

ТАЙЦЗИ -
ЦЮАНЬ



АКАДЕМИЯ НАУК СССР

ВСЕСОЮЗНЫЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ
ЦЕНТР НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ
ПРИ ПРЕЗИДИУМЕ АН СССР

**ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ
РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ
МЕТОДОМ ГИМНАСТИКИ
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ**

Методические рекомендации

Москва
В/О "Мортехинформреклама"

Психогигиенический релаксационный тренинг методом гимнастики тайцзицюань: Методические рекомендации. - М.: В/О "Мортехинформреклама", 1990. -38 с.

Методические рекомендации составлены канд.психолог.наук, науч.сотр.Института психологии АН СССР В. А. Е л и с е е в ы м, главным психологом Главкадров Министерства морского флота СССР В.Ю.Баскаковым.

Предназначены для применения в целях психопрофилактики и психогигиены, повышения психологической устойчивости к стрессам и компенсации последствий таких воздействий для лиц, подвергающихся им.

Ключевые слова: тайцзицюань, психогигиена, релаксация, методика, метод.

Рецензенты: *Д-р психол.наук А.Б.Леонова*, канд.психол.наук Ф.Е.Васильюк.

Введение

В последнее время для психопрофилактики и гигиены, поддержания физического и психического здоровья начинают широко применяться немедикаментозные методы, опирающиеся на богатый опыт традиционных восточных гимнастик. Предлагаемый психогигиенический релаксационный тренинг методом гимнастики тайцзицюань (далее ПГРТ-ТЦ) использует в своих упражнениях отдельные элементы и принципы традиционной китайской гимнастики, широко практикуемой в общеоздоровительных целях как в Китае, так и за его пределами - в Юго-Восточной Азии, США, странах Европы.

Упражнения китайской гимнастики тайцзицюань, внешне напоминающие медленный пластичный танец, своей неторопливостью, мягкостью и вдумчивостью уравнивают высокий темп современной городской жизни, компенсируя его негативные побочные результаты. Требуя полного раскрепощения, релаксации, свободы от любого напряжения и неестественности, они доступны человеку любого возраста, без ограничений. Представляя собой сочетание физических движений с самовнушением, тайцзицюань является системой, направленной на всю целостность человеческого существа, идеалом которой является достижение гармонии физических и психических сил человека. Согласование движения и воображения (самовнушения) создает комплексное воздействие на все жизненные процессы человека в целом, гармонизируя друг с другом их различные проявления. Расслабленные, медленные, спокойные движения тела успокаивают и уравнивают протекание психических процессов (внимания, воображения, мышления), а психическая деятельность, направленная на управление движением и сопровождение его определенными образами воображения, облегчает и оптимизирует протекание физиологических процессов в организме.

У ежедневно занимающихся ПГРТ-ТЦ отмечается улучшение общего состояния, меньшая подверженность стрессовым влияниям, развитие воли, сосредоточенности ума, воображения, создается определенный творческий интерес, обогащающий жизнь новым содержанием. Длительные и регулярные занятия могут приводить к улучшению всех личностных проявлений. Развивается терпеливость, спокойствие, устойчивость к неблагоприятным факторам.

В целом рекомендуемый метод является разносторонней и сбалансированной системой упражнений, оказывающих мощное позитивное воздействие на психику.

Сущность метода

ПГРТ-ТЦ может рассматриваться как разновидность так называемой "телесно ориентированной психотерапии", воздействующей на психику человека посредством его тела. Согласно теоретическим положениям "телесно ориентированной психотерапии", психические напряжения, стрессы, тревожность и т.д. выражаются в мышечных зажимах и блокировках. Снятие этих мышечных зажимов и блокировок тем или иным способом воздействия на тело (массаж, особые позы, особая манера движений) устраняет очаги напряженности и перевозбуждения в психике человека, гармонизируя и стабилизируя ее проявления, повышая устойчивость к стрессам.

Состояние спокойствия, уравновешенности, собранности, порождаемое практикой ПГРТ-ТЦ, постепенно, благодаря регулярным занятиям, способно стать постоянной чертой личности.

Показания к применению

ПГРТ-ТЦ является средством успокоения, релаксации, отдыха, средством отвлечения от беспокоящих мыслей и тревожных состояний. В этом качестве регулярные занятия ПГРТ-ТЦ способны компенсировать последствия больших психических нагрузок, стрессовых ситуаций и служить профилактическим средством поддержания и сохранения психического здоровья. Метод прост в освоении, не имеет возрастных ограничений и может применяться в сочетании с другими учебными, тренировочными и лечебными мероприятиями.

Противопоказания

Для людей с отсутствием особых отклонений в здоровье какие-либо противопоказания к применению ПГРТ-ТЦ отсутствуют. При занятиях с больными необходим контроль со стороны врача. Занятия со здоровыми людьми в таком контроле не нуждаются.

Порядок проведения занятий

Занятия с группой в 15-20 чел. обязан проводить только инструктор, владеющий данным методом. Заниматься следует на свежем воздухе, в тенистом, защищенном от ветра месте, в одежде, не стесняющей движения (зимой одежда должна хорошо сохранять тепло). Если занятия проводятся в помещении, его необходимо проветривать. Занятия рекомендуется проводить утром натощак или спустя два часа после приема пищи.

Продолжительность занятий вначале составляет 30 мин, постепенно она увеличивается до 45-60 мин. В дальнейшем комплекс упражнений можно выполнять 2 раза в день (утром и вечером), а для освоивших его - соединять отдельные упражнения в короткие "формы" - их непрерывающиеся последовательности.

