

12+

Андрей В. Бражников



Ицюань:

Драгоценные упражнения
для тела и духа

Движение,
рождающее
силу

Дыхание,
питающее
жизнь

Сознание,
раскрывающее
путь



Андрей Бражников

Ицюань: драгоценные упражнения для тела и духа

<https://litres.ru/74285849>

ISBN 9785007059862

Аннотация

Эта книга предлагает принципиально иной путь — научно обоснованный тренинг вашей физиологии через древнее китайское искусство Ицюань. Её суть — достижение тотальной целостности организма через управление фасциальной структурой и центральной нервной системой с помощью направленной мысли. А. В. Бражников — ведущий российский мастер Ицюань очищает древнее учение от средневекового мистицизма. Он переводит метафоры старых мастеров на понятный язык западной науки, нейробиологии, анатомии и физиологии

Содержание

Семь столпов системы Ицюань	13
Глава 3. Столбовое стояние — Алхимия неподвижности	16
Практический регламент для читателя	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ицюань: драгоценные упражнения для тела и духа

**Андрей Владимирович
Бражников**

© Андрей Владимирович Бражников, 2026

ISBN 978-5-0070-5986-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Введение от автора. Ицюань: возвращение к перво-
зданной простоте**

Каждое утро миллионы людей по всему миру просыпаются с одной и той же мыслью: «Где взять силы на этот день?» Мы привыкли искать энергию снаружи — заливать усталость литрами крепкого кофе, глушить спазмы в спине обезболивающими и надеяться, что вечерний поход в спортзал или изнурительный бег вернут нам тонус. Но правда в том, что современный фитнес часто лишь усугубляет проблему. Мы приносим в тренажерный зал то же самое зажатое, измотанное офисным стрессом тело, заставляя уставшие мышцы работать на износ, и калечим суставы, которые давно лишились естественной смазки.

Мы привыкли думать, что сила — это гора гипертрофированных мышц. Но почему тогда мастера традиционного китайского искусства Ицюань, не поднимая штанги и часами оставаясь в абсолютной неподвижности, обладают звенящим здоровьем, до глубокой старости сохраняют кошачью упругость движений и способны сокрушить соперника одним коротким импульсом без замаха?

Ответ прост и одновременно глубок: они тренируют не объём мышечной ткани. Они тренируют **фасциальную систему и центральную нервную систему**. Они управляют своим телом с помощью чистого намерения — ума (И).

Ицюань (Дачэнцюань) возник в первой половине 20 века благодаря великому мастеру Ван Сянчжайю. Это искусство стало настоящей революцией. Ван Сянчжай совершил то, на что не решался никто до него: он безжалостно убрал из традиционного ушу все красивые, но пустые комплексы движений (таолу), декоративные стойки и надуманные приемы. Он вернул практику к её первозданному истоку — к естественности, целостности и работе с сознанием.

Эта книга — не сборник мистических откровений или эзотерических теорий о «космических потоках энергии». Мой многолетний опыт практики, преподавания и изучения традиционной китайской медицины (ТКМ) убедил меня в том, что древние восточные метафоры удивительно точно описывают законы физиологии, нейробиологии и биомеханики. Когда старые мастера говорили об «опускании силы

в Даньтянь», они имели в виду глубокое диафрагмальное дыхание и снятие спазмов с блуждающего нерва. Когда они учили «возвращению внутренней упругости», они описывали тренировку глубоких мышечных стабилизаторов и соединительной ткани — фасций.

В книге **«Ицюань: Драгоценные упражнения для тела и духа»** мы шаг за шагом разберем эту уникальную систему и переведем её на понятный язык западной науки. Я приглашаю вас в увлекательное путешествие внутрь собственной физиологии. Вы узнаете:

— Как базовое стояние в столбе (**Чжань Чжуань**) буквально перепрошивает нейронные связи в коре головного мозга и «выключает» ментальный шум и тревогу.

— Как простое микродвижение стопы запускает скрытый внутренний гидравлический насос, избавляя вены ног от застоя и варикоза.

— Как с помощью медленных динамических практик (**Шили**) вернуть суставам молодость, а вашей повседневной походке (**Цзоу Бу**) — легкость и силу.

