

Всекитайская Ассоциация Оздоровительного Цигун

**Оздоровительный цигун Лю
Цзи Цзье**

Введение

Лю Дзы Дзье, или Шесть Оздоровительных Звуков, – это традиционный оздоровительный комплекс. Он основан на регуляции дыхания.

Комплекс Лю Дзы Дзье основан на регуляции и управлении нарастанием и спадом Ки (жизненной энергии) внутри тела путём выполнения упражнений и произнесения шести звуков: ЩЮ, ХЭ, ХУ, СЫ, ЧУЭЙ и СИ. Выполнение упражнений укрепляет печень, сердце, селезёнку, почки, легкие и Саньдзяо (три полости тела, в которых расположены внутренние органы). Цель комплекса Лю Дзы Дзье – сбалансированная работа внутренних органов и энергетическое равновесие организма.

Движения данного комплекса выполняются медленно, размеренно и плавно. Их легко освоить, они абсолютно безопасные и подходят для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

Исследования показали, что люди, практикующие данный комплекс, находят его простым и приятным. Более того, все опрошенные подтверждают улучшение качества своей жизни. Среди всех положительных эффектов, первое место занимает улучшение социальной сферы жизни: отношений с людьми, психологического климата в семье и т. д. Это является результатом мягких дыхательных упражнений, которые успокаивают человека. Исследования и тесты показали безопасность и надежность этих упражнений, а также отсутствие каких-либо побочных эффектов. Регулярное выполнение этих упражнений способно излечить такие

хронические заболевания, как гипертония, гиперлипемия, а также высокое содержание сахара в крови.

Глава 1 Происхождение и развитие



Термин Лю Дзы Дзье впервые упоминается в книге под названием *«Забота О Здоровье Ума И Продление жизни»*, написанной То Хун Дзином, жившим во время правления Северной и Южной династий (420–589). То был ведущей фигурой Маошаньской школы даосизма. Он был известен своими обширными познаниями в области традиционной китайской медицины. В своей книге он писал: «Вдох может быть только один, но выдохов – шесть: ЩЮ, ХЭ, ХУ, СЫ, ЧУЭЙ и СИ. ЧУЭЙ снимает жар, ХУ избавляет от газов, СИ устраняет тревоги, ХЭ стимулирует циркуляцию энергии, ЩЮ снимает простуду, СЫ снимает стресс». Далее он поясняет: «Люди с больным сердцем должны выполнять упражнения ЧУЭЙ и ХУ, чтобы снять жар и простуду. Люди с заболеваниями легких должны выполнять упражнение ЩЮ, чтобы снять опухоль. Людям с больной селезёнкой поможет упражнение СИ, оно снимет стресс. Ну а тем, у кого есть проблемы с печенью, я советую выполнять упражнение ХЭ».

Дзоу Пху Ань, живший во время правления династии Сунн (960–1279), внес большой вклад в дальнейшее развитие комплекса. В своей книге *«Высший Звук Для Сохранения*

Здоровья – Произнесение Шести Иероглифов» он рекомендует: «Произнося эти иероглифы, вы должны отсечь все посторонние звуки. Закончив упражнения, закройте рот, опустите голову, вдыхайте чистый воздух Вселенной через нос. Вдыхая, старайтесь ничего не слушать». Он также рекомендует выполнять подготовительные упражнения перед началом выполнения комплекса: постукивание по зубам, облизывание передней стенки зубов с закрытым ртом и глотание слюны.

До начала правления династии Мин (1368–1644) дыхательные упражнения не сопровождались движениями тела. В это время Ху Вэнь Хуань и Гао Лянь выпустили свои книги. В своих работах они впервые объединили дыхательные упражнения комплекса Лю Дзы Дзье вместе с физическими упражнениями: «Широко раскройте глаза, выполняя упражнение ЩЮ для печени. Выполняя упражнение Сы для легких, поднимите руки. Поднимите голову и скрестите руки при выполнении упражнения ХЭ для сердца. Выполняя упражнение ЧУЭЙ для почек, примите положение полуприседа. Вытяните и округлите губы при выполнении упражнения ХУ для селезенки. Упражнение СИ для охлаждения Саньдзяо выполняйте в положении лежа».

Существует ряд школ, которые используют элементы комплекса Лю Дзы Дзье в своей практике: И Дзынь Дзын (комплекс, укрепляющий сухожилия и мышцы), Э Мэй Джуан

(упражнение с шестом эмэй), Син И Цюань (бой с тенью 12-ти животных), Ба Гуа Джан (ладонь восьми диаграмм) и Та Ян Гунн (упражнение дикого гуся). Но в этих динамичных

комплексах Цигун звуки лишь дополняют физические упражнения, что отличается от принципов Лю Дзы Дзье. Для более подробного ознакомления с этим вопросом вы можете почитать авторитетную работу Ма Ли тана «Оздоровительные упражнения Лю Дзы Дзье», изданные для клинических целей.

Теоретическая база данного комплекса – представления древней китайской традиционной медицины о Пяти Элементах (металл, дерево, вода, огонь и земля) и Пяти Твердых Органах (сердце, печень, селезенка, легкие и почки). Форма произнесения звуков, направление движения тела следуют законам меридианов традиционной китайской медицины. По мере стандартизации комплекса возникали споры: как произносить звуки ХЭ и СЫ, какой должна быть форма рта при произнесении различных звуков, стоит ли вообще произносить их, какая на самом деле существует связь между звуками и внутренними органами, каким должен быть порядок произнесения этих звуков. Между физическими движениями и произносимыми звуками действительно существует связь, но она должна быть научно доказана в ходе тестов и экспериментов. Авторы этой книги провели большое количество исследований по этим вопросам, поэтому данная книга является наиболее оптимальным пособием для изучения простого и эффективного дыхательного комплекса Лю Дзы Дзье.

Глава 2 Характерные особенности

Форма рта



Для регуляции нарастания и спада энергии Ки внутри тела данный комплекс использует ряд специальных положений рта. С помощью специальной техники дыхания и произнесения звуков ЩЮ, ХЭ, ХУ, СЫ, ЧУЭЙ и СИ достигаются энергетическое равновесие и сбалансированная работа внутренних органов. Авторы попытались привести все положения рта к единому стандарту. В результате получилась единая система комплекса.

Движения, дыхание, выработка энергии

Комплекс Лю Дзы Дзье предлагает вам уникальный способ регуляции работы внутренних органов и укрепления мышц и костей путем дыхания и произнесения звуков. Вот как описал этот феномен Гэ Хун, живший в эпоху правления Восточной Дзиньской династии (317–420): «Человек, который понимает действительное значение дыхания, может

наслаждаться правильной циркуляцией жизненной энергии, а отсюда и здоровьем. А тех, кто знает, как применить силу для расслабления, ожидает долгая жизнь».

Динамика, вселяющая спокойствие

Движения данного комплекса такие же спокойные, мягкие и грациозные, как текущая река или облака. Эффект от выполнения этих упражнений сопоставим с наполнением тела энергией Ки, что ведет к оздоровлению тела, души и разума. Произношение звуков должно быть ровным и долгим, движения – расслабленными и медленными. Выполнение данного комплекса позволяет перейти к спокойному, но в то же время динамичному состоянию, что улучшает циркуляцию жизненной энергии и работу внутренних органов.

Простота, надежность, эффективность

Упражнения построены на произнесении шести звуков во время выдоха, сопровождаемом простыми движениями. Девять движений, включая движения, выполняемые в начале и в конце комплекса, очень простые, их легко освоить и выполнять. Одно из основных требований – разум должен постоянно следить за циркуляцией энергии Ки, которая перемещается на каждом этапе движений. Таким образом вырабатывается внутренняя энергия. Данные упражнения подходят для людей всех возрастных групп и уровней физической подготовки, так как в них отсутствуют тяжелые, интенсивные движения.

Глава 3 Практические советы



Лю Дзы Дзье – это оздоровительный комплекс упражнений Цигун. Основой комплекса являются дыхательные упражнения, которые дополнены простыми движениями. Мы приводим следующие рекомендации.

Положение рта

Основное внимание нужно обратить на положение рта и на то, каким образом проходит воздух через горло, язык, губы и зубы. Различные положения рта и разная траектория прохождения воздуха оказывают сильное воздействие на жизненную энергию и работу внутренних органов. Критериями правильности выполнения упражнений должны служить: произнесение и ощущение прохождения воздуха для каждого из шести звуков.

Новичкам мы рекомендуем для начала научиться правильно произносить звуки. Затем можно переходить к мягкому и легкому произношению звуков на выдохе.

Заключительный этап обучения – сведение всех компонентов упражнения вместе в непрерывный дыхательный процесс.

Координация дыхания, движений и работы мозга

Выполняя упражнения, вы должны координировать все компоненты упражнения: ровное дыхание и произнесение, плавные движения и, наконец, работу мозга. Однако не следует перенапрягаться. Упражнения должны выполняться естественно и спокойно, так как слишком сильное напряжение ведет к прерывистому, беспокойному дыханию и «одеревенелым» движениям. Тело должно быть полностью расслабленным. Замедлить пульс и дыхание возможно, лишь расслабив тело и успокоив сознание. «Одеревенелые» движения нарушают внутреннее равновесие и работу органов. Вы должны запомнить: на первом месте стоит правильное дыхание, а движения дополняют его.