Перед началом занятий следует настроиться на выполнение упражнений в довольно медленном темпе, с полным вниманием к движениям, по возможности отключившись от посторонних мыслей. Дыхание произвольное. Для предварительной настройки и успокоения используются подготовительные упражнения, в ходе которых тело разминается и подготавливается к более сложным основным упражнениям. Успех применения метода в значительной степени зависит от отношения занимающегося к гимнастике и его следования инструкциям самовнушения. В этой связи целесообразно перед началом занятий рассказать об истории метода и его оздоровительном воздействии, о важности включения психической активности в движение.

Описываемые ниже упражнения даны в порядке их выполнения. Общая продолжительность каждого занятия регулируется изменением числа повторений отдельных упражнений.

Упражнение А. Потягивание (рис.1).

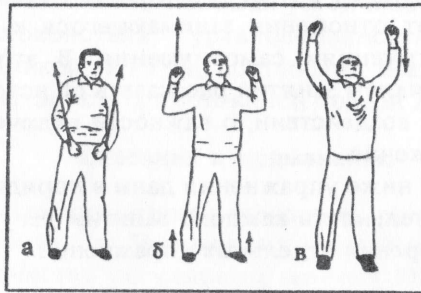


Рис.1

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота (а).

Поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову (б). Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (в). Вернуться к позиции (б), затем к (а), выполняя движения в обратном порядке.

Назначение упражнения: общая тонизация.

Инструкция. Представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь.¹

¹ Описание каждого упражнения включает в себя инструкцию самовнушения, указывающую направление внимания занимающегося, или тот образ, который должен удерживаться в уме при его выполнении; инструкции отражают психотерапевтический момент занятия и призваны включить в движение психические процессы

Упражнение Б. Вращение головой (рис.2).



Рис. 2

Исходное положение: то же, что и в упр. А.

Сохраняя руки на животе, медленно вращать головой по часовой стрелке, а затем против.

Назначение: развитие гибкости шеи, раскрепощение шейных мышц.

Инструкция. Все внимание сосредоточено на мышцах шеи с намерением как можно более их расслабить.

Повторение: 3 раза в каждую сторону.

Упражнение В. Вращение плечами (рис.3).

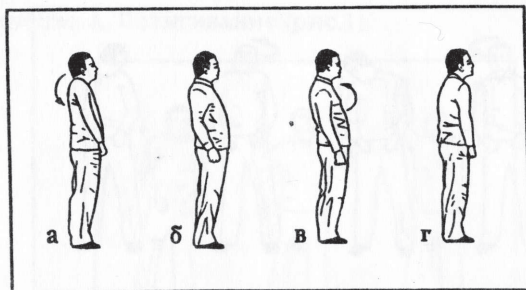


Рис. 3

Исходное положение: то же, что и в упр.А.

Сохраняя руки на животе, приподнять плечи вверх и вращать ими, прогибая спину назад, вниз, вперед и вверх. Делать то же самое и в обратную сторону.

Назначение: раскрепощение мышц плечевого пояса.

Инструкция. Внимание сосредоточено на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления.

Повторение: 3-5 раз в каждую сторону.

Упражнение Г. Пальцы к плечам (рис.4).

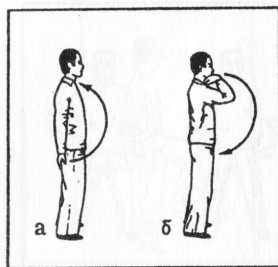


Рис. 4

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ладони рук развернуты вперед (а).

Медленно сгибая руки в локтях, прикоснуться пальцами к плечам (б), а затем также медленно разогнуть, возвращая в исходное положение.

Назначение: раскрепощение локтевых суставов.

Инструкция. Внимание направлено на ощущения в локтевых суставах или на ощущение "сопротивления воздуха" движению.

Повторение: 3-5 раз.

Упражнение Д. Вращение кистями рук (рис.5).

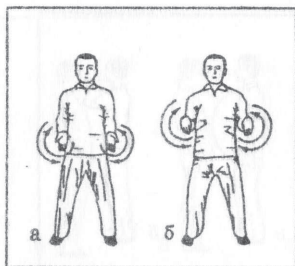


Рис. 5

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, предплечья горизонтальны, ладони развернуты вперед (а).

Вращать обе кисти в запястьях, сохраняя ладони обращенными вверх, сначала вовнутрь, а затем наружу (а). Потом перевернуть ладони, обращая их вниз, и, сохраняя в таком положении, сделать также несколько вращений вовнутрь и несколько наружу (б).

Назначение: раскрепощение запястий.

Инструкция. Внимание обращено на ощущения в запястьях или на ощущение "сопротивления воздуха" движению.

Повторение: 3 раза в каждую сторону.

Упражнение Е. Вращение голени (рис.6).



Рис. 6

Исходное положение: встать на одну ногу, согнув другую в колене.

Фиксируя положение колена в пространстве, описывать стопой горизонтальные круги, вращая голень сначала по часовой стрелке, потом против. Затем сменить ногу.

Назначение: раскрепощение коленного сустава, развитие устойчивости.

Инструкция. Внимание направлено на ощущения в коленном суставе или на ощущение "сопротивления воздуха" движению.

Повторение: 3-5 раз в каждую сторону каждой ногой.

Упражнение Ж. "Велосипед" (рис.7).

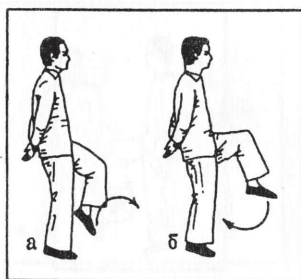


Рис. 7

Исходное положение: встать на одну ногу, согнув другую в колене, руки за спиной, правой ладонью обхватить левое запястье (а).

Описывать стопой вертикальный круг, как бы вращая педаль велосипеда (а-б). Описав несколько кругов, сменить направление вращения на противоположное. Сменить ногу и выполнить то же движение другой ногой.