Ицюань — это не кружок боевых искусств по расписанию два раза в неделю. Это способ жить, дышать и двигаться. Главный девиз этой системы гласит: **«Внешне — мягкий и текучий, как вода. Внутри — собранный и сильный, как натянутая тетива».**

Эта книга написана для тех, кто хочет перестать быть сухой, жесткой веткой, которую легко ломает любой жиз-

ненный шторм или рабочий дедлайн. Она для тех, кто готов выковать внутри себя структуру упругой резины и обрести стальной, непоколебимый стержень, оставаясь абсолютно спокойным и расслабленным снаружи.

Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох в самый низ живота, отпустим суету и сделаем первый шаг к своей истинной силе. Практика начинается прямо сейчас.

А. В. Бражников

Глава 1. Что такое Ицюань: история возникновения и развития

Для того чтобы по-настоящему понять ценность и практическую глубину Ицюань, необходимо очистить свое восприятие от привычных стереотипов о восточных единоборствах. В сознании современного человека боевые искусства Китая прочно ассоциируются либо со сложной, акробатической гимнастикой монастыря Шаолинь, либо с плавными, тягучими движениями парковой гимнастики Тайцзицюань. Ицюань ломает эти шаблоны. Это гибкая, прагматичная и глубоко интеллектуальная система, созданная на стыке чистой биомеханики, физиологии и психотренинга.

Что такое Ицюань: Кулак Сознания

Название стиля состоит из двух китайских иероглифов: «И» — ум, намерение, мысль, воля, и «Цюань» — кулак, боевое искусство. Дословный перевод — «**Кулак сознания**» или «**Кулак намерения**». Уже в самом названии заложен главный стержневой принцип системы: в Ицюань глав-

ным архитектором и двигателем тела является человеческий разум.

Ицюань (второе историческое название — Дачэнцюань, «Кулак Великого Достижения») — это внутреннее направление ушу, в котором полностью отсутствует то, что привыкли искать новички:

— **Здесь нет заученных ката и комплексов движений (таолу):** Мастера считают механическое повторение чужих связок мертвой формой, которая закрепощает мышцы и усыпляет мозг.

— **Здесь нет фиксированных боевых приемов:** В реальном поединке или стрессовой жизненной ситуации шаблоны не работают. Тело должно реагировать спонтанно.

— **Здесь нет культа грубой мышечной силы (Ли):** Вместо этого Ицюань возвращает целостную, упругую фасциальную силу всего существа — Хуньюань Ли.

Базовая суть Ицюань заключается в том, чтобы через практику неподвижного столба **Чжань Чжуань** перепрошить центральную нервную систему, стереть мышечные зажимы, вернуть телу природную упругость, а уму — абсолютную, звенящую тишину.

История возникновения: Манифест Ван Сянчжай

Ицюань — относительно молодой стиль, возникший в первой половине 20 века. Его создателем стал легендарный мастер **Ван Сянчжай (1885—1963)**, совершивший самую масштабную революцию в истории китайского ушу. Ван

Сянчжай родился в провинции Хэбэй и с детства был принят в ученики к великому мастеру Синъицюань Го Юньшэню, прославившемуся на весь Китай своим сокрушительным ударом, перед которым не мог устоять ни один соперник. Го Юньшэнь разглядел в мальчике огромный потенциал и перед смертью передал ему самый охраняемый, закрытый секрет своей школы — глубинную практику столбового стояния Чжань Чжуан.

После смерти учителя Ван Сянчжай провел более десяти лет в путешествиях по Китаю. Он встречался с лучшими мастерами Тайцзицюань, Багуачжан, Шаолиньцюань и бескомпромиссно тестировал их навыки в реальных поединках. К середине 1920-х годов мастер пришел к горькому выводу: традиционные стили ушу стремительно деградируют. Тенденции и коммерциализации превратили боевое искусство в «цветочные кулаки и парчовые ноги» — красивые, декоративные танцы, абсолютно неприменимые в реальном бою и бесполезные для здоровья.

Ван Сянчжай совершил беспрецедентный и дерзкий шаг. Он открыто выступил с критикой старых мастеров и безжалостно отсекал от практики всё лишнее. Он убрал декоративные стойки, ритуалы и формы, оставив только суть: **неподвижный столб, работу с ментальным намерением (И) и поиск упругой силы фасций**. Созданную систему он назвал Ицюань, объявив войну слепому копированию чужих шаблонов.