Контроль дыхания

Дыхание делится на брюшное и естественное. Брюшное дыхание в свою очередь, делится на прямое и регрессивное дыхание. В комплексе Лю Дзы Дзье используется регрессивное дыхание – при вдохе через нос грудь расширяется, а живот втягивается. При выдохе через рот порядок меняется: грудь опускается, а живот выпячивается. Это увеличивает диапазон верхнего и нижнего движений диафрагмы, массирует внутренние органы, улучшает кровообращение и циркуляцию энергии Ки. Новички должны всегда помнить: дыхание – спокойное, мягкое, долгое, неосознанное. Не следует уделять ему слишком много внимания, так как дыхание – это бессознательный процесс. Ни

в коем случае не следует прикладывать усилие, чтобы втянуть живот или выпятить грудь.

Координация дыхания и медленных спокойных движений

Самая важная составляющая данного комплекса – дыхание, которое сопровождается простыми движениями. Эти движения укрепляют мышцы и кости, увеличивают подвижность связок, а также служат проводниками К и. При координации дыхания, произношения звуков и движений ни в коем случае не следует напрягаться. Вы должны выполнять упражнение свободно и расслабленно.

Шаг за шагом к постоянству

Лучше всего выполнять комплекс в тихом спокойном месте с чистым воздухом. Для занятий подойдёт свободный спортивный костюм. Перед началом выполнения упражнений вы должны успокоиться и расслабиться.

Главные принципы выполнения данного комплекса – последовательность и постоянство. Вы обладаете полной свободой действий и можете самостоятельно выбрать подходящие темп, интенсивность и скорость выполнения комплекса в зависимости от своего физического состояния. В конце занятия мы рекомендуем потереть ладонями своё лицо и пройтись пешком, чтобы вернуться к дотренировочному состоянию.

Вы должны быть полностью уверены в том, что у вас все получится, и тогда успех гарантирован.



Глава 4 Пошаговое описание движений

Исходное положение

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Шея и голова находятся в вертикальном положении. Слегка втяните подбородок и напрягите грудь. Руки висят вдоль тела. Закройте рот, сжав зубы. Язык слегка касается нёба. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 1).



рис. 1

Ключевые моменты

- Дышите естественно, через нос.
- На лице легкая улыбка, тело расслаблено, ваше состояние – очень спокойное.

Типичные ошибки

- Колени согнуты либо слишком сильно, либо недостаточно. Из-за этого бедра и коленные суставы становятся одеревенелыми.
- Взгляд направлен слишком далеко, грудь выпячена слишком сильно.

Исправление ошибок

- Расслабьте суставы, слегка согните колени.
- Втяните подбородок, посмотрите вперед и вниз, выпрямите позвоночник и слегка сожмите плечи.

Назначение и эффект

- Упражнение предназначено для расслабления. Также оно очищает меридианы Жэньмай (сосуд идей, проходит по передней срединной линии тела) и Думай (сосуд правителя, проходит по задней срединной линии тела), это улучшает циркуляцию Ки и кровообращение.
- Упражнение способствует выработке внутренней энергии, снимает стресс и отвлекает ум от забот.

Начальное положение комплекса

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения.) Согните локти, ладони смотрят вверх, пальцы – друг на друга. Медленно поднимите руки вверх на уровень груди. Взгляд направлен прямо (рис. 2–3).

2. Поверните ладони вниз и внутрь, медленно опустите их на уровень пупка. Глаза продолжают смотреть вниз.(рис. 4–5).



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5

3. Слегка согните колени и опустите ягодицы. Поверните ладони внутрь, затем наружу и медленно опишите ими круг перед животом (рис. 6).

Поверните ладони внутрь (рис. 7 и 7А).



рис. 6



рис. 7



рис. 7А

4. Медленно приподнимите ягодицы. Скрестите руки (перепонки между большим и указательным пальцами накладываются друг на друга) на пупке. Смотрите вперед и вниз, дышите естественно, пока не придете в спокойное расположение духа (рис. 8 и 8А).



рис. 8



рис. 8А

Ключевые моменты

- Дышите носом.
- Поднимая руки, вдыхайте; опуская, выдыхайте. Двигая руки к себе, вдыхайте.

Типичные ошибки

- Локти отклоняются назад. При движении рук вверх грудь выпячивается.
- Во время движения рук от себя грудь и живот выпячиваются.
- Напряжение локтей и при помещении ладоней на пупок. Давление руками на пупок.

Исправление ошибок

- При подъёме рук вверх переместите локти вперед. Это расправит плечи и втянет грудь.
- Перенесите вес тела назад и вытяните ладони вперед, при движении рук от себя – перед животом.
- Выдвиньте локти наружу, подмышки открыты.

Назначение и эффект

– Движения этого упражнения помогают регулировать циркуляцию внутренней энергии. Это упражнение не только стимулирует кровообращение и циркуляцию Ки, но и готовит ваше тело для следующего упражнения.

– Ритмичные и мягкие движения улучшают работу коленных суставов, в особенности у людей пожилых и среднего возраста.

Упражнение ЩЮ

Упражнение 1

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения.) Ладони смотрят вверх. Мизинцы прижимаются к талии. Глаза смотрят вперед (рис. 9). Ноги на ширине плеч. Поверните туловище на четверть оборота влево (рис. 10 и 10А).

2. Медленно поднимите правую руку на уровень плеча. Выдохните, произнося звук «ЩЮ». Раскройте шире глаза, зафиксируйте взгляд по направлению правой руки (рис. 11 и 11А).



рис. 10



рис. 10А



рис. 11



рис. 11А

3. Верните правую руку назад, к талии. Встаньте в исходное положение. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 12).

4. Поверните туловище на четверть оборота вправо (рис. 13). Медленно поднимите левую руку на уровень плеча.

Выдохните, произнося звук «ЩЮ». Раскройте шире глаза, зафиксируйте взгляд по направлению левой руки (рис. 14).



рис. 12, рис. 13, рис. 14

5. Верните левую руку назад, к талии. Встаньте в исходное положение. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 15).



рис. 15

Повторите эти движения три раза налево и три раза направо, выдыхая и произнося звук «ЩЮ» шесть раз.

Ключевые моменты

– Произношение звука сопровождается работой зубов. Верхние и нижние зубы параллельны друг другу, между ними и языком должен быть промежуток. Воздух выдыхается через этот промежуток. Уголки губ при этом слегка отклоняются назад (рис. 16).

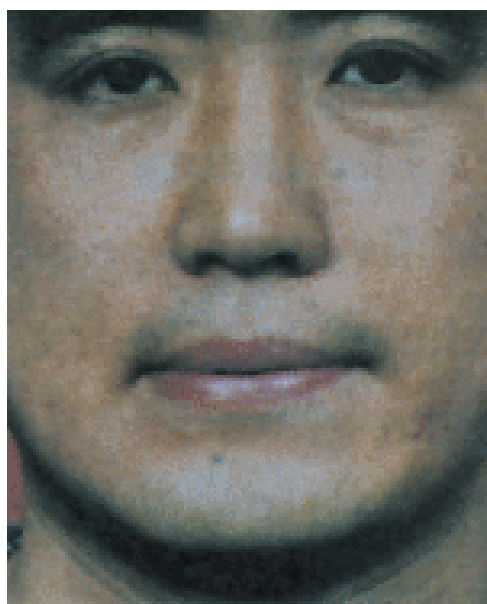


рис. 16

– Выпрямляя руку, выдыхайте и произносите звук «ЩЮ», возвращая руку назад – вдыхайте. Здесь очень важна координация между дыханием и движениями тела.

Типичные ошибки

– Недостаток координации между дыханием и движениями тела.

– Руки движутся в неверном направлении.

– Вес тела при повороте туловища переносится либо вперед, либо назад.

Исправление ошибок

- Скоординируйте выдох и движение руки так, чтобы выдох заканчивался одновременно с остановкой руки.
- Пальцы указывают в ту же сторону, что и ладони при движении.
- Ноги неподвижны, двигается лишь туловище.

Назначение и эффект

- По теории традиционной китайской медицины, произношение звука «ЩЮ» влияет на печень, а выдох и произношение этого звука могут очищать этот орган от мутной Ки и регулировать его работу. Пристальный взгляд помогает прочистить каналы нутрии печени и улучшает зрение.
- Поочередное движение рук вправо и влево улучшает работу печени, циркуляцию Ки и кровообращение.
- Поворот туловища тренирует внутренние органы в области живота. Это движение улучшает работу пищеварения, коленных суставов, а также прочищает меридиан Даймай (поясной сосуд) или канал вокруг живота и улучшает циркуляцию энергии во всем теле.

Упражнение ХЭ

Упражнение 2

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения.) Сделайте вдох и одновременно слегка поднимите руки. Пальцы наклонены вниз и вперед. Взгляд направлен прямо (рис. 17). Согните колени, чтобы присесть, руки опустите вниз на 45 градусов, а затем переместите вперед. Руки согнуты, глаза следят за их движением (рис. 18 и 18А).