Назначение: раскрепощение тазобедренного и коленного суставов, развитие равновесия.

Инструкция. Внимание обращено на ощущение "сопротивления воздуха" движению.

Повторение: 3-5 вращений в каждую сторону каждой ногой.

Упражнение 3. Вращение стопы (рис.8).

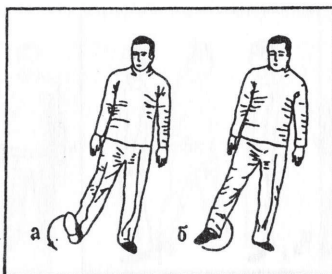


Рис. 8

Исходное положение: перенести вес тела на одну ногу, а другую слегка приподнять над полом; руки опущены.

Вращать стопу в щиколотке, описывая носком ноги вертикальный круг (а-б). После нескольких вращений поменять направление вращения на противоположное. Затем сменить ногу.

Назначение: раскрепощение икроножного сустава, развитие устойчивости.

Инструкция. Внимание направлено на ощущение "сопротивления воздуха" движению или на ощущения в икроножном суставе.

Повторение: 3-5 вращений в каждую сторону каждой ногой.

Упражнение И. Подъем на носки и встряхивание (рис.9).

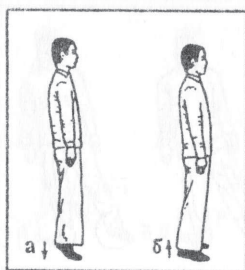


Рис. 9

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Медленно приподняться на носках и затем опуститься на пятки, встряхивая тело легким ударом пяток о пол (а-б).

Назначение: общая тонизация всего тела воздействием на точки акупунктуры, расположенные на пятках.

Инструкция. Напрягайте мышцы анального отверстия при подъеме на носки и расслабляйтесь при опускании на пятки, сохраняя позвоночник вертикальным.

Повторение: 3-7 встряхиваний.

Упражнение К. Скручивание корпуса (рис.10).

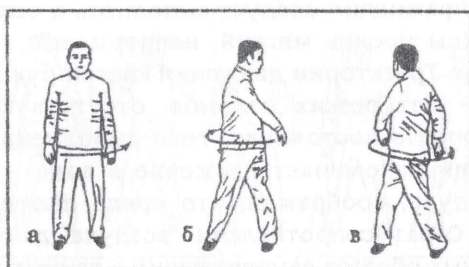


Рис. 10

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а).

Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину (б-в).

Назначение: массаж внутренних органов, раскрепощение позвоночника.

Инструкция. Следите за тем, чтобы подошвы ступней всей плоскостью касались пола и не отрывались от него при поворотах; поддерживайте позвоночник вертикальным, представляя его неподвижной осью вращения, и максимально расслабляйте мышцы корпуса.

Длительность упражнения - 1-2 мин.

Основные упражнения следует выполнять в особой манере. Все движения должны носить мягкий, непрерывный, текучий, замедленный характер. Траектории движения кистей рук всегда круговые и спиральные - нет резких изломов, отсутствуют ускорения и замедления, скорость постоянная, темп выполнения равномерный. Манера движений напоминает движение в воде - следует как бы "плавать" в воздухе, воображая, что среда плотная и оказывает сопротивление. Образ "сопротивления воздуха" движению является одним из основных образов самовнушения в данных упражнениях.

Другими сильно действующими позитивными образами являются образы облаков, медленно и величаво движущихся по небесам, и образ могучего дерева, степенно раскачивающегося под ветром. В этом случае корпус тела имитирует качающееся дерево, а кисти рук - плывущие облака. Главное в работе с этими образами - имитировать характер движения облаков и дерева. При этом у занимающихся автоматически возникает возвышенное эмоциональное переживание покоя и величия, гармонизирующее психическое состояние. Для большего разнообразия вводятся и другие образы, указанные в инструкциях к каждому упражнению, а также в их названиях.

Упражнения носят циклический характер, и для отдельного цикла указано оптимальное время его выполнения, которым и следует руководствоваться при проведении занятий. Медленный темп движений обеспечивает углубленную концентрацию внимания на образах самовнушения.

Упражнение № 1. Пробуждение (рис.11).

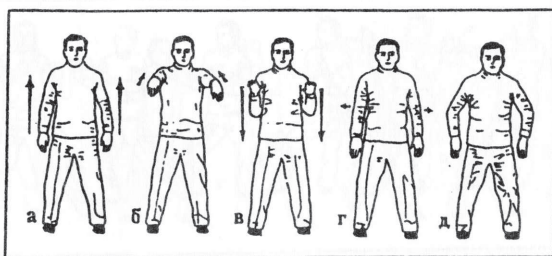


Рис. 11

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а).

Медленно поднять руки перед собой до уровня плеч ладонями вниз (б). Затем, опуская локти вниз, подтянуть ладони к плечам (в). Разгибая руки в локтях и фиксируя положение локтей в пространстве, опускать ладони вниз (г). Оканчивая опускание, развести локти в стороны и слегка присесть (д).

Инструкция. Представьте, что вы - восходящее солнце; в этом случае руки поднимаются так же медленно, как медленно встает солнечный диск, а вы движением рук как бы поднимаете его над горизонтом.

Повторение: 3 раза; длительность цикла а-д - 10-15 с.

Упражнение № 2. Небеса и ветер (рис. 12).

