выпрямлена (рис. 31).

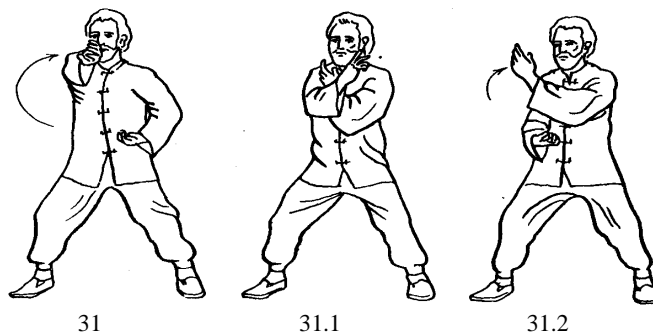


Рис. 31. "Каменные веревки"

## 11-й цикл

### 32. "Раздвигать ветви"

*На вдохе*

Этот пункт полностью повторяет позицию 15 "Раздвигать тростник": стоя в предыдущей стойке, сделайте левой рукой круговое движение перед собой изнутри наружу открытой ладонью (как бы отодвигая занавеску). Правая рука — на бедре ладонью вверх (рис. 15). (рис. 32).

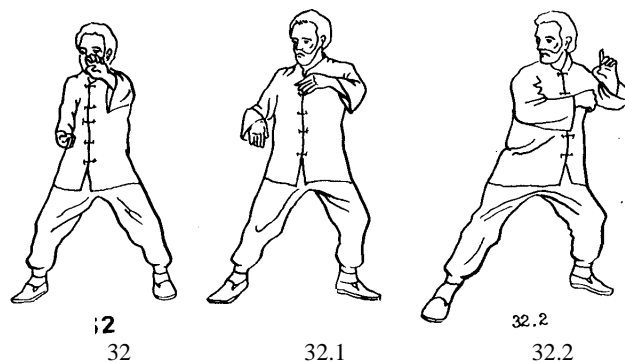


Рис. 32. "Раздвигать ветви"

### 33. "Дотянуться до пустоты"

*На задержке дыхания*

Упражнение начинается с шага правой ногой вперед и в сторону под углом  $45^\circ$  в правостороннюю переднюю стойку. Одновременно правая рука от левого бока совершает движение вперед в сторону вашего шага правой ногой, согнутым суставом кисти, а левая рука совершает движение по дуге в сторону и назад, при этом пальцы левой руки направлены вверх, а ладонь от себя (рис. 33).

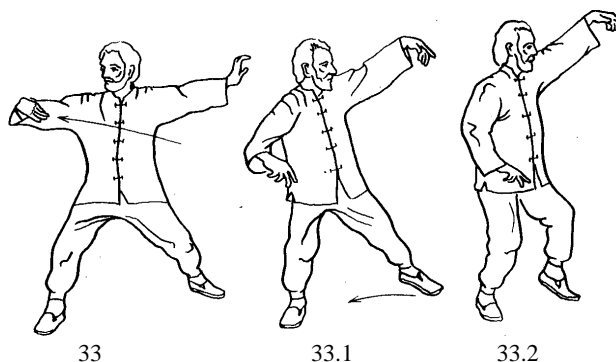
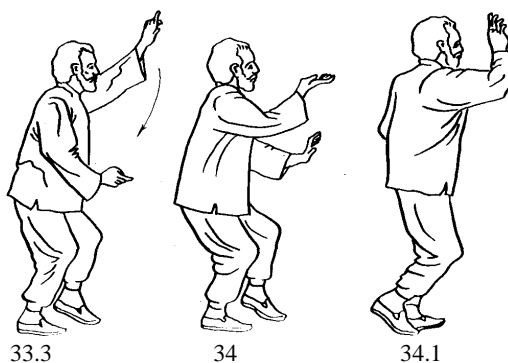


Рис. 33. "Дотянуться до пустоты"

### 34. "Кошка ловит бабочку"

*На выдохе*

Разворачиваясь на  $180^\circ$ , подтягиваете левую ногу к себе и встаете в левостороннюю стойку "кошка". Правая рука, описывая полудугу сначала вниз к полу, а потом ладонью вверх от пола, принимает положение перед грудью, локоть согнут, ладонь направлена вверх, а левая рука, согнутая в локте, располагается около груди, ладонью вперед (рис. 34).