Развитие стиля: от Пекина до мирового признания

В 1930—1940-х годах Ван Сянчжай обосновался в Пекине и Шанхае. Его школа стала эпицентром боевого мира Китая. Чтобы доказать эффективность своего «бесформенного» искусства, мастер и его лучшие ученики принимали вызовы от представителей любых единоборств — китайского кунг-фу, западного бокса, карате и японского дзюдо. Ицюань доказал свою сокрушительную силу: бойцы Ван Сянчжая побеждали соперников мгновенно, нанося удары с критически короткой дистанции без видимого замаха (**Фали**).

В этот же период началось важнейшее разветвление стиля:

— **Боевое направление:** Возглавил первый официальный преемник Ван Сянчжая — великий мастер **Яо Цзунсюнь (1917—1985)**. Будучи ученым и блестящим интеллектуалом, Яо перевел Ицюань на язык современной физиологии и биомеханики. Он очистил стиль от мистики, объяснив «энергию Ци» через нейропластичность мозга, и интегрировал структуру столба с перемещениями западного бокса.

— **Оздоровительное направление:** В поздние годы жизни Ван Сянчжай, устав от боев, умышленно сместил фокус на медицину. Его дочь **Ван Юйфан** и выдающийся врач-ортопед профессор **Юй Юннян** внедрили оздоровительный столб (Яншэн Чжань Чжуан) в государственные больницы Пекина. Метод показал феноменальные результаты в лечении хронических болезней ЖКТ, сосудов, гипертонии и

нервного истощения.

Во второй половине 20 века Ицюань вышел за пределы Китая. Благодаря спартанской дисциплине и верности традициям грандмастера **Цуй Жуйбиня** (ученика Яо Цзунсюня), под Пекином была создана международная академия, воспитавшая мастеров нового поколения, в числе которых был и автор этой книги — **Андрей Владимирович Бражников**.

Ицюань прошел путь от секретной монастырской практики через горнило реальных поединков 20 века к строгой научной системе оздоровления и самопознания. Сегодня это живое, развивающееся искусство, способное вернуть современному человеку то, что у него отобрал мегаполис — моноклитное здоровье, природную грацию и абсолютную власть над собственным стрессом.

Глава 2. В чем суть системы Ицюань и из чего она состоит

Для того чтобы понять феномен Ицюань, необходимо осознать его основную суть. Этот стиль ушу уникален тем, что в нем нет привычной для восточных единоборств внешней атрибутики — красивых, но пустых комплексов движений (таолу) и заученных боевых приемов.

Суть системы Ицюань заключается в **достижении тотальной целостности организма через управление фасциальной структурой и центральной нервной си-**

стемой с помощью направленной мысли (И). В Ицюань мы убираем хаос и суету из ума и тела, чтобы вернуть организму его первозданную, природную архитектуру и пробудить скрытые ресурсы здоровья и силы.

Вся система Ицюань — от оздоровления до свободного боя — представляет собой строго логичную, научно обоснованную лестницу, состоящую из **семи взаимосвязанных разделов**. Нельзя пропустить ни одну ступень, так как каждая последующая вырастает из предыдущей.

Семь столпов системы Ицюань

1. Чжань Чжуан — Столбовое стояние

Это фундамент всей системы, её альфа и омега. Внешне практик абсолютно неподвижен, но внутри происходит колоссальная работа. В столбе мы выстраиваем правильную геометрию суставов, сглаживаем поясницу, «подвешиваем» макушку и учимся состоянию **Фансун** — полному мышечному расслаблению при сохранении жесткого костного каркаса. Именно здесь мозг учится отключать внутреннюю тревогу и выстраивает новые нейронные магистрали к каждой клетке тела.

2. Шили — Тестирование силы в динамике

Когда структура выкована в статике, мы приводим её в движение. Шили — это очень медленные, тягучие перемещения рук и корпуса. Ваша задача — сдвинуть столб с места, не потеряв укоренения стоп и свободы плеч. С помощью мыслеобразов (движение в густом меду или воде) мозг начинает осязать воздух как плотную среду, а нагрузка переносится с уставших мышц на прочные, упругие фасциальные поезда спины.

3. Цзоу Бу / Моцабу — Осознанное перемещение

Этот раздел опускает руки и переносит упругость столба в ваши ноги. Моцабу («шаг трения») — это искусство ходить, сохраняя непрерывное укоренение и идеальный баланс. Сто-

па двигается в миллиметре от земли, упруго нащупывая опору, словно вы ступаете по тонкому льду. Такая походка полностью гасит ударную нагрузку асфальта, защищая коленные суставы и межпозвоночные диски от разрушения.