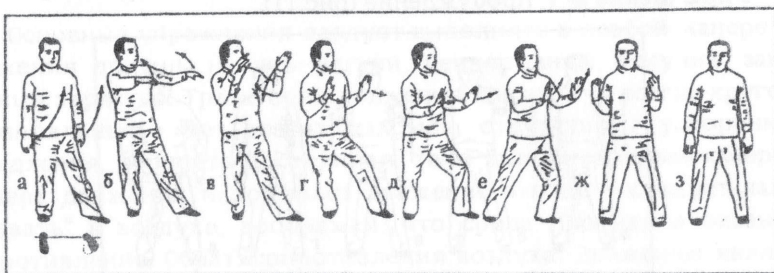


Рис. 12

Исходное положение: поставить ноги на ширине плеч, ступни параллельны, затем перенести вес тела на правую ногу и развернуть левую ступню и корпус на пятке наружу на 45° (а).

При выполнении этого и следующего упражнения руки описывают вертикальные овалы, растянутые в горизонтальном направлении. Поднять руки перед собой, затем оттягивать их назад-вверх и, опуская, подвести к плечам (б-в-г). Затем слегка присесть и описать руками нижнюю часть овала, выталкивая руками воображаемую тяжесть вперед-вверх, с одновременным переносом веса тела на левую ступню (д-е). Описав несколько кругов, вернуться в исходное положение, опуская руки вниз, и повернуть левую ступню внутрь, ставя ее параллельно правой. Затем выполнить завершающее движение. Для этого поднять руки ладонями вверх до уровня плеч, затем перевернуть ладони вниз и опустить их (ж-з).

Инструкция. Двигайтесь легко, как ветер, и медленно, как облака, ощущая "сопротивление воздуха" вашим движениям.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла б-е - 5-7 с.

Упражнение № 3. Земля и ветер (рис.13).

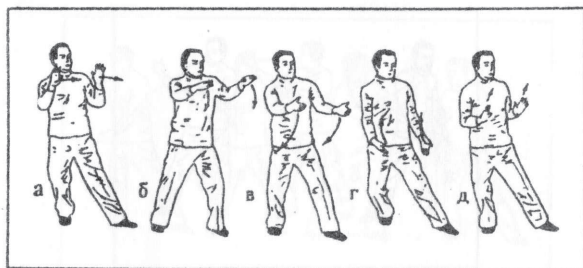


Рис. 13

Исходное положение: то же, что и в упр.№ 2.

Упражнение выполняется точно так же, как упр.№ 2, но руки двигаются по вертикальным овалам в обратном направлении — с опусканием и подтягиванием рук вес тела переносится назад, а с подниманием и вытягиванием — вперед. Руки подтягиваются ладонями вверх, а вытягиваются ладонями вниз (а-д). Вернуться в исходное положение и выполнить завершающее движение, как в упр.№ 2.

Инструкция. Та же, что и для упр.№ 2.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д - 5-7 с.

Упражнение № 4. Прилив (рис.14).

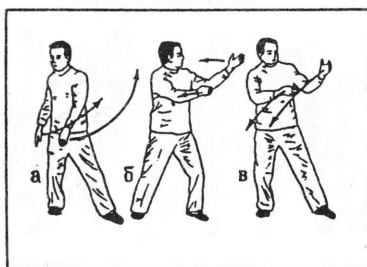


Рис. 14

Исходное положение: то же, что и в упр.№ 2.

Отодвинув руки немного в сторону и закрутив тело вправо (а), начать смещать вес тела на левую ступню, одновременно поднимая кисти рук влево и слегка назад так, чтобы правая кисть оказалась вблизи левого локтя (б). Одновременно с этим корпус скручивается влево. Далее, раскручивая корпус вправо, пронести кисти рук горизонтально вокруг себя, смещая вес тела вновь на правую ногу (в). Полностью загружая весом правую ступню, скрутить корпус вправо, опуская руки по наклонной линии вниз и возвращаясь в позицию (а). Повторив несколько раз это движение, поставить ступни параллельно и выполнить завершающее движение, как в упр.№ 2.

Инструкция. Руки словно плавают на поверхности воды, поднимаясь и опускаясь с набегающей волной.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-в-а - 5-7 с.

Упражнение № 5. Взлетающие птицы (рис. 15).

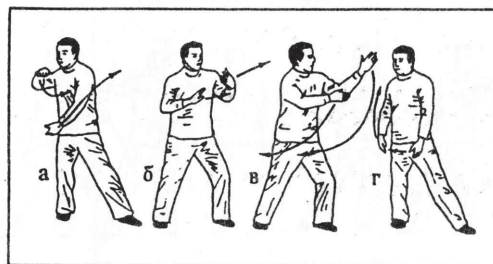


Рис. 15

Исходное положение: то же, что и в упр. № 2.

Скрутить корпус вправо и поднять правую кисть ладонью вниз к плечу, поднося левую ладонью вверх к правому бедру (а). Руки как бы держат шар. Раскручивая корпус влево, поднять наклонно вверх левую кисть, держа ее ладонью к себе, и двигать за ней правую кисть, как бы привязанную нитью (б). Закрутившись влево, выпрямить обе руки, повернув ладони друг к другу (в), и затем опустить их вниз, возвращая вес тела на правую ногу (г). Повторить упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите, что ваши руки - птицы и что ваше тело - грандиозная гора, возле вершины которой они летают.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-г-а - 7-10 с.

Упражнение № 6. Облака обнимают луну (рис. 16).

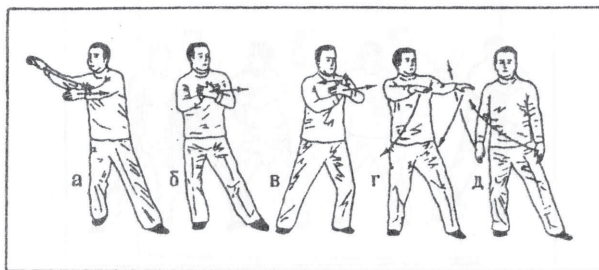


Рис. 16

Исходное положение: то же, что и в упр. № 2.