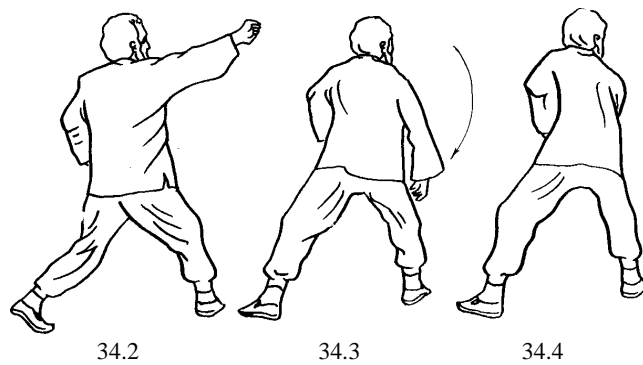


Рис. 34. "Кошка ловит бабочку"

## 12-й цикл

### 35. "Бумажный веер"

*На вдохе*

Шагаете правой ногой вперед в переднюю правостороннюю стойку, левая рука ладонью вверх у левого пояса, а правая рука совершает круговое движение ребром ладони от себя из предыдущего положения вперед чуть вверх от себя, затем вниз к полу и назад вверх к груди, и одновременно переносится вес тела на левую ногу так, чтобы встать, как в позиции 31 "Каменный цветок", а правая рука в это время совершает движение ребром ладони от груди прямо до полного выпрямления руки. Необходимо все движения руки слить в одно непрерывное действие (рис. 35).

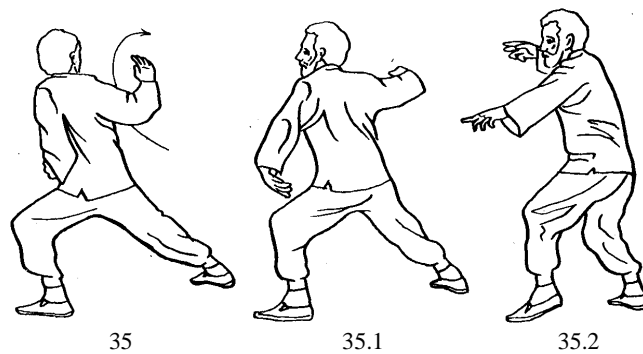


Рис. 35. "Бумажный веер"

### 36. "Кошка играет"

*На задержке дыхания*

Подтягивая левую ногу к правой и разворачиваясь на 180°, Вы переносите вес тела на правую ногу и встаете в левостороннюю позицию "кошка". Руки при этом ладонями и предплечьями совершают движение от боков вовнутрь: правая — вверх на уровне груди, левая — вниз на уровне живота. Обе руки останавливаются перед срединной линией тела пальцами вперед (рис. 36).

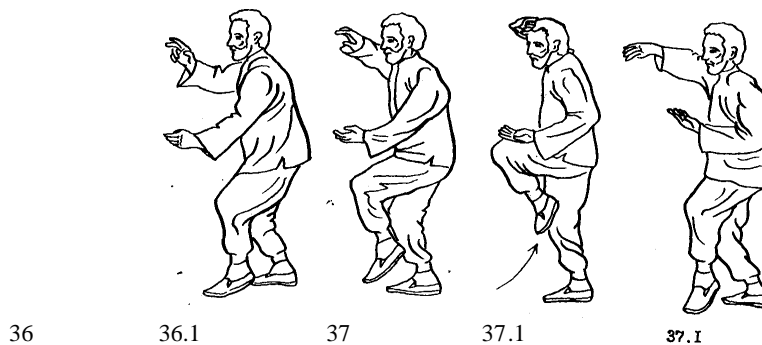


Рис. 36. "Кошка играет"

### 37. "Аист на одной ноге"

*На выдохе*

Не меняя позиции, поднимите левую ногу согнутую в колене так, чтобы ее стопа перекрывала правое колено. Левая рука (предплечье) кладется на левое бедро ладонью вверх, а правая рука поднимается снизу вверх над головой ладонью наружу и согнутая в локте (рис. 37).