4. Фали — Выброс взрывной силы

Высвобождение энергии пружины, которую мы сжимали в столбе и растягивали в Шили. Фали — это мгновенный, целостный микровзрыв всего тела, происходящий за сотую долю секунды. Здесь не нужен амплитудный замах — импульс рождается от взрывного укоренения стопы в землю (Цуай Ди), разгоняется скручиванием таза и выстреливает сквозь упругие фасции спины в ладонь.

5. Шишэн — Тестирование голоса

Раздел, связывающий дыхание, внутреннее давление и взрывную силу. С помощью извлечения специфических низких звуков из живота (а не из горла) практик Ицюань создает внутри тела мгновенную «пневматическую подушку», которая защищает внутренние органы и позвоночник в момент выброса силы, а также выполняет глубокий вибрационный массаж ЖКТ.

6. Туйшоу — Толкающие руки

Первый этап работы с реальным партнером. В Туйшоу вы учитесь взаимодействовать с чужим давлением, толчками и агрессией. Главная задача — развить **Тин Цзинь** («слушающее усилие», тактильный слух). Через точку контакта предплечий вы учитесь мгновенно считывать баланс и зажимы

соперника, мягко нейтрализуя его атаки округлой структурой своих рук и направляя его же силу против него самого.

7. Ши Чжань / Саньшоу — Свободный поединок

Вершина прикладного мастерства Ицюань. Это свободный бой без заранее определенных сценариев. Здесь нет заученных приемов: ваше тело из состояния абсолютного покоя спонтанно и точно генерирует удары, уклоны и перемещения, идеально отвечая на вызов текущей миллисекунды.

Суть Ицюань — в постепенном переходе от покоя к движению, от управления собой к взаимодействию с внешним миром. Каждая ступень этой системы — это драгоценное упражнение, которое плавит ваш стресс, укрепляет сосуды, ЖКТ и суставы, собирая ваше существо в единый, сильный и здоровый монолит

Глава 3. Столбовое стояние — Алхимия неподвижности

Большинство людей воспринимают движение как единственную форму активности. Нам кажется, что если тело не перемещается в пространстве, то внутри ничего не происходит. Столбовое стояние (Чжань Чжуан) полностью опровергает этот поверхностный взгляд. Это не простое застывание в статичной позе. Это — **алхимия неподвижности**, где внешнее движение сводится к абсолютному нулю ради того, чтобы внутреннее движение стало бесконечным.

В традиции Ицюань столб является главным фундаментом. Великий мастер Ван Сянчжай говорил: «Форма рождается из бесформенного, а великое движение скрыто в абсолютном покое». Когда мы убираем хаотичные внешние перемещения, мы прекращаем тратить жизненную энергию впустую. Мы останавливаем суету и направляем все ресурсы внимания на глубинную перепрошивку организма.

Нейробиология тишины: что происходит с мозгом в столбе

С точки зрения современной западной науки и доказательной медицины, Чжань Чжуан — это мощнейший инструмент нейропластичности. Когда человек застывает в столбе,

удерживая в уме определенные ментальные ориентиры, в его центральной нервной системе (ЦНС) происходят фундаментальные изменения:

— **Угнетение Дефолт-системы мозга:** Эта нейронная сеть отвечает за так называемое «блуждание ума» — бесконечный внутренний диалог, фоновую тревогу, переживания о прошлом и планирование будущего. Обычный городской житель проводит в этом режиме до 50% времени бодрствования, что является главным источником ментального выгорания. Концентрация на структуре тела в столбе физически «выключает» эту систему, стирая ментальный шум.

— **Активация interoцепции (Островковая доля):** Мозг переключается в режим глубокого сканирования внутренних сигналов. Он начинает считывать тончайшие изменения тонуса сосудов, микродвижения фасций и ритм дыхания. Это возвращает человеку подлинный контроль над своей физиологией.

— **Стимуляция блуждающего нерва:** Длительное удержание структуры переводит вегетативную нервную систему в парасимпатический режим («отдыхай и восстанавливайся»). Снижается выработка кортизола и адреналина, нормализуется сердечный ритм и выравнивается артериальное давление.

Пошаговый алгоритм построения оздоровительного столба «Яншэн Чжуан»

Чтобы столб перестал быть «мертвым стоянием» и превратился в живую практику, тело необходимо выстроить в строгом соответствии с законами биомеханики. Встаньте на ровную поверхность и соберите структуру снизу вверх:

— **Стопы (Фундамент):** Поставьте стопы параллельно друг другу на ширину плеч (внешние ребра стоп параллельны, как рельсы). Вес тела распределите равномерно. Пальцы ног мягко, без судорожного сжатия, касаются земли, словно лапы кошки.