Скрутить корпус вправо, поднять вытянутые руки вперед и в стороны, правая рука выше левой (а). Раскручивая корпус влево, скрестить руки на груди (б) и, перенося вес тела на левую ногу, разворачивая от себя ладонь правой, надавливать основанием правой ладони на запястье левой руки (в). Затем отодвинуться назад, перенося тяжесть тела на правую ногу и распрямляя руки (г). Далее, начиная закручивать тело вправо, опустить руки вниз (д). Повторить упражнение несколько раз, закончить его, выполнив завершающее движение, как в упр. № 2.

Инструкция. Представьте, что ваши ладони двигаются так же медленно и легко, как облака на небе, закрывающие луну. Вообразите чистейший, сверкающий, жемчужный диск луны, который вы как величайшую драгоценность прижимаете к груди (б) и затем выпускаете на небеса.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д-а - 10-15 с.

Упражнение № 7. Птица из-под водопада (рис.17).

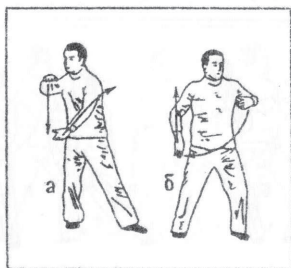


Рис. 17

Исходное положение: то же, что и в упр.№ 2.

Скрутить корпус вправо, поднимая правую кисть ладонью вниз на уровень плеча. Одновременно с этим поднести левую кисть ладонью вверх к правому бедру (а). Перенося вес тела на левую ногу, вынести левую руку по косой влево-вверх до уровня плеча. Одновременно опустить правую кисть вниз к правому бедру (б). Возвращая вес тела на правую ступню, вернуть руки в положение (а) и повторить движение. Сделав упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр.№ 2.

Инструкция. Представьте, что вы - гора, ваша правая кисть изображает падающую вниз массу воды, из-под которой вылетает птица в виде левой ладони.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-б-а - 5-7 с.

Упражнение № 8. Танцующий журавль (рис. 18).

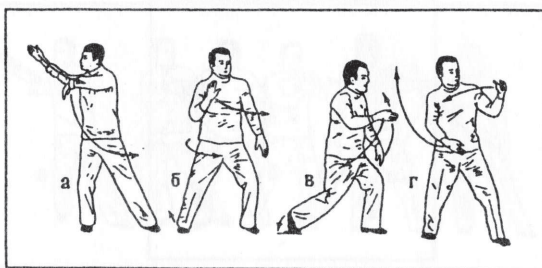


Рис. 18

Исходное положение: то же, что и в упр. № 2.

Поднести левую кисть ладонью вниз к правому плечу, поднимая правую руку вверх ладонью вперед (а). Переносить вес тела на левую ногу, опускать левую кисть по дуге к левому бедру, одновременно выталкивая правую кисть ладонью вперед (б). Скрутить корпус влево, отрывая правую пятку от пола, и, опуская правую кисть вниз, как для рукопожатия, повернуть ее в запястье (в). Затем раскрутить корпус вправо, возвращая вес тела на правую ногу и опуская правую кисть к правому боку, одновременно поднимая левую кисть (г). Дальнейшее закручивание тела вправо сопровождается возвращением в позицию (а). Повторив упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Руки подобны крыльям благородного белого журавля, танцующего у воды.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-г-а - 7-10 с.

Упражнение № 9. Падающая снежинка (рис.19).

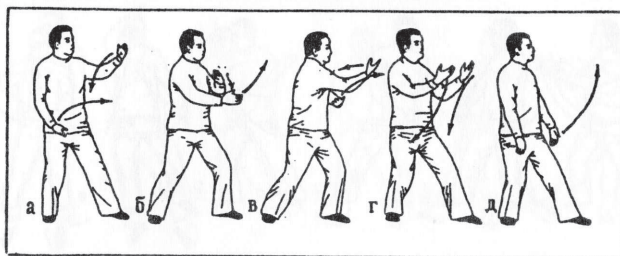


Рис. 19

Исходное положение: то же, что и в упр. № 2.

Повернуть правую кисть ладонью вверх у правого бедра, одновременно высоко поднимая левую руку ладонью к себе (а). Переносить вес тела на левую ступню, выдвигать правую кисть вперед ладонью влево. Одновременно с этим опускать левую кисть на правое предплечье, изображая падающую снежинку (б). Однако не касаясь предплечья, увести левую кисть вниз под правый локоть, разворачивая ладонью вверх. Одновременно корпус скручивать влево и правую руку вытягивать вперед-влево (в) ладонью вверх. Поворачивая ладони к себе (г), отвести обе кисти к плечам (г), скрестив перед этим предплечья перед грудью, и перенести вес тела на правую ступню. Затем, повернув ладони вниз, опустить руки (д). Повторить упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Представьте зимний лес в тихую, безветренную погоду, снежинки мягко сыплются сверху на заснеженные деревья. Одна из них медленно опускается на ветку ели (б). От этого легкого прикосновения все снежное убранство дерева обрушивается (в) вниз. Ветки, освобожденные от снега, поднимаются вверх (г).

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д-а - 10-15 с.

Упражнение № 10. Белый журавль на скале среди волн (рис.20).

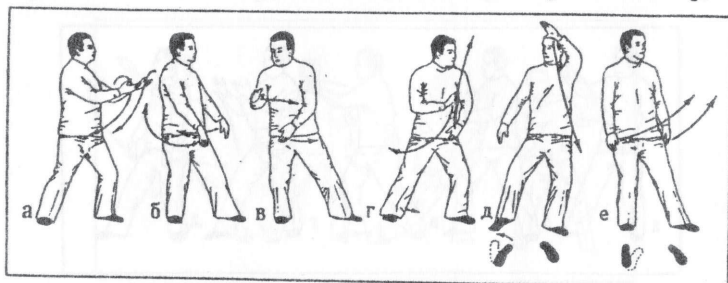


Рис. 20

Исходное положение: то же, что и в упр.№ 2.