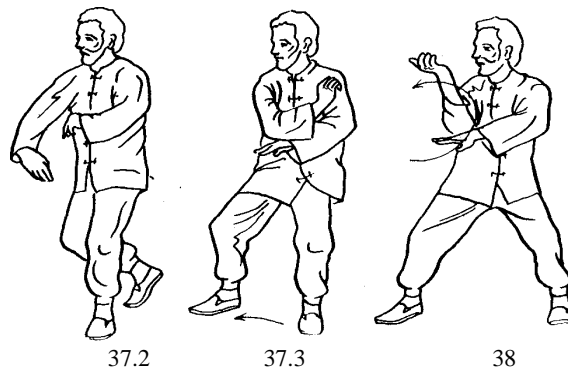


Рис. 37. "Аист на одной ноге"

### 13-й цикл

### 38. "Девушка ткёт"

*На вдохе*

Сначала ставите левую ногу около правой ноги, но так, чтобы носок смотрел левее на  $45^\circ$ , чем в предыдущей позиции. Потом шагаете правой ногой вправо и занимаете равностороннюю стойку "наездник", также на  $45^\circ$  левее предыдущей позиции. Правая рука при этом совершает круговое движение внешней стороной кисти вдоль тела справа налево вниз, затем вверх и останавливается напротив правого плеча, ладонь направлена в потолок, пальцы вправо. Левая рука с движением по небольшой дуге сверху вниз замирает под локтем правой руки ладонью вниз (рис. 38).

### 39. "Толкать руками стену"

*На задержке дыхания*

Не двигаясь с места, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно разворачивая верхнюю часть тела на  $30^\circ$  вправо и совершая отталкивающие движение руками от груди. Ладони должны быть расположены пальцами вверх под углом  $30^\circ$  друг к другу, правая рука располагается чуть впереди левой (рис. 39).

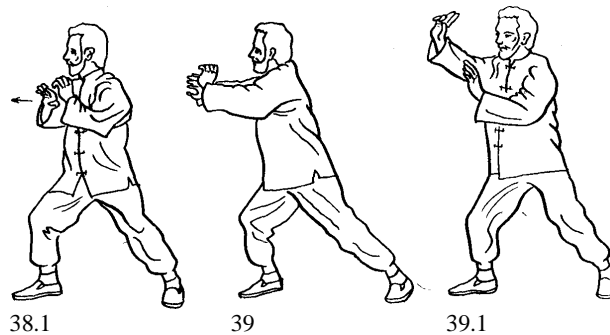


Рис. 38. "Девушка ткёт"

Рис. 39. "Толкать руками стену"

### 40. "Аист на одной ноге"

*На выдохе*

Разворачивая верхнюю часть тела назад на  $90^\circ$  и перенося вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу и встаёте "зеркально" позиции 39 "Толкать руками стену", однако правая рука у вас должна лежать не на правом бедре, а должна быть оттянута локтем назад ладонью вверх с правой стороны пояса (рис. 40).

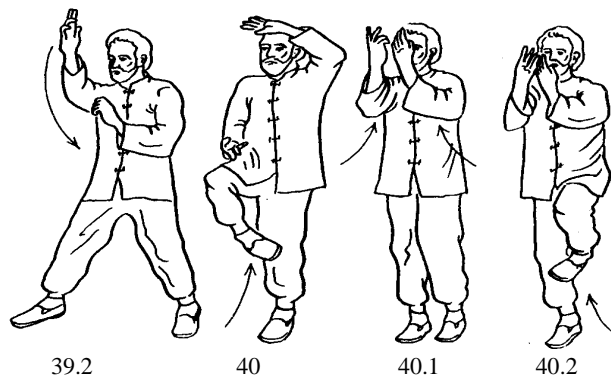


Рис. 40. "Аист на одной ноге"

#### 14-й цикл

#### 41. "Аист машет крыльями"

*На вдохе*

Переступайте на месте с одной ноги на другую. Когда левая нога начинает подниматься вверх, одновременно обе руки поднимаются перед грудью, пальцы вверх, ладони смотрят на Вас, предплечья сомкнуты. Как только руки (ладони) поднимутся так, что перекроют Вашу голову, начинаете обратное движение руками вниз, затем разводите руки в стороны (почти выпрямленные в локтях), запястья вверх, пальцы направлены вниз, и небольшим мягким движением опускаете руки чуть ниже уровня плеч, меняя положение кистей, — подошвы ладоней направлены в пол, а пальцы, наоборот, вверх (рис. 41).

