|  |  |
| --- | --- |
| Китайский оригинал | Русский перевод |
| 九九还童功，它是一套具有有病治病，无病强身，具有综合防治，显著抗衰老的作用的经络导引功。  全套共计39个动作。  九九还童功的特点，我想给大家主要讲这几点。  第一，疏导全身，从头到脚，它是一条非常有规律的导引组，除了第一式，第二式，比如冥心闭目站，调息贵匀缓，和最后的两式，采气法自然，宽心得大还之外，35度的都是从头开始，一直到脚，那么我们的头部，五官，大家都知道了，耳目，眼，耳，鼻，口，然后又到手上，肩，肘，腕，手，胸，背，腹，腰，髋，膝，足，依次疏导。所以叫做疏导全身，通过这样一些动作的疏导，可以使经络畅通全身，周流不息，无处不至。  指关节滑立，肌肉丰满，骨骼结实，当然，它就预防了一些老年人的疾病。年老，先从腿上老，这样的弊端，通过九九还童功，就能得到预防和治疗。  人到了四十七八眼睛就花，耳朵就鸣，就聋，通过九九还童功，使我们耳聪眼明，预防了衰老，这是第一个特点。  第二个特点，我把它叫做主宰于腰。  这个腰，正中间是督脉，这个督脉，是贯穿脊柱，贯脊，从脊柱里穿过去，属肾，跟肾脏紧紧相连，督脉的两旁是膀胱经，膀胱和肾相表里，所以九九还童功的一圈叫捶背，搓腰，展髋，弓身，还有旋脊，这些动作都是活动腰部的主要动作，通过这些动作的反复联系，由于督脉，膀胱经脉受到了一定程度的刺激，因此可以固肾壮腰，对生殖系统，泌尿系统的一些疾病都有很好的保健作用，这叫主宰于腰。  第三个特点，叫工于腕踝，手腕和踝关节，因为手腕和踝关节是人体十二经脉原穴的双脉络，中医讲，五脏六腑的原穴其经过和留止的部位，一个在脚腕，一个在手腕，我们要想使气血留止的部位气血流通，因此就要在腕，踝关节上做文章，我们采取的是手腕曲与伸，像抉指手部翻，洗手揉搓掌，  这都是用手腕的，像我们左右推掌，还有动腕踝足，踮足，脚跟起来，踮，以踝关节活动为主，这就是我们中医所说的五脏有疾当取十二原，由于九九还童功对上肢的三阴经三阳经和下肢的三阴经三阳经这十二条经脉的原穴发生作用，因此它对五脏六腑的疾病都有预防作用。  第四个特点，内外兼修，它是通过意念领气到全身。  中医讲，意到则气到，气到则血行，血行则病不胜。所以练功和练操的一个显著的不同点，就是动作是在意念的指导下完成，是有意识的去做，这样一个协调的配合，包括呼吸也是一样，要在意识的指导下完成，这叫练内，除了练内之外，还有练形体，使我们身体的肌肉，骨骼，关节，韧带要生理正常化，五脏六腑的健康加上形体的健康结合起来，这人就是完整的人，健康的人。  九九还童功还特别重视意念的作用，一开始就首先是冥心闭目站，把两手叠在丹田，使丹田气充盛，充盈，然后再继续做动作，接着就是调息，用鼻吸口呼和鼻吸鼻呼的方式使呼吸器官正常化。  最后通过采气法自然的动作再接宽心得大还，从意念起再到意念收回，接触全套动作，这是重视意念，精神修养。  现代医学证明，人生病，过去我们讲，是病毒，细菌侵袭机体的结果，现在我们认为，很多的疾病不是这样，是人的社会心理不健康造成的，因此，要想健康，除了天天练功以外，还要在精神修养上多下功夫，比方说，我们带着不好的情绪来练功，这功就一定练不好，下完班以后到了家里又是一肚子气，功就白练，所以，古代有这样一句名言，长寿原有数，养性是根本，只有坚持练功和注意修养，精神锻炼和肢体锻炼紧密结合起来我们才能健康，九九还童功就在重视肢体锻炼的基础上加强对精神锻炼的培养，这就是九九还童功的主要特点，希望大家在练习过程中把它贯彻到始终。我们就介绍到这里。 | Гимнастика 99 форм для омоложения - комплекс лечения болезней, укрепления здоровья, общая профилактика заболеваний, оздоровительная гимнастика, оказывающая омолаживающий эффект на организм через воздействие на меридианы.  Полный комплекс состоит из 39 движений  И я хочу поделиться с Вами особенностями гимнастики 99 форм для омоложения.  Первая- очищение всего тела, с головы до ног, которое обеспечивают занятия гимнастикой Даоинь. Помимо первой формы, второй формы, например, глубоких размышлений стоя с закрытыми глазами, постановки равномерного дыхания, и 2х последних форм, естественных упражнений на вбирание энергии ци, тренировки спокойствия, 35 раз, начиная с головы и до ног, наша голова, органы чувств (уши, глаза, нос, рот), переходя к плечам, локтям, запястьям, кистям рук, груди, спине, животу, пояснице, тазу, коленным суставам, ступням- происходит последовательное очищение. Вот почему эта особенность называется очищением всего тела, посредством этих нескольких движений происходит очищение, позволяющее энергии свободно и беспрепятственно циркулировать по меридианам во всех частях тела человека.  