

Жёсткий цигун как телесно-ориентированный тренинг



Часть 1. Познаём тело.

Реалии нашего тела - это то, от чего мы никак не можем сбежать. Но можем хорошо притвориться, что спрятались или сбежали. (Тут можно пустить в рассуждения о перманентном пребывании в астрале или частичном энергетическом заполнении своего тела, но не все к таким рассуждениям готовы...)

Итак, **самый яркий и очевидный признак "отсутствия", "сбегания" из тела - это недостаток грации. В быту называется "неловкость", более научно называется "плохое осознание границ тела".**

Как часто вы налетаете на углы, опрокидываете стулья, толкаете прохожих, обливаетесь чаем, не можете удержать предметы в руках и просто падаете на ровном месте? Как

часто вы тем или иным образом повреждаете своё тело? И продолжая заковыристые вопросы: а вот если бы несли куда-то очень дорогой и наполненный живыми (и тоже недешёвыми) рыбками аквариум вашего шефа (ну или вашего любимого друга) - вы бы сколько раз его об углы приложили и уронили? Неужели ни одного? А себя, значит, можно?

Ну ладно, хватит изображать Фарелли:) Думаю, мысль все поняли. **Кхи-ком, будучи практикой в первую очередь телесной, замечательно "возвращает" нас в наше тело и заново "дарит" нам наше тело.** Непривычное громкое дыхание способствует выходу из ежедневного транса, новые и непривычные движения - тоже. Более того, сама суть жёсткого цигуна заключается во внимании к телу и напряжении определённых групп мышц "через мозг", т.е. с полным подключением осознания.

Для того, чтобы грамотно и полноценно сделать упражнения, необходимо понимание, что мы напрягаем и как. Для облегчения задачи я часто даю визуализации. Например, есть упражнение (очень тяжёлое физически) под романтичным названием "Разрываем цепи, раздвигаем горы". К нему "прилагается" визуализация тяжёлых железных цепей, прикованных к запястьям, которые мы усилием тащим на себя из стен и далее эти самые стены (или горы), которые мы толкаем от себя чётко от плеч.

Печальная новость состоит в том, что даже придя на тренировку некоторые люди стараются остаться в своём привычном паттерне "не-бытия" внутри тела. Доходит до того, что человек даже не понимает, согнута у него рука или выпрямлена, и когда я обращаю на это его внимание, человек изумлённо смотрит на свою руку.

Сейчас попробую сделать вывод: а вывод, наверное, такой. **Кхи-ком - прекрасная практика для нового знакомства с собой физическим, собой-телесным, для познания и изучения своего тела - используйте этот метод. Он прекрасно работает, если им не пренебрегать.**

Часть 2. Полагаемся на себя

Зачастую плохое осознание своего тела сочетается с плохим же пониманием своих

способностей. Всё логично: **трудно полагаться на то, что ты недостаточно хорошо знаешь**, не полностью ощущаешь и даже (увы!) - чего избегаешь.

Незнание ведёт к недоверию, недоверие - к сомнениям и неуверенности в себе, которая отражается в теле. Знаете, что происходит с человеком, который сомневается в способностях своего тела (по сути - в своих способностях)? **Он начинает искусственно ограничивать свою подвижность.** Его движения становятся более сдержанными (увы, в плохом смысле слова), нерешительными, тело сжимается и зажимается, походка теряет твёрдость, а весь физический облик человека - свои естественность и свободу. Можно сказать, что человек начинает практиковать "форму страха" - его тело постоянно находится в том положении, которое соответствует состоянию тревоги.

Что же дальше? **Скованное, напряжённое тело перестаёт адекватно отвечать на простейшие физические нагрузки** (такие, как ходьба), у человека нарастает усталость (ещё бы! если так зажаться и никогда не расслаблять мышц!), появляются неприятные ощущения и эффекты (одышка, например) - и таким образом, тело как бы "подтверждает" - "да, на меня нельзя полагаться, я не твёрдо стою на ногах, я готово развалиться от малейшей нагрузки". Получается замкнутый круг.