рис. 17

2. Слегка согните локти и верните руки назад. Мизинцы должны касаться друг друга, ладони слегка согнуты, смотрят вверх и находятся на уровне пупка. Эта форма рук носит название «руки, поднимающие пустоту». Глаза следят за руками (рис. 19 и 19А).



рис. 18, 18А, 19, 18А

3. Медленно выпрямите колени, чтобы встать, согните локти и поднимите руки на уровень груди, ладони смотрят на грудь, средние пальцы находятся на уровне подбородка. Смотрите вперед и вниз (рис. 20 и 20А).



рис. 20, 20А

4. Поднимите локти вверх-наружу на уровень плеч. Ладони переверните вниз, пальцы смотрят вниз, задние поверхности ладоней соприкасаются друг с другом (рис. 21 и 21А). Опустите ладони вниз. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 22 и 22А). Опуская руки, на выдохе произнесите звук «ХЭ».



рис. 21, 21А, 22, 22А

5. Слегка присядьте, согнув колени. Ладони опустите на уровень пупка, разверните их наружу и вниз, а затем переместите вперед-наружу, чтобы сформировать круг (рис 23).



рис. 23

6. Поверните ладони внутрь и вверх, переместите локти внутрь, ладони принимают форму «руки, поднимающие

пустоту» на уровне пупка. Глаза следят за ладонями (рис . 24, 25 и 26).



рис. 24, 25, 26

7. Медленно выпрямите колени, чтобы встать. Согните локти, чтобы поднять руки на уровень груди. Ладони смотрят на грудь, средние пальцы расположены на уровне подбородка. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 27 и 27А).

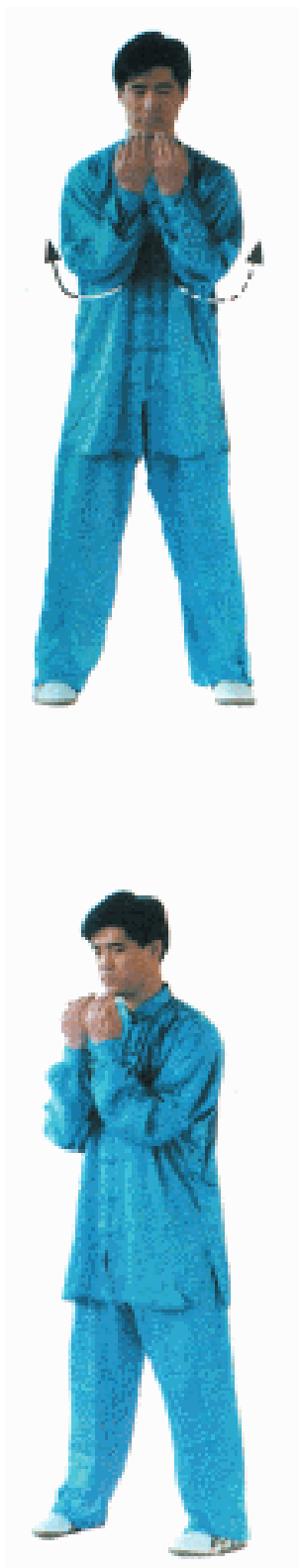


рис. 27, 27А

8. Поднимите локти вверх-наружу на уровень плеч.
Ладони переверните вниз, пальцы смотрят вниз, задняя

поверхность ладоней соприкасается друг с другом (рис. 28 и 28А). Опустите ладони вниз. Взгляд направлен вперед и вниз (Рис. 29 и 29А). Опуская руки, на выдохе произнесите звук «ХЭ».



рис. 28, 28А, 29, 29А

Повторите движения 5–8 четыре раза, произнося звук «ХЭ» шесть раз.

Ключевые моменты

– Произнесение звука «ХЭ» сопровождается работой языка. Произнося на выдохе этот звук, дотроньтесь боковыми частями языка задней части верхних зубов. Воздух выдыхайте в промежуток между языком и верхней челюстью (рис. 30).



рис. 30

– Поднимая руки, вдохните через нос, опуская руки вниз или от себя, произнесите на выдохе звук «ХЭ».

Типичные ошибки

– Выпячивание груди и наклон головы назад при подъеме рук и сгибании локтей.

Исправление ошибок

– Поднимая локти, втяните грудь, старайтесь не поднимать голову.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, произнесение на выдохе звука «ХЭ», способно повлиять на сердце, а именно очистить его от мутной Ки и улучшить работу.

– Подъём и опускание рук улучшает работу почек, которые, согласно китайской традиционной медицине, относятся к элементу воды. Вода поможет охладить сердце, жар от которого нагреет воду почек. Такое взаимодействие улучшит работу и сердца, и почек.

– Мягкие и плавные движения этого упражнения улучшают работу суставов и координацию движений, повышают гибкость суставов, а также предотвращают их деградацию у людей среднего и пожилого возрастов.

Упражнение ХУ

Упражнение 3

1. После того как вы переместили руки вперед, чтобы сформировать круг (рис. 31) в предыдущем упражнении, поверните ладони внутрь, пальцы растопырены, слегка наклонены друг к другу. Ладони расположены перед пупком на расстоянии, равном расстоянию между ними. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 32).



рис. 31, 32

2. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение. Медленно переместите руки на расстояние 10 см от пупка (рис. 33).

3. Медленно присядьте, одновременно, перемещая руки от пупка на расстояние, равное расстоянию между ладонями. У вас должен получиться круг. Произнесите звук «ХУ», взгляд направлен вперед и вниз (рис 34 и 34А).



рис. 33, 34, 34А

4. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение. Одновременно, верните руки к пупку (рис. 35).



рис. 35

Повторите движения 3–4 пять раз, произнеся звук «ХУ» шесть раз.

Ключевые моменты

- Произнесение звука «ХУ» сопровождается работой горла. Произнося на выдохе этот звук, сверните язык и губы трубочкой и выдохните в полученное отверстие (рис. 36).

- Поднося руки к пупку, вдыхайте, двигая руки в сторону от пупка, произносите на выдохе звук «ХУ».

Типичные ошибки

- При движении рук в сторону от пупка выпирает живот.

Исправление ошибок

- Опустите бедра, перенесите вес тела назад, переместите руки вперед, живот двигается в противоположном направлении.

Назначение и эффект

- По теории традиционной китайской медицины, произнесение на выдохе звука «ХУ», способно повлиять на селезенку, избавляя живот и селезенку от мутной Ки и улучшая их работу.

- Движение рук на уровне пупка обновляет циркуляцию внутренней энергии. Это упражнение оказывает массирующее воздействие на кишки и живот, укрепляет селезенку и брюшную полость, а также излечивает несварение.

Упражнение Сы

Упражнение 4

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения, рис. 34.) Опустите руки вниз, ладони смотрят

вверх, кончики пальцев – друг на друга. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 37).

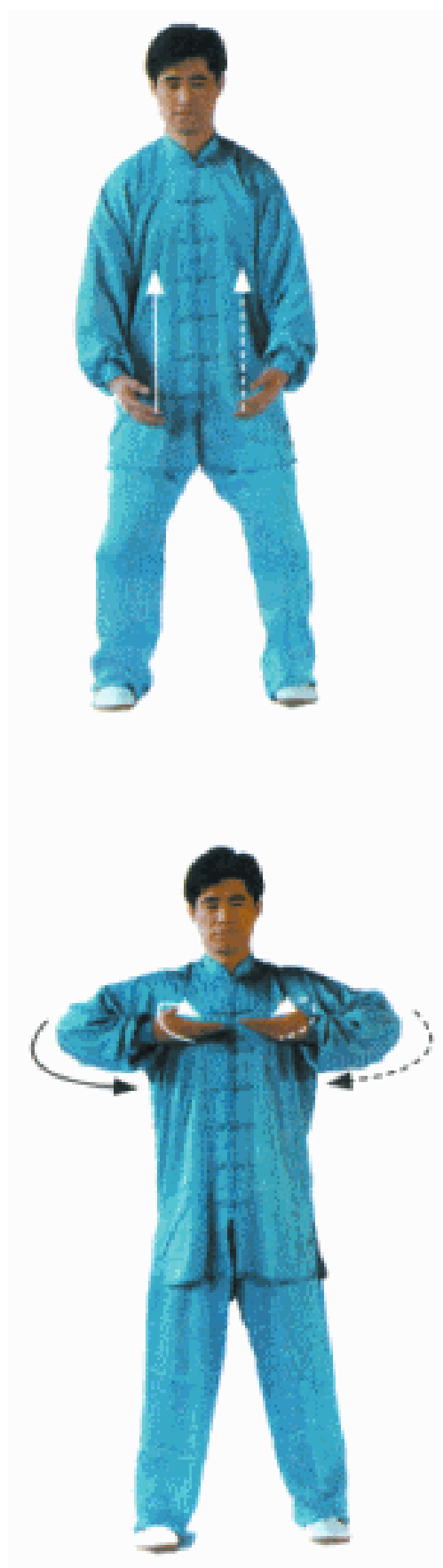


рис. 37, 38

2. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение. Поднимите руки на уровень груди. Взгляд по-прежнему направлен вперед и вниз (рис. 38).