— **Колени (Амортизаторы):** Слегка присогните колени. Ровно настолько, чтобы убрать жесткий «замковый» упор в суставах. Запомните важное правило безопасности: коленные чашечки должны смотреть строго в ту же сторону, что и носки (второй палец стопы). Никогда не заваливайте их внутрь.

— **Таз и Поясница (Ось силы):** Мягко подайте копчик вперед и вниз, как будто вы хотите присесть на край высокого барного стула. Это движение сглаживает избыточный поясничный лордоз, освобождая зажатые нервные окончания нижней части тела и открывая дорогу свободному кровотоку. Живот при этом должен остаться абсолютно мягким и расслабленным.

— **Позвоночник и Грудь (Каркас):** Слегка округлите спину, расправляя лопатки в стороны. Грудь должна стать «пустой» — расслабленной и слегка втянутой, без избыточного выпячивания вперед. Представьте, что ваш позвоноч-

ник — это упругий, молодой бамбуковый шест.

— **Плечи и Руки (Объём):** Поднимите руки на уровень между пупком и солнечным сплетением. Опустите плечи вниз, а локти разведите в стороны и слегка опустите, создавая округлую форму. Ладони обращены к телу, пальцы слегка согнуты и направлены друг к другу. Между ладонями расстояние примерно в два кулака.

— **Голова и Взгляд (Направление):** Выпрямите шею. Мысленно потянитесь макушкой вверх, а подбородок слегка подайте на себя. Это положение в традиции Ицюань называется «подвешиванием за макушку». Взгляд расфокусирован, устремлен сквозь предметы далеко вперед, а уши «слушают» тишину позади тела.

Драгоценные мыслеобразы для активного расслабления (Фансун)

В Ицюань физическая структура удерживается не за счет жесткого напряжения мышц, а за счет работы ума — намерения (И). Настоящее расслабление (Фансун) — это не вялость киселя. Это устранение любого лишнего мышечного сопротивления при сохранении идеальной формы тела. Чтобы поймать это состояние упругой резины, используйте два базовых мыслеобраза:

Образ 1. «Удержание хрупкой сферы»

Представьте, что вы бережно обнимаете руками огромный, тонкий бумажный шар, наполненный водой. Если вы сожмете мышцы рук сильнее — шар лопнет, и вода разольет-

ся. Если вы расслабитесь чрезмерно и опустите руки — шар упадет и разобьется. Ваша задача — удерживать его силой своего внимания, сохраняя тончайший баланс между сжатием и расширением. Почувствуйте, как при правильном удержании этого образа физическое напряжение уходит из зажатых дельтовидных мышц и трапеции в широчайшие мышцы спины и фасциальные цепи.

Образ 2. «Теплое озеро»

Представьте, что вы по грудь стоите в чистом, теплом и очень густом горном озере. Вода мягко поддерживает ваше тело со всех сторон, забирая на себя до 80% вашего веса. Натяжение воды бережно держит ваши локти, не давая им упасть под силой гравитации. На вдохе теплая вода слегка подталкивает вас назад — и всё ваше тело упруго, на один миллиметр, смещается к пяткам. На выдохе вода тянет вас вперед — и вы плавно подаетесь к носкам. Вы больше не стоите силой уставших мышц — вы покачиваетесь на волнах среды.

Практический регламент для читателя

Начните практиковать этот столб ежедневно, лучше всего утром, натощак, сразу после пробуждения.

— **Первая неделя:** 5—7 минут. Ваша задача — просто привыкнуть к неподвижности и проверить честность выстраивания суставов.

— **Вторая неделя:** 10—12 минут. Начните активно подключать мыслеобразы и сознательно отпускать мышечные зажимы на каждом выдохе.

— **Целевой показатель:** 20—30 минут непрерывного удержания структуры. Именно после 15-й минуты статики крупные поверхностные мышцы утомляются и выключаются из работы, передавая эстафету глубоким скелетным стабилизаторам и фасциям. Именно в этот момент запускается подлинная регенерация тела.

