

## Гимнастический комплекс «Восемь кусков парчи»

«Восемь кусков парчи» – это общее наименование различных вариантов комплекса упражнений, способствующих «питанию жизни». Первые описания этого комплекса относятся к XI веку, но истоки его уходят гораздо дальше в глубь веков. Этот комплекс пользуется особенной популярностью среди мастеров старинных школ боевых искусств в северных провинциях Китая. Являясь частью классического наследия китайской «духовной гимнастики», он стимулирует работу всех органов тела и помогает за короткий срок добиться телесной и духовной гармонии.

### Упражнение 1. «Двумя руками подпирая небо, упорядочить работу трех обогревателей»

Исходная позиция: прямая стойка.

1. Сцепив пальцы рук на уровне живота, медленно поднять руки, разворачивая ладонями вверх; одновременно пятки ног приподнимаются над землей. Поднятие рук соответствует вдоху.
2. Разжав пальцы рук, медленно опустить руки, разводя их в стороны, параллельно делать выдох. Дыхание плавное и глубокое.



### Упражнение 2. «Влево и вправо натягивать лук, как бы пуская стрелу»



1. Встаньте в «позу всадника». Носки ног могут быть немного разведены в стороны. Следите за тем, чтобы спина была прямой, поэтому на первых порах надо не стараться опуститься как можно ниже, а, наоборот, избегать чрезмерных мышечных усилий. Руки скрестите на уровне груди, правая рука занимает внешнее положение.
2. На выдохе медленно вытянуть правую руку с раскрытой ладонью вправо, взгляд следует за ладонью правой руки. Левую руку, согнутую в локте, отвести влево, пальцы ее наполовину сжать, как будто держите тетиву лука.
3. Руки вновь свести крестообразно перед грудью, поменяв внешнее положение правой руки на левую. В этот момент следует сделать вдох. Затем левую руку вытянуть влево, правой «натянуть тетиву лука».

Упражнение благотворно воздействует на сердце.

### Упражнение 3. «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок»

1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела.
2. Делая вдох, медленно поднимайте правую руку, выворачивая ее ладонью вверх. Когда рука поднята вверх, она должна быть вытянута до упора. В этот момент сделайте глубокий вдох.
3. Медленно опускайте правую руку, постоянно держа ее вытянутой, и одновременно поднимайте левую. Обе руки движутся симметрично и



разведены в стороны. Когда левая рука поднята вверх, а правая опущена, нужно снова сделать глубокий вдох.

Упражнение, как явствует из его названия, нормализует работу селезенки и желудка.

#### **Упражнение 4. «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений»**



1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела.
2. Делая медленный, глубокий вдох, повернитесь вокруг своей оси направо; голову поворачивайте одновременно с телом; опора на левую ногу, взгляд устремлен вниз. В крайней точке поворота вы должны увидеть пятку левой ноги.
3. Делая выдох, так же медленно вернитесь в исходное положение и на выдохе повернитесь налево. Как и в первом случае, вы должны увидеть пятку противоположной (правой) ноги.

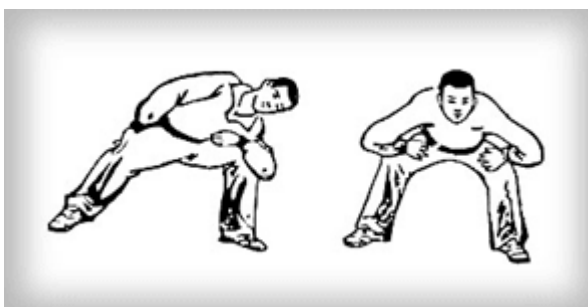
Упражнение оказывает особенно благоприятное воздействие на позвоночник. Его следует делать четыре или восемь раз.

3. Когда правая рука полностью вытянута, сделайте резкое схватывающее движение, будто тянете что-то на себя. Глаза широко открыты, взгляд устремлен вдаль.

4. То же движение – левой рукой. Не забудьте, вытягивая вперед левую руку, отводить назад правую. Когда рука вытягивается, кулак обращен вниз. После скручивающего движения кулак снова обращен вверх.

Упражнение оказывает благоприятное воздействие на позвоночник.

#### **Упражнение 5. «Качая головой и вертя хвостом, прогонять огонь сердца»**



1. Встаньте в «позу всадника»: ноги расставлены шире плеч, колени согнуты примерно под прямым углом, спина прямая; ладони обращены вниз и упираются в бедра, большой палец отставлен в сторону.

2. На порывистом, но глубоком вдохе шею вытягивайте влево-назад, левое плечо немного опущено; обе руки слегка опускайте, обхватывая бедра и колени. Круговое движение корпусом с запрокидыванием головы назад.

3. То же упражнение выполните по направлению движений вправо-назад.

4. Наклоните корпус вперед, вернитесь в «стойку всадника»: плечи опущены, локти устремлены вперед.

### Упражнение 6. «Двумя руками хватаясь за ноги, укрепить почки»

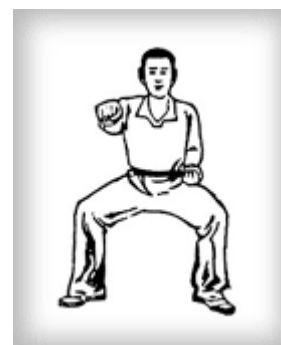


1. Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, ноги на ширине плеч.
2. Делая выдох, медленно наклоняйтесь вперед, руки как бы скользят вниз по ногам.
3. Нагнувшись до предела, ухватитесь руками за носки ног (можно – за щиколотки).
4. Делая вдох, так же медленно разгибайтесь, руки скользят по ногам вверх.
5. Разогнувшись, прогнитесь назад, ладонями обеих рук упритесь в поясницу в области почек. Движения головой параллельно корпусу, взгляд устремлен вверх.

Упражнение стимулирует работу почек.

### Упражнение 7. «Яростным захватом прибавить себе силы»

1. Встаньте в «позу наездника»: ладони сжаты в кулаки, находятся строго на уровне поясницы по бокам корпуса; локти немного отставлены назад, кулаки обращены вверх.
2. Делая вдох, вытягивайте вперед правую руку, разжимая кулак; одновременно левую руку отводите назад, создавая своеобразный противовес правой руке.



### Упражнение 8. «Стряхнуть с себя недуги»

1. Встаньте прямо, поставив ноги вместе, руки отведите за спину, ладони обращены назад.
2. Держа голову прямо, приподнимитесь на носках, а затем резко, не сдерживая себя, опуститесь вновь на пятки и вернитесь в исходное положение.

Упражнение стимулирует работу головного мозга.

Все упражнения комплекса выполняются четыре или восемь раз.