рис. 39, 39А

3. Опустите локти, переместите их к крыльям (широчайшие мышцы). Поднимите руки на уровень плеч, пальцы смотрят вверх (рис. 39 А). Оттяните лопатки назад, расправив плечи и грудь. Голову наклоните назад, пока не

почувствуете потягивание в шее. Глаза смотрят вперед и вверх (рис. 40, 40А и 40Б).



рис. 40, 40А, 40Б

4. Слегка присядьте, одновременно расслабляя плечи и выпрямляя шею. Медленно вытяните руки вперед, произнося на выдохе звук «СЫ». Глаза смотрят прямо (рис. 41 и 42).

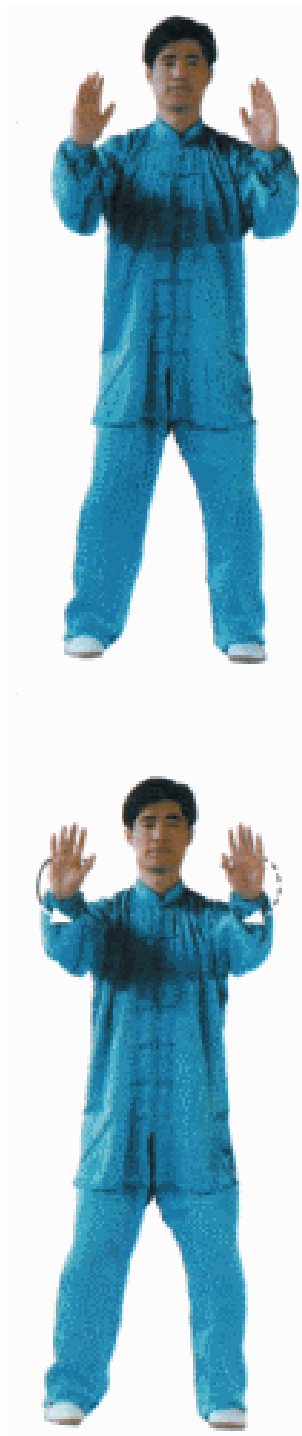


рис. 41, 42

5. Поверните кисти круговым движением наружу, ладони смотрят внутрь, пальцы – друг на друга, расстояние между ладонями равно ширине плеч (рис. 43 и 44).



рис. 43, 44

6. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение, одновременно сгибая локти и медленно перемещая руки на расстояние 10 см от груди, ладони смотрят вверх, пальцы – друг на друга. Взгляд устремлен вперед и вниз (рис. 45).



рис. 45, 46, 46А

7. Опустите локти до касания ими ребер. Поднимите руки на уровень плеч, ладони смотрят друг на друга, пальцы – вверх (рис. 46 и 46А). Оттяните лопатки назад, расправьте плечи и грудь. Слегка наклоните голову назад, взгляд устремлен вперед и вверх (рис. 47, 47А и 47Б).



рис. 47, 47А, 47Б

8. Слегка присядьте, одновременно расслабляя плечи и выпрямляя шею. Медленно вытяните руки вперед, произнося на выдохе звук «СЫ». Ладони, так же как и глаза, смотрят прямо (рис. 48 и 49).



рис. 48, 49

Повторите движения 5–8 четыре раза, произнося звук «СЫ» шесть раз.

Ключевые моменты

– Произнесение звука сопровождается работой зубов. Верхние и нижние зубы параллельны друг другу, между ними должен быть узкий промежуток. Дотроньтесь кончиком языка до нижних зубов. Воздух выдыхается сквозь зубы (рис. 50).



рис. 50

– Перемещая руки в сторону от тела, произносите на выдохе звук «СЫ». Возвращая руки назад к туловищу, делаете вдох.

Типичные ошибки

– Следующие движения выполняются одновременно: подъём рук, расправление плеч и груди, наклон головы.

– Сильный наклон головы назад.

Исправление ошибок

– Поднимите руки на уровень плеч, затем расправьте плечи и грудь, лишь затем отклоните голову назад, пока не почувствуете потягивание в шее. Эти движения должны выполняться последовательно, одно за другим.

– Отклоняя голову назад, слегка отклоняйте подбородок.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, произнесение на выдохе звука «СЫ» способно повлиять на легкие, избавляя легкие от мутной Ки и улучшая их работу.

– Движения данного упражнения (расправление плеч и груди, отклонение головы назад) помогает наполнить легкие свежим воздухом. Сокращение нижней части брюшной полости, поднимает внутреннюю энергию от точки Даньтянь

(5 см ниже пупка) к груди. Схождение чистого воздуха и энергии в груди улучшает дыхание, активизируя обновление Ки, крови и воздуха в легких.

– Подъём и выпрямление рук, а также расслабление плеч стимулируют точки, расположенные вокруг плечевой области, снимая усталость с мышц и суставов плеч, шеи и спины, предотвращая проблемы в затылочной области, периартрит и утомление мышц спины.

Упражнение ЧУЭЙ

Упражнение 5

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения, рис. 49.) Вытяните руки, расслабьте кисти, пальцы смотрят вперед, ладони опущены вниз (рис. 51).



рис. 51, 52

2. Вытяните руки по бокам на уровне плеч, ладони слегка отклонены назад, пальцы смотрят наружу (рис. 52).

3. Поверните руки внутрь. Переместите ладони по дуге к пояснице. Ладони должны слегка касаться точки Яоянь (она находится на пояснице рядом с позвоночником). Пальцы наклонены вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 53, 53А, 54 и 54А).



рис. 53, 53А, 54, 54А

4. Слегка согните колени, чтобы присесть, одновременно двигая ладони вниз по талии, ягодицам и бедрам. Согните локти, чтобы поместить руки перед пупком. Ладони смотрят внутрь, пальцы – друг на друга. Взгляд устремлен вниз и вперед (рис. 55, 55А, 56, 56А и 57). Перемещая руки по задней поверхности спины, произнесите на выдохе звук «ЧУЭЙ».



рис. 55, 55А



рис. 56, 56А, 57

5. Медленно выпрямите колени, чтобы встать, одновременно коснитесь ладонями живота, пальцы наклонены вниз под углом. Большие пальцы рук смотрят друг на друга. Взгляд устремлен прямо и вниз (рис. 58).



рис. 58, 59

6. Переместите руки назад вдоль талии (рис. 59).

7. Переместите ладони к пояснице. Ладони должны слегка касаться точки Яоянь. Пальцы наклонены под углом вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 60 и 60А).



рис. 60, 60А

8. Слегка согните колени, чтобы присесть, одновременно двигая ладони вниз по талии, ягодицам и бедрам. Согните локти, чтобы поместить руки перед пупком. Ладони смотрят внутрь, пальцы – друг на друга. Взгляд устремлен вниз и вперед (рис. 61, 61А, 62, 62А и 63). Перемещая руки по задней поверхности спины, произнесите на выдохе звук «ЧУЭЙ».

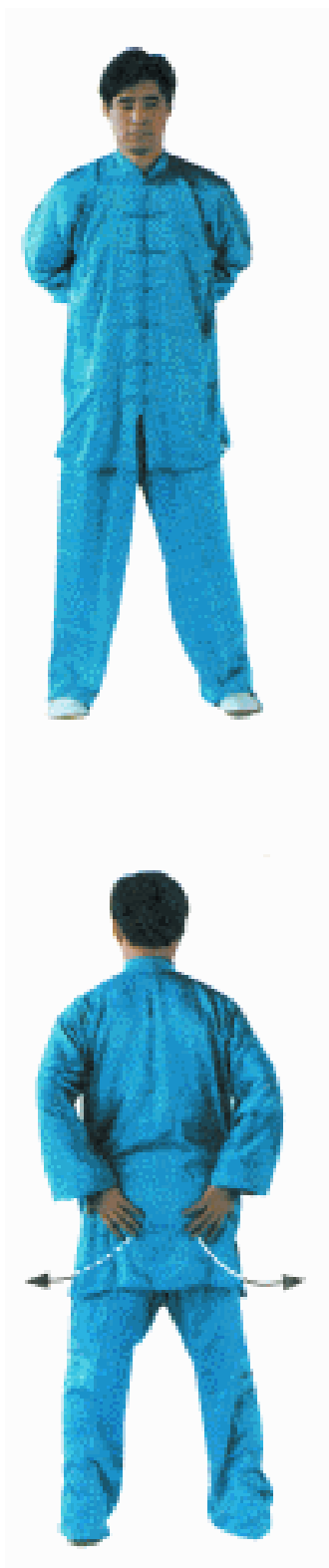


рис. 61, 61А



рис. 62, 62А, 63

Повторите движения 5–8 четыре раза, произнося звук «ЧУЭЙ» шесть раз.

Ключевые моменты

– Произнесение звука «ЧУЭЙ» сопровождается работой губ. Оттяните язык и уголки рта назад, расположите зубы параллельно друг другу, выпрямите губы в одну линию и на выдохе произнесите звук, выдыхая воздух через горло между вытянутыми губами (рис. 64).



рис. 64

– Перемещая руки по задней поверхности спины и поднимая их к животу, произносите на выдохе звук «ЧУЭЙ». Перемещая руки на поясницу, вдыхайте.