Глава 4. Внутренняя гидравлика — Здоровье вен и ЖКТ по системе ТКМ

В западной медицине сердце принято считать единственным двигателем кровеносной системы. Однако его мощности физически недостаточно, чтобы в одиночку прокачивать кровь через миллионы микроскопических капилляров и поднимать её обратно от стоп против силы земного притяжения. В организме человека существуют вспомога-

ные механизмы — так называемые периферические «сердца». Система Ицюань уникальна тем, что она целенаправленно активирует эти скрытые насосы без износа миокарда и суставов. Мы называем этот процесс **внутренней гидравликой**.

С точки зрения традиционной китайской медицины (ТКМ), застой крови (Сюэ Юй) и застой жизненной энергии (Ци Чжи) в нижней части тела — это первопричина большинства хронических недугов современного человека. Длительное сидение за компьютером или в автомобиле буквально перекрывает свободное течение жидкостей в области таза. В этой главе мы разберем два драгоценных инструмента Ицюань, которые реанимируют ваше пищеварение и сосуды ног.

Подошвенный насос и упражнение «Цуай Ди» (Защита от варикоза)

Вены нижних конечностей, в отличие от артерий, не имеют собственного мышечного слоя, способного проталкивать кровь вверх. Движение венозной крови к сердцу происходит за счет сокращения окружающих скелетных мышц — этот механизм в науке называется **мышечно-венозной помпой голени**. Когда мы часами сидим, этот насос мертв. Кровь застаивается в стопах и икрах, растягивая стенки вен и разрушая клапаны.

В Ицюань для решения этой проблемы используется драгоценная микродинамика стопы — упражнение **Цуай Ди**

(мягкий захват земли пальцами ног).

Анатомия процесса:

На подошве человека расположено мощное венозное сплетение (сетка Лежара). Когда вы стоите в столбе и выполняете Цуай Ди, происходит следующее:

— Вы не сжимаете пальцы в судорожный кулак. Вы плавно и мягко «впиваетесь» пальцами ног в обувь или коврик, словно кошка выпускает когти, нащупывая опору на влажном песке. Свод стопы при этом слегка приподнимается.

— Это микродвижение мгновенно включает глубокие мышцы голени (длинный сгибатель пальцев и заднюю большеберцовую мышцу).

— Сокращаясь, эти мышцы сжимают глубокие вены голени со всех сторон. Давление внутри сосудов резко возрастает, венозные клапаны открываются, и застоявшаяся кровь мощным гидродинамическим импульсом выбрасывается вверх, к сердцу.

Как практиковать в столбе:

Совместите Цуай Ди с мыслеобразом «Теплого озера» и микрокачениями, которые мы разобрали в первой главе.

— Когда ваше тело едва заметно (на миллиметр) подается **вперед на носки** — пальцы ног совершают мягкий, плотный захват земли. Насос голени выжимает кровь вверх.

— Когда тело плавно смещается **назад на пятки** — пальцы ног полностью расслабляются, позволяя новой порции

крови заполнить сосуды стопы.

Результат: Через 5—7 минут такой практики вы физически почувствуете покалывание и горячую пульсацию в икрах и ладонях. Это признак того, что миллионы «спящих» капилляров открылись, а венозный застой полностью ликвидирован.

Даньтянь и диафрагма: висцеральный массаж ЖКТ

Второй важнейший гидравлический насос нашего тела — это **респираторная помпа**, приводимая в движение диафрагмой. Хронический ментальный стресс заставляет человека бессознательно зажимать мышцы брюшного пресса и переходить на поверхностное, грудное дыхание. В результате диафрагма блокируется, а органы брюшной полости (желудок, кишечник, печень, желчный пузырь) оказываются зажатými в жесткие тиски. С точки зрения ТКМ, это приводит к «внутреннему жару» и застою в меридианах Селезенки и Желудка.

В столбе Ицюань мы возвращаем телу его природное, младенческое дыхание — **дыхание Даньтянь** (нижней частью живота).

Биомеханика оздоровления ЖКТ:

— Выстраивая правильную поясничную структуру (копчик подан вперед и вниз), вы освобождаете пространство внутри брюшной полости.

— Мышцы пресса полностью расслабляются, живот ста-

новится мягким и податливым.

— На вдохе вы не надуваете живот искусственно. Ваше внимание уходит вглубь, на 3—4 сантиметра ниже пупка (в область нижнего Даньтянь). Диафрагма опускается глубоко вниз, мягко расталкивая внутренние органы. Живот и поясница упруго расширяются во все стороны.

— На выдохе диафрагма плавно поднимается вверх, а передняя стенка живота естественно возвращается в исходное положение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.