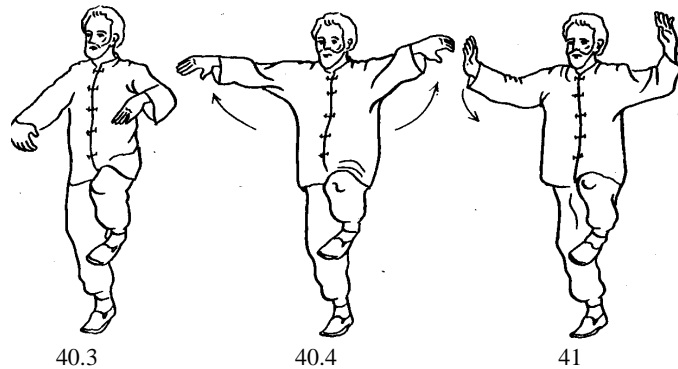


Рис. 41. "Аист машет крыльями"

#### 42. "Тигр уходит в горы"

*На задержке дыхания*

При выполнении упражнения левая нога заходит за правую (за пяткой), и Вы, разворачиваясь влево на 90°, принимаете позицию "ножницы". Руки находятся перед грудью ладонями от себя на одном уровне, но левая — прямо перед грудью, а правая — дальше, локти слегка согнуты (рис. 42).

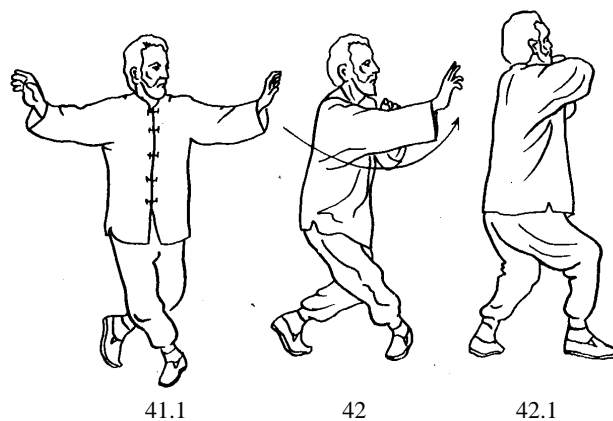


Рис. 42. "Тигр уходит в горы"

### 43. "Земля и небо"

На выдохе

Раскручиваясь влево на  $180^\circ$ , следует принять низкую позицию: ноги шире плеч, стопы примерно под углом  $90^\circ$  пятками друг к другу. Локоть правой руки поднимается над головой и направлен вверх, предплечье под углом  $90^\circ$  к локтю направлено вперед вдоль Вашего тела, ладонью от груди. Левая рука согнута в локте и локоть направлен на левое колено, а предплечье — вверх, и пальцы направлены в потолок. Руки должны как бы представлять собой окружность (рис. 43).