Типичные ошибки

– Во время выполнения перемещения рук вниз по пояснице, ягодицам и бедрам движения не плавные, а одеревенелые.

Исправление ошибок

– Расслабьте руки и тело, чтобы почувствовать движение опускающихся ладоней.

Назначение и эффект

– Согласно теории традиционной китайской медицины, произнесение на выдохе звука «ЧУЭЙ» способно повлиять на почки, избавляя их от мутной Ки и улучшая работу.

– Как считается в традиционной китайской медицине, живот – дом почек. Они расположены по бокам от позвоночника и тесно связаны с работой брюшной полости. Самомассаж брюшного отдела укрепляет талию и почки, улучшает их работу и замедляет старение.

Упражнение СИ

Упражнение 6

1. (Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения, рис. 63.) Опустите руки вниз на уровень нижней

части живота. Взгляд направлен вперед и вниз (рис. 65). Поверните ладони внутрь и наружу, задние поверхности ладоней почти соприкасаются, пальцы смотрят вниз. Взгляд зафиксирован на руках (рис. 66).



рис. 65, 66

2. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение, поднимите локти и руки перед грудью (рис. 67). Поднимите руки на уровень лица и выгните их наружу на некотором удалении от головы. Ладони под углом смотрят вверх. Взгляд направлен вверх и вперед (рис. 68).



рис. 67, 68

3. Согните локти, чтобы вернуть руки в положение перед грудью на уровне плеч. Пальцы смотрят друг на друга, ладони – вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 69). Слегка согните колени, чтобы присесть, одновременно опуская руки на уровень пупка (рис. 70).



рис. 69, 70

4. Продолжаете опускать и разделять руки. Остановите их на уровне 15 см от бедер. Ладони смотрят наружу, пальцы – вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 71). Опуская руки, на выдохе произнесите звук «Си».

5. Опустите руки вниз на уровень нижней части живота. Поверните ладони внутрь и наружу, задние поверхности ладоней почти соприкасаются. Глаза смотрят на руки (рис. 72).



рис. 71, 72

6. Плавно выпрямляя колени, займите вертикальное положение, поднимите локти и руки перед грудью (рис. 73).

Поднимите руки на уровень лица и выгните их наружу, на некотором удалении от головы. Ладони под углом смотрят вверх. Взгляд направлен вверх и вперед (рис. 74).



рис. 73, 74

7. Согните локти, чтобы вернуть руки в положение перед грудью на уровне плеч. Пальцы смотрят друг на друга, ладони – вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 75). Слегка согните колени, чтобы присесть, одновременно опуская руки на уровень пупка (рис. 76). Взгляд по-прежнему направлен вперед и вниз.

рис. 75, 76



8. Продолжаете опускать и разделять руки. Остановите их на уровне 15 см от бедер. Ладони смотрят наружу, пальцы – вниз. Взгляд направлен прямо и вниз (рис. 77). Опуская руки, на выдохе произнесите звук «Си».



рис. 77, 78

Повторите движения 5–8 четыре раза, произнося звук «СИ» шесть раз.

Ключевые моменты

– Произнесение звука сопровождается работой зубов. Дотроньтесь кончиком языка до нижних зубов, слегка оттяните уголки рта назад и вверх, слегка сожмите зубы. Выдыхайте через маленький промежуток между зубами (рис. 78).

– Поднимая локти, разделяя и поднимая руки, вдыхайте. Опуская руки вниз и вытягивая их от туловища, произносите на выдохе звук.

Типичные ошибки

– Выпрямление колен при опускании рук на уровень нижней части живота.

Исправление ошибок

– Опуская руки, держите колени согнутыми под правильным углом.

Назначение и эффект

– По теории традиционной китайской медицины, при произнесении на выдохе звука «ЧУЭЙ», активизируется жизненная энергия меридианов Шаоян и Саньдзяо (три полости, в которых находятся внутренние органы). Произнесение на выдохе звука «Си» прочищает энергетические каналы и улучшает циркуляцию Ки различных органов.

– Такие движения, как подъём, разделение, выпрямление, опускание рук, расслабление, повороты внутрь, сведение рук вместе, расширяют и сужают грудную клетку. Это стимулирует и регулирует циркуляцию энергии в теле.

Завершающая форма

(Выполняется с последней позиции предыдущего упражнения, рис. 77.) Разверните ладони внутрь (рис. 79), медленно поместите их перед животом, а затем скрестите на пупке (перепонки между большим и указательным пальцами накладываются одна на другую). Одновременно медленно выпрямите колени, чтобы встать. Взгляд направлен вперед и

вниз (рис. 80). Потрите область живота вокруг пупка шесть раз по часовой стрелке, а затем шесть раз против часовой стрелки (рис. 82).



рис. 79, 80, 81



рис. 82

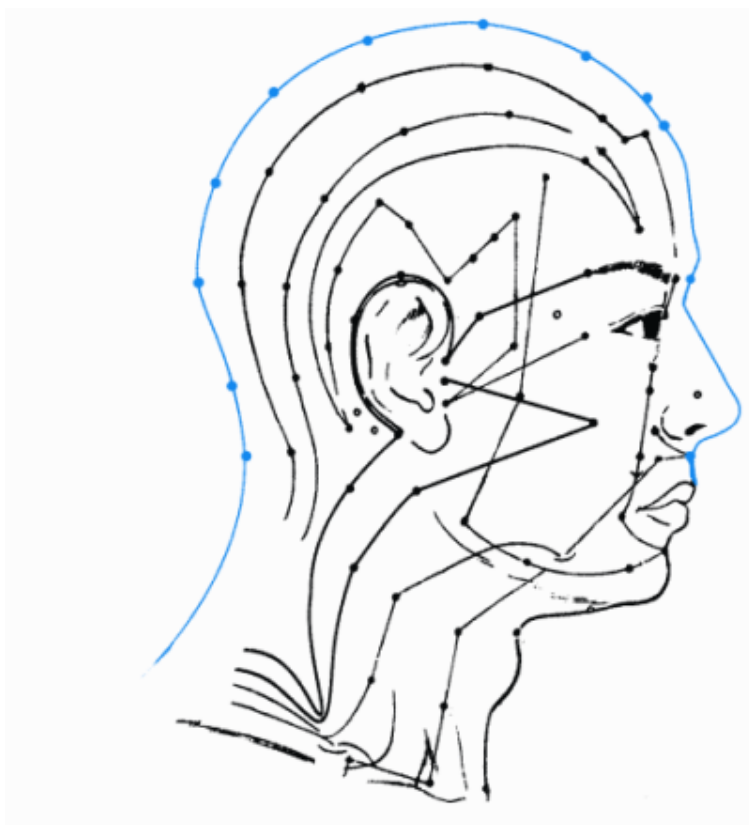
Ключевые моменты

– Расслабьтесь, успокойтесь. Прежде чем собранная энергия Ки аккумулируется, должно пройти некоторое время.

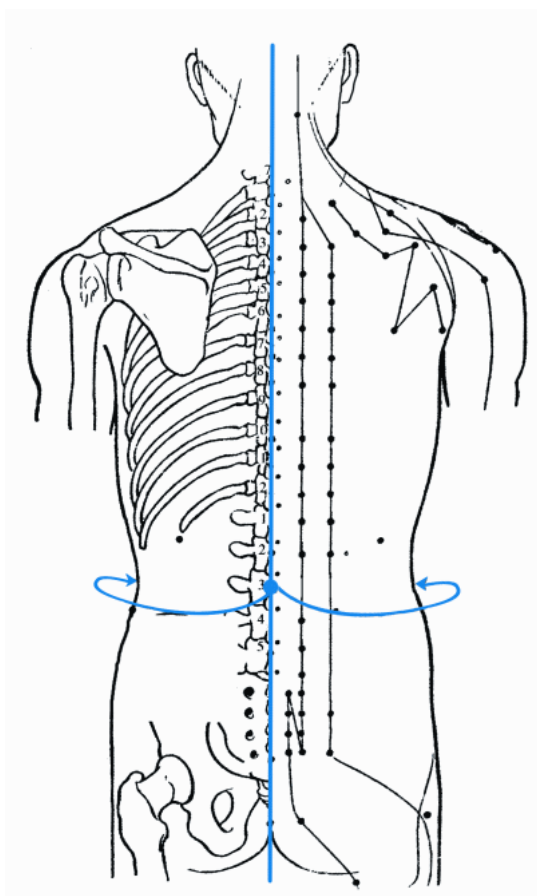
Назначение и эффект

Цели упражнения: вернуть энергию Ки к её первоначальному источнику и помочь занимающимся возвратиться в дотренировочное состояние.

Приложение Акупунктурные точки, упомянутые в этой книге



Меридиан Думай (сосуд правителя)



Меридиан Даймай (поясной сосуд, расположен вокруг талии, проходит точку Минмэнь на пояснице и пупке)

Как цигун лечит болезни

Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органичное единство путем соединения различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах Инь и Ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются Инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются Ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных Инь-меридиана, три ножных Инь-меридиана и три ручных и три ножных Ян-меридиана.