Проблема, вполне понятно, усиливается с течением времени, и люди в 40-50-60 лет начинают считать свой "почтенный" возраст достаточным аргументом, чтобы не приходить на занятия. *(Специально для всех "почтенных старцев" вешаю фото мастера Тэ Конга, Патриарха Вин-Чун кунг-фу, занимающегося на деревянном манекене в возрасте 80-ти лет)*

К тому же, многим из нас (особенно часто это касается женщин) с детства внушали косвенно или прямо, какие мы слабые, неспособные, а уж если речь идёт о чём-то "сложном" вроде отжимания на пальцах, то нам лучше и пытаться не стОит! Я помню, как на однажды на тренировке одна женщина упорно отказывалась делать упражнение с опорой на пальцы: "Я же их сломаю!" Наконец, мои уверения в том, что за долгие годы ведения занятий сломанных пальцев не было никогда и ни у кого, включая детей, она полноценно сделала упражнение. Радость для меня как для тренера? Несомненно! Но самое главное.. знаете, какое у неё было лицо? Лицо человека, открывшего для себя, что он МОЖЕТ! Убедившегося на собственном опыте, что он СПОСОБЕН на нечто такое, о чём раньше не помышлял.

В этом плане жёсткий цигун прекрасное средство обучения доверию к самому себе. Мы видим воочию - полгода назад я не мог отжаться на пальцах, а сегодня могу; в прошлый раз я не смог сделать это упражнение, а сегодня у меня получилось; раньше подъём по лестнице заставлял меня задыхаться, а теперь - нет, дышу совершенно свободно.

Ну и небольшой вывод из сказанного: единственный способ УЗНАТЬ о своих способностях - это придти и тренироваться. ***Делать! Поверьте опытному инструктору: наше тело - гораздо более надёжный, преданный и сильный наш друг, чем нас приучили думать!***

Часть 3. Освобождение через дыхание

Основной тезис таков: чем полноценней дыхание - тем полноценнее жизнь. Жизнь тела, эмоциональное наполнение, яркость и спектр доступных нам ощущений, и в конце концов, **удовольствие от осознания себя ЖИВЫМ.**

"Живым" не в значении "не-мёртвым", а полноценно, радостно, с наслаждением живущим. Вам не захотелось вздохнуть поглубже на этих словах?

Наше дыхание - процесс постоянный, непрерывный и поэтому его легко отследить. "Громкое дыхание", принятое в кхи-коме - прекрасный помощник, увеличивающий возможности осознания таких факторов, как: насколько полноценно и глубоко я дышу? Не прерывается ли моё дыхание? Насколько долгий выдох я могу сделать? Как я переношу задержку дыхания?

Правильное дыхание - это плавная волна, начинающаяся в груди, идущая вниз в живот и затем возвращающаяся тем же путём. Таким образом в процессе задействован весь объём наших лёгких и максимум мышц (как внешних, так и внутренних), обслуживающих дыхательный процесс. Если в цикле дыхание прерывается, идёт скачками или останавливается, как будто наткнувшись на препятствие - к сожалению, имеется невротическая проблема (подробнее об этом можно почитать у А.Лоуэна). Работать с ней можно разными способами, очень рекомендуется телесно-ориентированная психотерапия, но улучшить (а иногда и полностью разрешить) ситуацию может и кхи-ком.

Человек, полностью владеющий своим дыханием, может произвольно использовать оба типа дыхания: грудной и брюшной (диафрагмальный). Разделение этих типов обусловлено физиологически и происходит в возрасте около 6 лет: девочки в большинстве своём от природы начинают дышать грудью, а мальчики - животом. Но это не значит, что не бывает наоборот, или нельзя научиться дышать обоими способами, хотя.. Недавно на тренировке случайно выяснилось, что некоторые женщины действительно не владеют диафрагмальным типом дыхания просто потому, что.. никогда не пробовали так дышать. Они так привыкли при слове "вдох" высоко поднимать плечи и грудную клетку, что сначала с трудом понимают, как можно "опустить" воздух в живот, раздуть его на вдохе, ведь при этом грудная клетка не поднимется, а наоборот, слегка опустится вниз. Но предложенное мной специальное упражнение (кстати, отлично укрепляющее внутренние мышцы пресса), к счастью, помогло сориентироваться, и дальше проблем с диафрагмальным дыханием во время тренировки уже не возникало.

Ещё один важный фактор - **с помощью дыхания можно регулировать (в прямом смысле контролировать) своё эмоциональное состояние, управлять им.** Я уже писала про практику "формы страха" через "тревожную" позу тела. В подавляющем большинстве случаев эта поза сопровождается соответствующим дыханием: ригидным, учащённым, поверхностным, задействующим всего около 30-40% объёма лёгких и минимум мышц. Если вы обратите на это своё внимание, то вам вряд ли понравится так дышать.

Окей, краткий вывод, он же краткое приглашение: жёсткий цигун действительно позволяет научиться дышать свободнее, прокачать, проработать и усилить как внешние, так и внутренние мышцы, задействованные в дыхательном процессе. Поэтому, **если тема зажатого дыхания, одышки и прочего "недостатка кислорода" в жизни для вас актуальна - приходите и занимайтесь!**