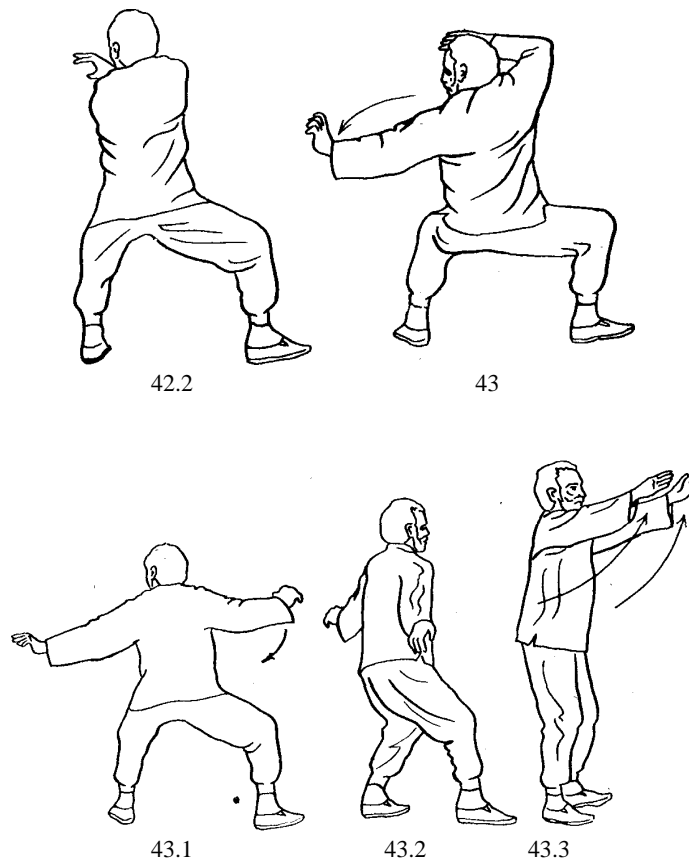


Рис. 43. "Земля и небо"

### 15-й цикл

Вдох-выдох

Подтягивая правую ногу к левой и поворачиваясь в ту сторону, в которую Вы смотрели в начале выполнения комплекса, делаете один цикл вдоха и выдоха (рис. 44–46).

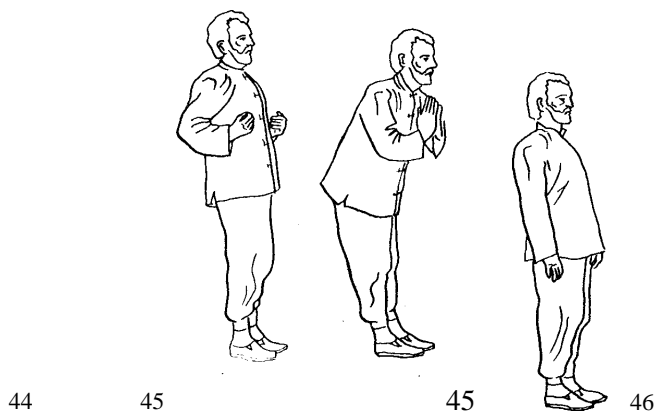


Рис. 44–46. Окончание комплекса

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Вон Кью-Кит Искусство цигун / Пер. с англ. *А. Дробышева*. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 320 с.: ил.  
Вон Кью-Кит Тай-цзи цуань: Полное руководство по теории и практике / Пер. с англ. *Ю. Бондарева*. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 384 с.: ил.  
*Гизюк А. И., Подковыров В. Ю.* Беседы о боевом искусстве. — М.: Прометей, 1991. — 161 с.: ил.  
*У Вэйсинь.* Секреты цигун-терапии. — СПб.: ИД "Нева"; М.: Олма-ПРЕСС, 2000. — (Серия "Китайская медицина"). — 288 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Основные сведения .....	3
Дыхательный комплекс "Ци хай" .....	9
1-й цикл .....	9
2-й цикл .....	13
3-й цикл .....	14
4-й цикл .....	16
5-й цикл .....	19
6-й цикл .....	21
7-й цикл .....	23
8-й цикл .....	25
9-й цикл .....	27
10-й цикл .....	29
11-й цикл .....	30
12-й цикл .....	33
13-й цикл .....	34
14-й цикл .....	36
15-й цикл .....	38

Учебное издание

### ШАОЛИНЬСКИЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ "ЦИ ХАЙ"

Учебное наглядное пособие  
для студентов экономических специальностей,  
преподавателей и сотрудников

Авторы-составители: **Сиськов** Валентин Илларионович  
**Орлов** Виталий Александрович

Редактор *О. В. Ивановская*  
Корректор *О. М. Пузан*  
Компьютерная верстка *Е. А. Шведова*

Подписано в печать 03.12.2004.  
Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типографская № 1. Гарнитура Таймс.  
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 2,4. Тираж 60 экз.  
Заказ №

УО «Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации».  
ЛИ № 02330/0056814 от 02.03.2004 г.  
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

Отпечатано на ризографе  
УО «Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации».  
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.