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

- три ручных Инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными Ян-меридианами;

- три ручных Ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;

- три ножных Ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными Инь-меридианами; три ножных Инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя Инь-меридианами руки.

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а Ян-меридианы – с полыми органами.

Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае Инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае Ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела.

Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1–12). Они начинаются от меридиана легких на руке (Тай-инь), проходят, в свою очередь, к каналу печени на ноге (Цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (Тай-инь). Два конца встречаются, подобно кольцу в замкнутой системе.

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней Ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь

меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – Думай (середина спины), Жэньмай (середина передней части), Чунмай, Даймай, Инь-цяо-май, Ян-цяо-май, Инь-вэй-май и Ян-вэй-май. Когда Ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней Ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать Ци и чтобы внутренняя Ци, запасенная в них, могла согревать органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».

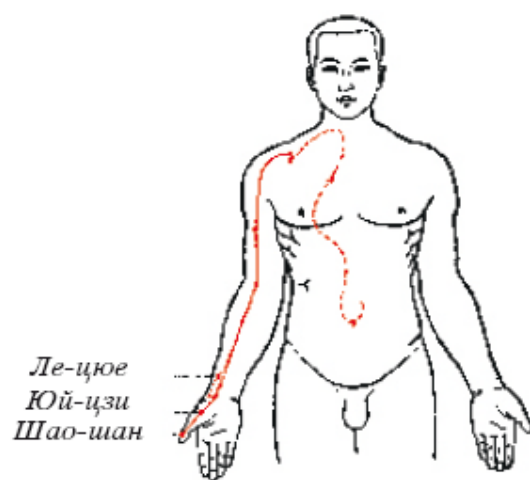


Рис. 1. Ручной (Тай-инь) меридиан легких

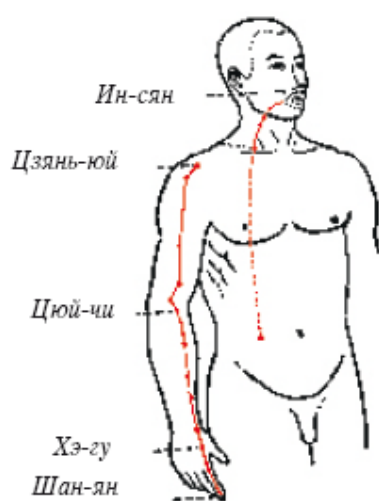


Рис. 2. Ручной (Тай-инь) меридиан толстой кишки

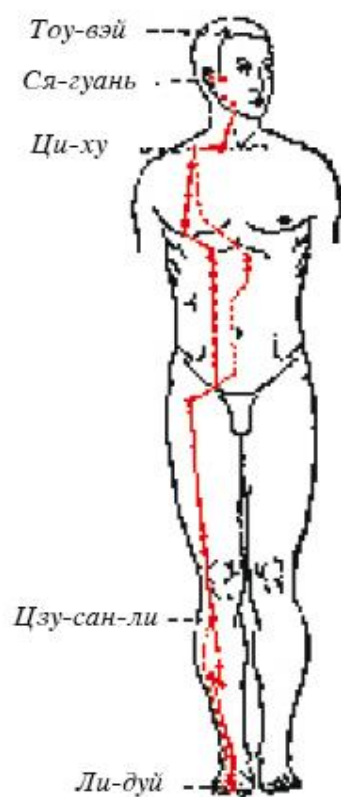


Рис. 3. Ножной (Ян-мин) меридиан желудка

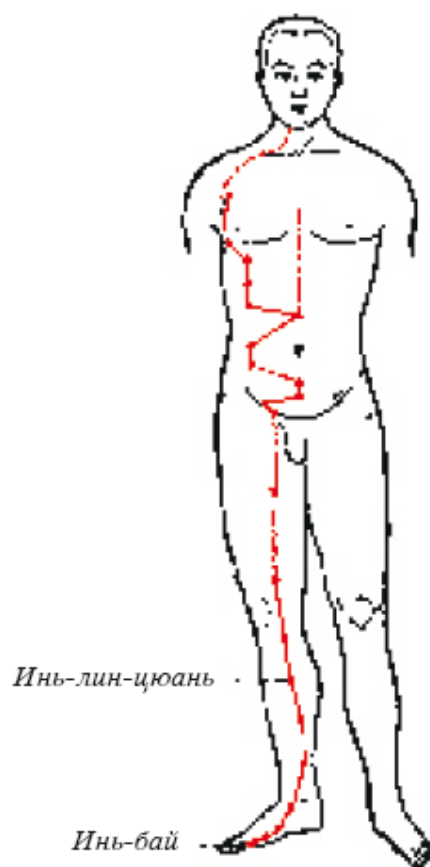


Рис. 4. Ножной (Тай-инь) меридиан селезенки

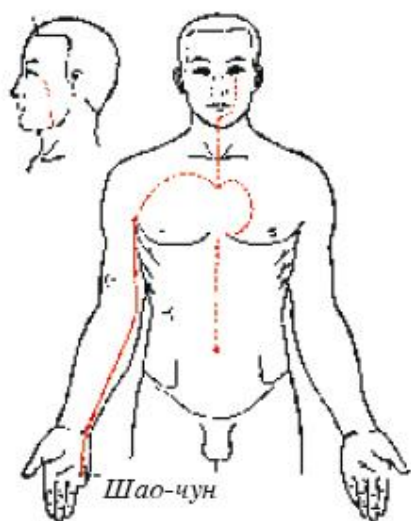


Рис. 5. Ручной (Шяо-инь) меридиан сердца

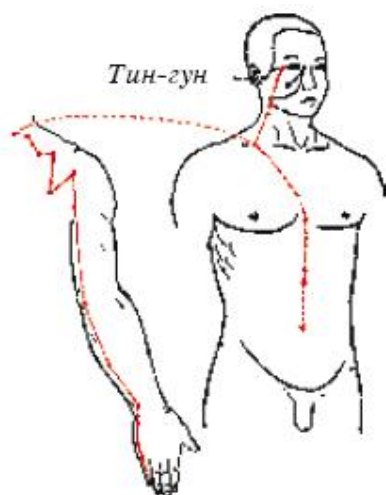


Рис. 6. Ручной (Тай-ян) меридиан тонкой кишки

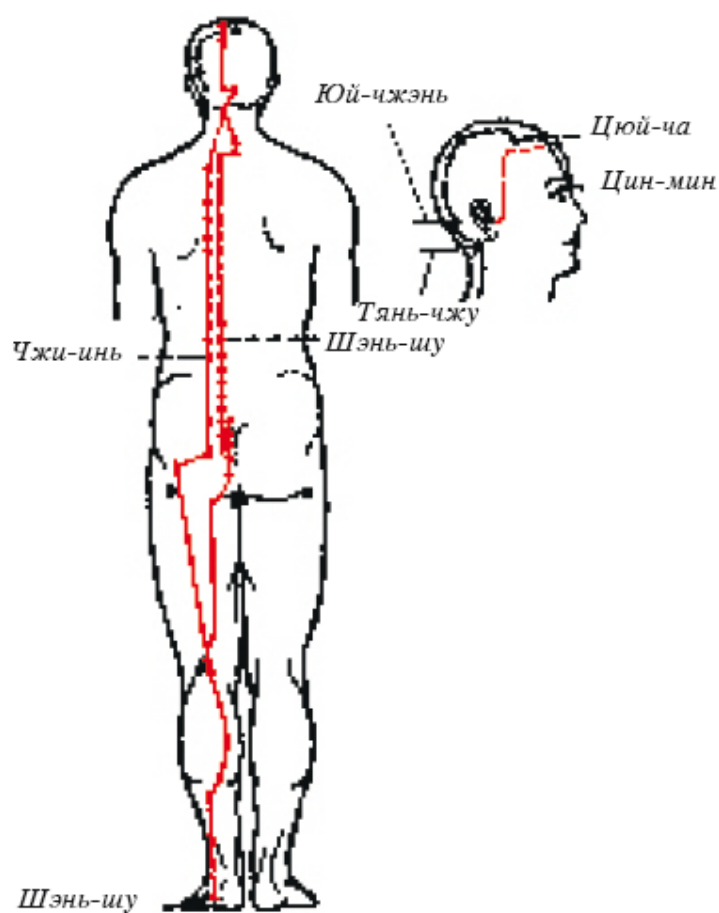


Рис. 7. Ножной (Тай-ян) меридиан мочевого пузыря

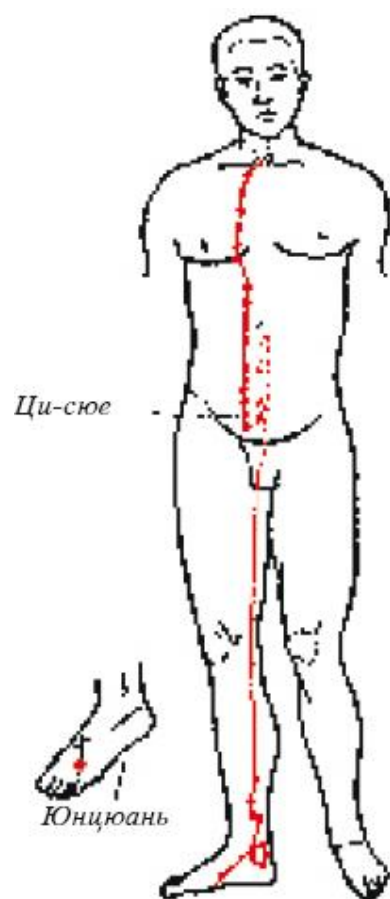


Рис. 8. Ножной (ШАО-инь) меридиан почек

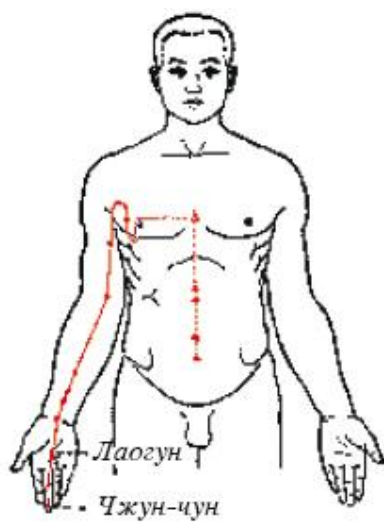


Рис. 9. Ручной (Цзюе-инь) меридиан перикарда



Рис. 10. Ручной (Шао-ян) меридиан тройного обогревателя

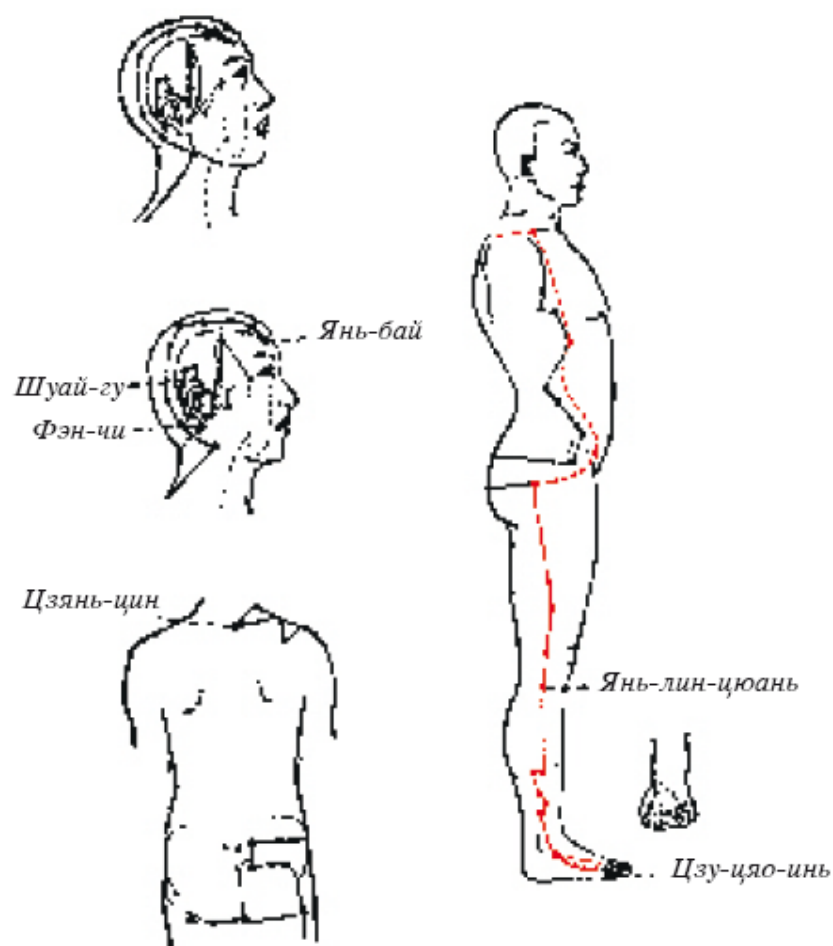


Рис. 11. Ножной (Шао-ян) меридиан желчного пузыря

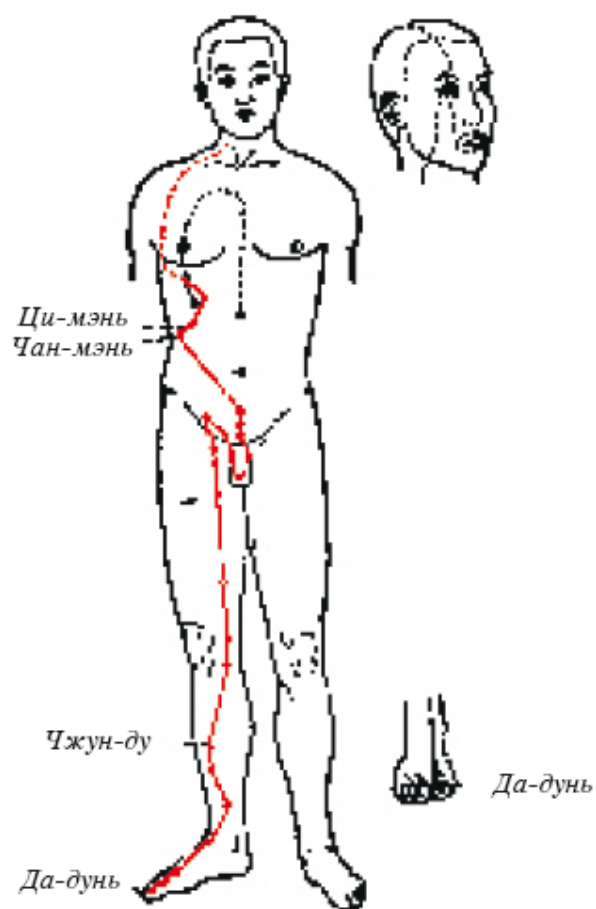


Рис. 12. Ножной (Цзюе-инь) меридиан печени

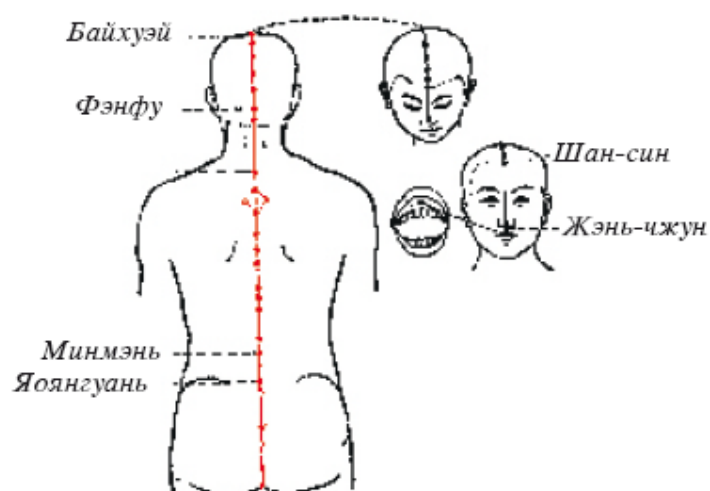


Рис. 13. Меридиан Думай (заднесрединный)

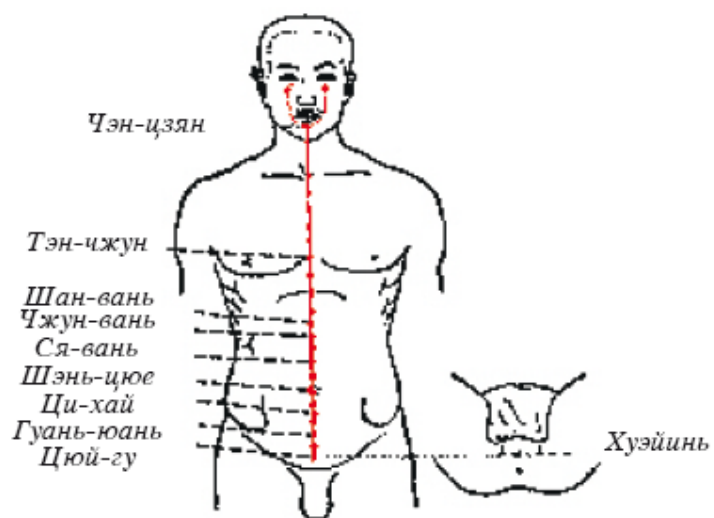


Рис. 14. Меридиан Жэньмай (переднесрединный)