Перенося вес тела на левую ногу, поднимать руки ладонями вверх до уровня плеч (а). Перевернув ладони вниз и опуская руки, смещать тело назад (б). Закручивая корпус вправо, приподнять правую руку, подтягивая левую кисть к правому бедру (в). Вновь переносить вес тела на левую ногу, поднося правую ладонь к внутренней стороне левого локтя, как бы проглаживая его (г). Разворачивая корпус вправо и одновременно поворачивая правую ступню на носке внутрь, поднять вверх левую руку и опустить правую к правому бедру. Правая ступня опирается лишь на носок, 100% веса тела покоится на левой ступне (д). Опустить левую руку вниз и вернуться в исходное положение (е). Повторить упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Представить себе морские волны, набегающие на высокую скалу, на которой гордо стоит благородный и прекрасный белый журавль, недостижимый для волн.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-е-а - 15-20 с.

Упражнение № 11. Звон лютни (рис.21).

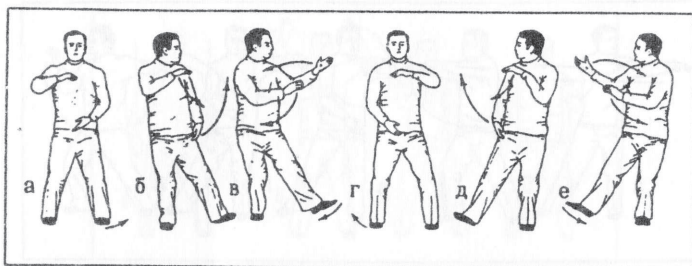


Рис. 21

Исходное положение: то же, что и в упр. № 1.

Поднять правую кисть ладонью вниз на уровень груди, левую ладонью вверх опустить вниз, изображая человека, держащего шар (а). Разворачивая корпус влево, поворачивать левую ступню на пятке (б). Переносить вес тела полностью на правую ступню, "подчерпнуть" левой кистью вперед-вверх, одновременно опуская правую ладонь вниз на уровень левого локтя (в). Задержаться в этом положении на мгновение, затем развернуть корпус вправо, равномерно распределяя вес тела на обе ступни, ставя их параллельно. При этом левая рука оказывается сверху, а правая снизу, в положении "держать шар" (г). Выполнить то же движение вправо (д-е). Повторить несколько раз вправо и влево, закончить упражнение завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Двигайте руками мягко и нежно, как будто легко проводите по струнам лютни, извлекая тихий звон.

Повторение: 3-9 раз в каждую сторону; длительность цикла а-е-а - 8-12 с.

Упражнение № 12. Небесный круговорот (рис.22).

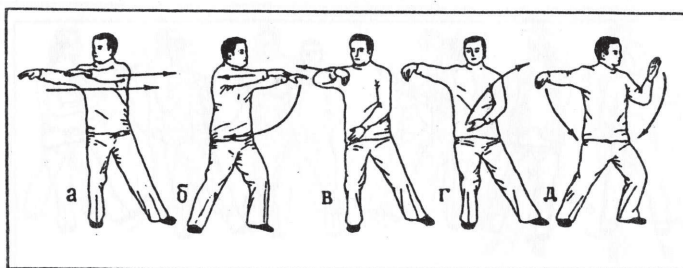


Рис. 22

Исходное положение: то же, что и в упр. № 2.

Скручивая корпус вправо, поднять обе руки до уровня плеч (а). Затем, раскручивая корпус влево, пронести руки влево, перенося вес тела на левую ногу (б). Вновь скручивая корпус вправо, вернуть вес на правую ступню, приводя руки в положение "держать шар" (в). При этом пальцы правой руки собираются в пучок. Слегка раскручивая корпус влево, выпрямить правую руку вперед-вправо (г). Продолжая раскручивание корпуса, описать левой кистью наклонную дугу, поднимая кисть на уровень лица и разворачивая ладонью от себя. Одновременно 70% веса тела сместить на левую ступню (д). Затем опустить руки вниз и возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение несколько раз, закончить завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите, что ваши ладони - это облака, которые медленно и плавно кружатся в небесах, сходясь, расходясь, опускаясь и поднимаясь.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д-а - 15-20 с.

Упражнение № 13. Обнять Вселенную (рис.23).

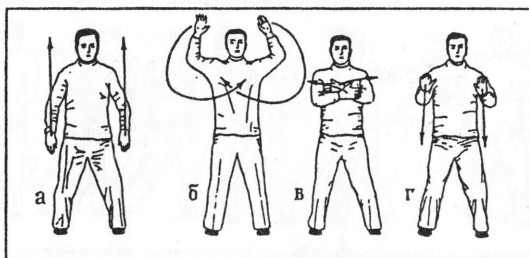


Рис. 23

Исходное положение: то же, что и в упр.№ 1.

Поднять руки перед собой вверх (б), затем, опуская их через стороны вниз, скрестить на груди ладонями к себе (б-в). Развести кисти рук на уровне плеч в стороны, поворачивая ладонями вниз (г), и опустить, возвращаясь в исходное положение (а).

Инструкция. Представьте, что вы обнимаете небо и землю, прижимая луну, звезды и солнце к груди, а затем отпуская их.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-г-а - 25-35 с.