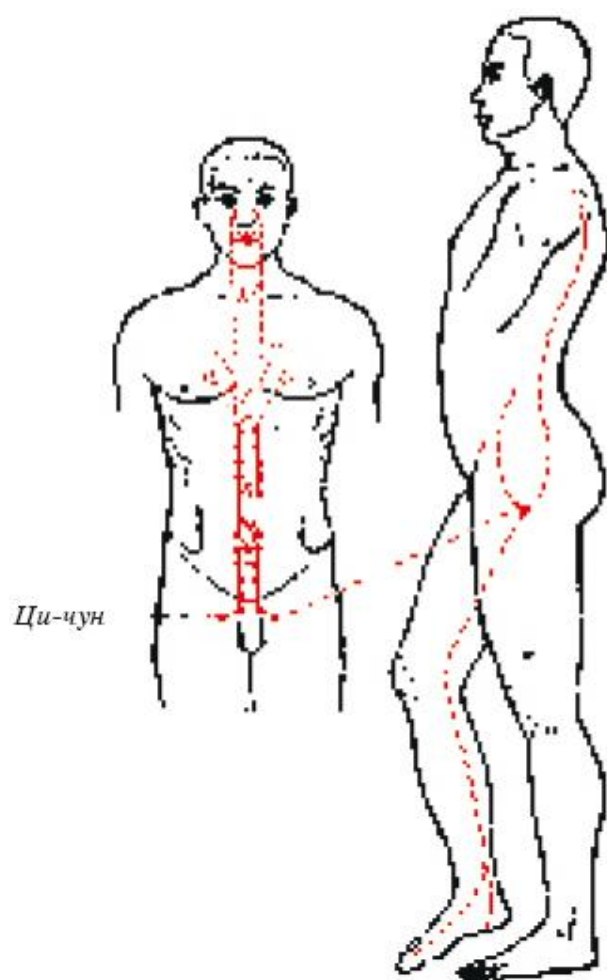


Рис. 15. Меридиан Чунмай

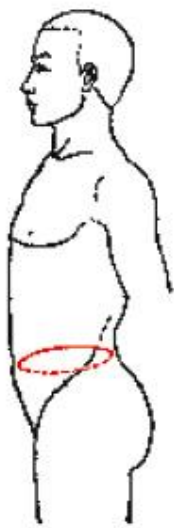


Рис. 16. Меридиан Даймай

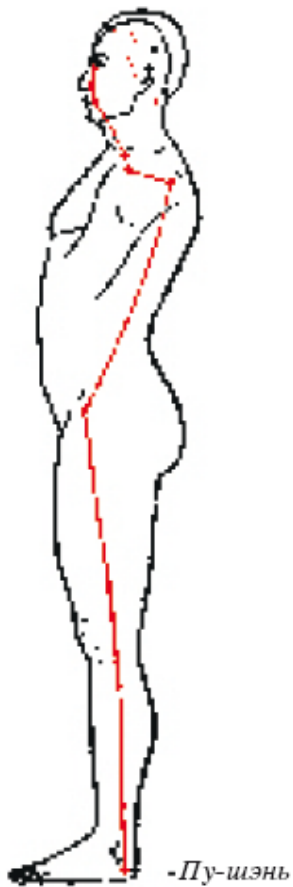


Рис. 17. Меридиан Ян-цяо-май

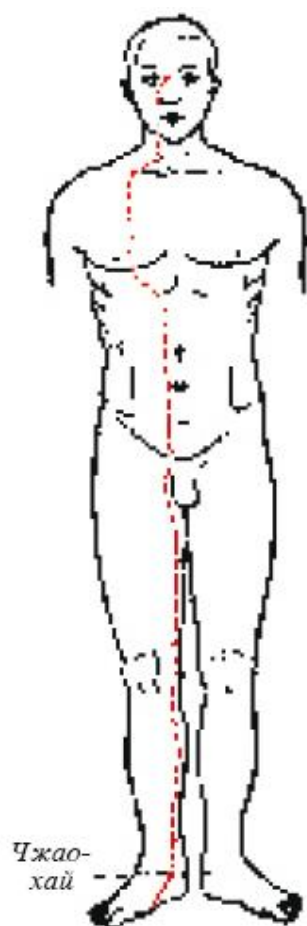


Рис. 18. Меридиан Инь-цяо-май

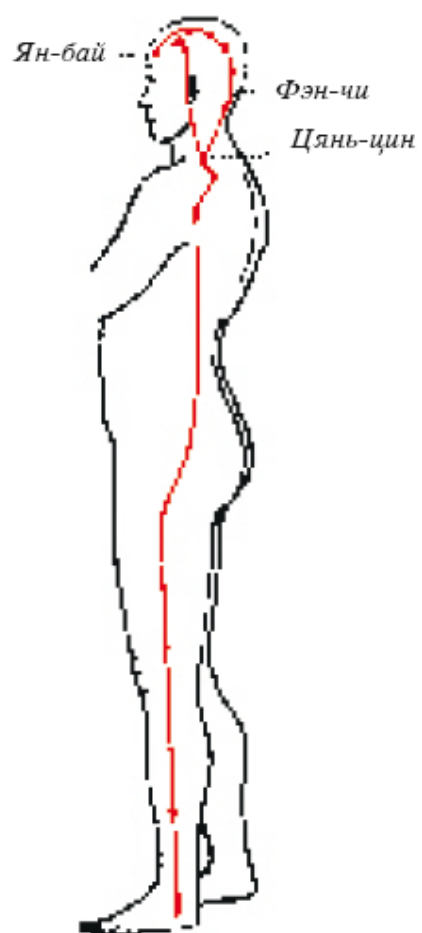


Рис. 19. Меридиан Ян-вэй-май



Рис. 20. Меридиан Инь-вэй-май

Концепция Ци и практика цигун

Концепция Ци является базовой для всей восточной культуры. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы скажем лишь о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях цигун.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм.

Важнейшим качеством Ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой работе, больших физических нагрузках или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса, вредить организму (при гневе, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне и ли наоборот, отсутствии сна, при переедании) и так далее.

Когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в восточной традиции может быть объяснено через термин «недостатка Ци» или «угнетения Ци».

Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом Ци в той или иной части человеческого организма. Следовательно, важнейшей задачей любой восточной системы оздоровления является приведение Ци в состояние покоя и гармонии.

По традиционным представлениям восточной медицины, Ци циркулирует в теле (и наполняет его) по определенным энергетическим каналам или меридианам. В здоровом организме Ци свободно циркулирует в теле без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции Ци. Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, переутомлением и другими факторами.

Занятия цигун на первом этапе призваны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции Ци, а на

следующих этапах – способствовать накоплению Ци в организме.

Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки; даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку Ци.

Так возникает чувство внутреннего дискомфорта, неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы цигун. Например, утром занятия «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее Ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию Ци в своем теле.

Более того, порой сами носители восточной традиции не способны сделать это. Цигун налаживает правильную циркуляцию Ци не столько за счет визуального представления потока Ци в организме, сколько за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте состоит огромное преимущество цигун перед другими системами.

Чувство Ци, а затем и ощущение циркуляции Ци придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не

следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией Ци, и подсознательно закрепить его.

Важнейшие принципы занятий

Цигун будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания.

Однако без этих принципов цигун превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

Что необходимо соблюдать

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей, – занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения цигун просто как гимнастику медленных упражнений два—три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» цигун в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными, это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, соблюдайте естественную позицию, не старайтесь с силой выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и так далее. Всякая позиция должна быть комфортна.

Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, скорее всего, вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и передвижения.

3. Отсутствие напряжения – как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом цигун является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно настолько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. Цигун может принести эффект лишь при регулярных занятиях не меньше 10–20 минут в день. Как и восточная медицина, цигун действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй—третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй—третий месяц.

Чего следует избегать

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию Ци или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию Ци.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях цигун нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Чаще всего это происходит при переходе из одной позиции в другую, шаге вправо или влево. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации Ци.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует цигун как оздоровительное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхания грудью.

Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Подъем плеч.

Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения Ци. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

Где заниматься

Очевидно, что оптимальным местом является площадка на природе, в парке, на берегу реки или озера, в роще, где ничего не отвлекало бы вас. Однако столь идеальное место не всегда оказывается рядом. Поэтому не стоит предпринимать каждодневных долгих походов в поисках идеального места. Заниматься можно и у себя в квартире, в спортивном зале, предварительно хорошо проветрив помещение. Значительно важнее то, чтобы вас ничего не отвлекало и вы могли быть уверены, что в вашем распоряжении есть хотя бы 10–20 минут, когда вас никто не побеспокоит.

Самоконтроль при занятиях цигун

Важным фактором, определяющим эффективность занятий цигун, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80 % от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп. Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс

за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

Возраст	Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке
30–39	181–190
40–49	171–180
50–59	161–170
60–69	151–160

Оглавление

-
- The diagram consists of a series of horizontal blue lines of varying lengths, arranged in a staggered, descending fashion from top-left to bottom-right. The lines are as follows:
- Line 1: A short line at the top left.
 - Line 2: A longer line below Line 1, starting further to the right. The number "1" is placed above it.
 - Line 3: A line below Line 2, starting further to the right. The number "2" is placed above it.
 - Line 4: A short line below Line 3, starting further to the right.
 - Line 5: A long line below Line 4, starting further to the right. It has two small tick marks on its surface.
 - Line 6: A line below Line 5, starting further to the right. It has one small tick mark on its surface.
 - Line 7: A line below Line 6, starting further to the right. It has two small tick marks on its surface.
 - Line 8: A line below Line 7, starting further to the right. The number "3" is placed above it.
 - Line 9: A short line below Line 8, starting further to the right.
 - Line 10: A long line below Line 9, starting further to the right. It has one small tick mark on its surface.
 - Line 11: A short line below Line 10, starting further to the right.
 - Line 12: A very long line at the bottom, starting further to the right. It has one small tick mark on its surface.

-
- 4