Упражнение № 14. Игра орлов вокруг вершины (рис.24)

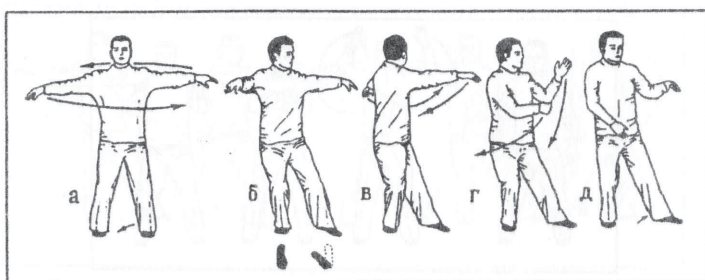


Рис. 24

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а).

Поднять руки в стороны до уровня плеч (б). Поворачивая корпус влево, повернуть левую стопу на носке внутрь, перенося вес тела на правую ногу (в-г). Затем, раскручивая тело вправо, вести кисти рук друг к другу и, скользя тыльной стороной правой ладони по нижней стороне левого предплечья, собрать ее в кулак у левого локтя (г). Опускать руки левой ладонью вниз, правой вверх, разворачивая левую ступню наружу на носке (д), и вернуться в исходное положение (а). Выполнить завершающее движение, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите, что вы - грандиозная горная вершина, а ваши кисти - это орлы, кружащиеся и сталкивающиеся в высоте.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д-а - 15-20 с.

Упражнение № 15. Облака плывут в небесах (рис.25).

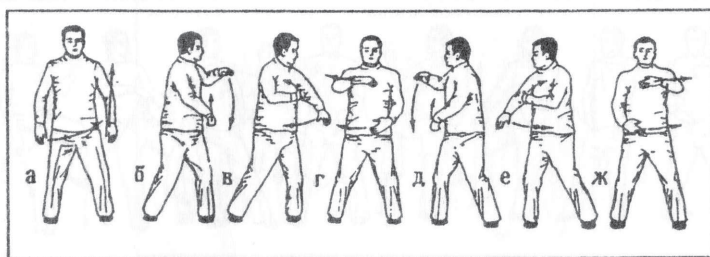


Рис. 25

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а).

Скручивая корпус влево, подвести левую кисть ладонью вниз к плечу, а правую ладонью вверх к левому бедру (б), как бы удерживая шар. Сохраняя ладони горизонтальными, поднять правую кисть вверх вдоль левого бока, одновременно опуская левую кисть вниз снаружи от правой (в). Повернув ладони к себе и поворачивая корпус вправо (г), отвести кисти в правую сторону (д). В конце движения развернуть ладони друг к другу, как бы держа шар (д). Поднять левую кисть вверх к правому плечу, а правую опустить к бедру, проводя ее снаружи от левой (е). Развернуть ладони к себе и, скручивая корпус влево (ж), вернуться к положению (б). Повторив упражнение несколько раз, опустить руки вниз, выполнить завершающее движение, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите, что ваши кисти - облака, которые поднимаются из-за горизонта и медленно проплывают по небу, чтобы вновь скрыться за горизонтом.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-д-а - 15-20 с.

Упражнение № 16. Золотой петух встает на одну ногу (рис.26).

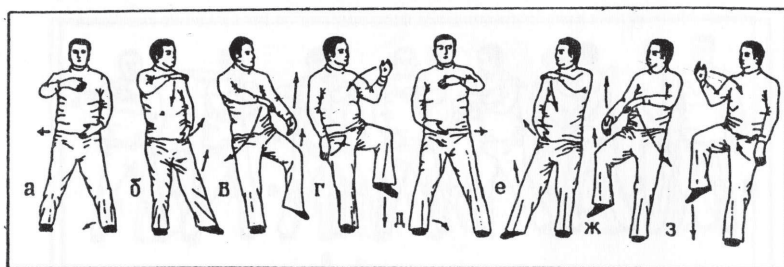


Рис. 26

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки в положении "держать шар" (а).

Перенести вес тела на правую ступню и развернуть левую ступню на носке наружу (б). Опуская правую ладонь мимо внутренней поверхности левой ладони, поднимать левую кисть вверх с одновременным подъемом левого колена вверх (в-г). Задержаться на мгновение в положении (г), затем опустить ногу, ставя левую ступню параллельно правой и приводя руки в положение "держать шар" (д). Перенести вес тела на левую ногу, разворачивая правую ступню на носке внутрь на 45° (е). Поднимая правую руку и правое колено, опускать левую кисть к левому бедру (ж-з). Задержаться в этой позе; затем, опустив ногу, вернуться в исходное положение (а). Продолжать, попеременно поднимая правое и левое колено несколько раз. После этого выполнить завершающее движение, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите себя петухом, встающим на одну ногу, зорко и горделиво оглядывающим окрестности.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-г-а - 10-15 с.

Упражнение № 17. Распускающийся цветок (рис.27).

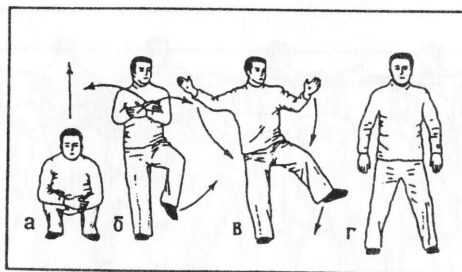


Рис. 27

Исходное положение: присесть на корточки, обхватив колени руками так, чтобы правая рука была сверху (а).

Медленно встать, поднося скрещенные руки к груди, и, сместив вес тела на правую ногу, поднять левое колено (б). Затем медленно распрямить левую ногу, разводя руки в стороны (в). Задержаться в этой позе и, опуская руки через стороны вниз, приставить ногу (г). Затем присесть, обхватывая колени руками так, чтобы левая рука была сверху, и, вставая, выпрямить правую ногу и т.д. Повторить несколько раз поочередно правой и левой ногой; закончить упражнение завершающим движением, как в упр.№ 2.

Инструкция. Вообразите, что вы - распускающийся цветок, медленно расправляющий свои лепестки.

Повторение: 3-7 раз; длительность цикла а-в-а - 7-10 с.

Упражнение № 18. Крутящийся лотос (рис.28).

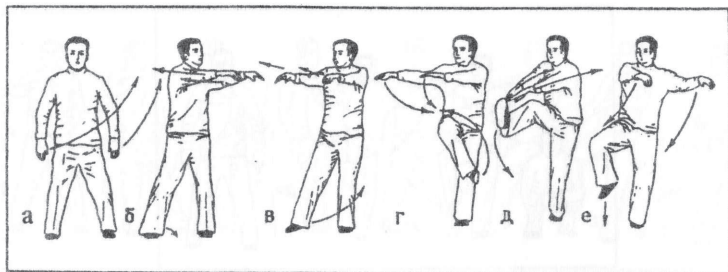


Рис. 28

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а). Поднять руки влево вверх до уровня плеч с переносом веса тела на левую ногу (б). Отводя руки вправо, повернуть правую ступню на носке внутрь и поднять ее влево (в), затем, опуская руки вниз, коснуться ладонями ступни, двигающейся горизонтально им навстречу (г): "Подвесить" голень в колене, продолжая движение рук влево (д). Затем, опуская вниз одновременно и руки и правую ногу (е), возвратиться в исходное положение (а). Сделать то же самое в другую сторону, касаясь ладонями левой ступни. Повторив упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр.№ 2.

Инструкция. Вообразите, что ваше тело - стебель лотоса, скручиваемый ветром.

Повторение: 3-7 раз; длительность цикла а-г-а - 7-10 с.

Упражнение № 19. Небесная фея ткёт волшебное полотно (рис.29).

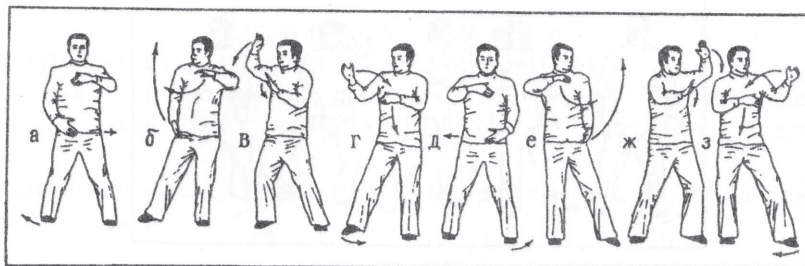


Рис. 29

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны.

Вынести руки перед собой, как будто вы держите большую вазу (а). Перенося вес тела на левую ногу, развернуть ладони друг к другу и повернуть правую ступню на пятке на 45° наружу (б). Поднимая правую руку вверх и разворачивая ее ладонью от себя, толкнуть левой ладонью вперед, одновременно перенося вес тела на правую ногу (в). Затем, слегка опустив руки, поворачивая их ладонями друг к другу, сместить вес тела назад на левую ногу (г). Повернуть корпус влево, поворачивая правую ступню на пятке внутрь и ставя ее параллельно левой, и вынести руки перед собой, как будто вы держите большую вазу (д). Далее выполнить те же движения влево (е-з) и вернуться к положению (а). Повторив упражнение несколько раз влево и вправо, закончить его завершающим движением, как в упр.№ 2.

Инструкция. Делайте мягко и нежно, стараясь не порвать воображаемое волшебное полотно.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-е-а - 10-15 с.

Упражнение № 20. Стрельба из лука (рис.30).

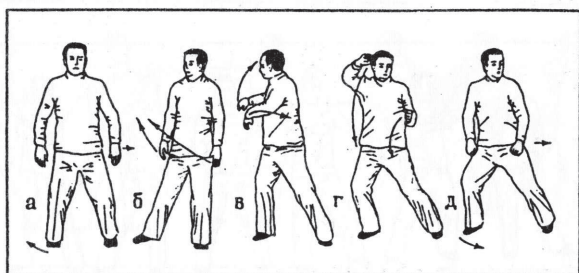


Рис. 30

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны (а).

Перенести вес тела на левую ступню, разворачивая правую на 45° наружу (б). Закручивая корпус вправо, перенести тяжесть тела на правую ногу, вынося руки, сжатые в кулаки, назад вправо (в). Сохраняя вес тела на правой ноге, раскрутить корпус влево и привести руки в положение (г) (выстрел из лука). Задержаться на мгновение в этой позе и, слегка приседая на правой ноге, опустить руки вниз (д). Затем сместить вес на левую ступню и, повернув правую ступню внутрь, возвратиться в исходное положение (а). Сделать то же самое в другую сторону. Повторив упражнение несколько раз, закончить его завершающим движением, как в упр. № 2.

Инструкция. Вообразите, что вы стреляете из лука.

Повторение: 3-9 раз; длительность цикла а-г-а - 7-10 с.

Примечание. Основные упражнения представлены, главным образом, несимметричными упражнениями; каждое из них может быть дополнено своим симметричным отражением, описание которого можно получить, заменив термины "левый" и "правый" на их противоположные эквиваленты.

**Психогигиенический релаксационный тренинг
методом гимнастики тайцзицюань**

**Редактор Г.М. Двоскина
Технический редактор Б.Г. Колобродова
Корректор И.М. Авейде**

Сдано в набор 20.08.90 г.	Подписано в печать 29.10.90 г.	Формат изд. 60x90/16.
Печать офсетная.	Гарнитура кириллик совет.	Печ.л. 2,25. Уч.-изд.л. 0,96.
Изд.№ 528/В.	Заказ тип. №	Тираж 50 000. Цена 3 руб.

Телефон редакции: 298-35-14, В/О "Мортехинформреклама"
125080, Москва, Волоколамское шоссе, 14

Типография "Моряк", Одесса, ул. Ленина, 26