Гимнастика способствует эластичности суставов, сохранению и развитию крепких мышц и костей скелета, что служит профилактикой болезней в старости. Человек стареет с ног, и с помощью гимнастики 99 форм для омоложения оказывается профилактический и лечебный эффект, борющийся с недугом.  У человека по достижении 47-48 летнего возраста могут появляться проблемы со зрением, шум в ушах, глухота.  С помощью гимнастики 99 форм для омоложения мы обретаем остроту слуха, ясность зрения, и проводим профилактику старения. Это представляет собой первую особенность.  Вторую особенность я называю управлением поясницей.  Посередине поясницы находится заднесрединный меридиан, проходящий внутри позвоночного столба, и тесно связанный с почками. По обеим сторонам заднесрединного меридиана располагается меридиан мочевого пузыря, соединяющий мочевой пузырь с почками. Таким образом, гимнастика 99 форм для омоложения включает массирование спины (постукиванием кулаками), потирание области поясницы, прогибания в пояснице, наклоны, а также вращения тазом. Эти движения являются основными для поясницы. Посредством многократных повторений данных движений происходит стимулирование заднесрединного меридиана, меридиана мочевого пузыря, что способствует укреплению почек, поясницы, а также репродуктивной и мочевыделительной системы. Данный метод называется управлением поясницей.  Третья особенность- воздействие на запястья и голеностопный сустав, поскольку в них находится система кровеносных сосудов с акупунктурными точками 12 каналов «цзин» (главных каналов тела), и в соответствии с описаниями расположения акупунктурных точек в китайской медицине, одна из них расположена в голеностопе, другая- в запястье. Если мы желаем наладить циркуляцию ци и крови в частях организма, то должны уделять внимание воздействию на кисти и голеностоп следующими методами: сгибание и разгибание кисти, растягивание кисти посредством надавливания на пальцы раскрытой ладони, умывание рук, «толкание» ладонями в разные стороны.  Что касается голеностопа, то приподымание на носки, постановка ноги на пятку, и обратно, являются основными движениями для голеностопного сустава. В китайской медицине говорится о том, что внутренние органы имеют 12 акупунктурных точек. С помощью гимнастики 99 форм для омоложения происходит воздействие на акупунктурные точки 12ти меридиан (3 меридиана инь и 3 меридиана ян верхних конечностей, а также 3 меридиана инь и 3 меридиана ян нижних конечностей), что оказывает защитную функцию для внутренних органов человека.  Четвертая особенность-комплексное внутреннее и внешнее улучшение, управление ци всего тела посредством мыслей.  Китайская медицина говорит о том, что мысли оказывают влияние на ци, которая, в свою очередь, влияет на кровь, а кровь- на болезни. Движения тела направляются мыслями, сознательно. Таким образом, согласованное взаимодействие, включающее также сознательно управляемое дыхание- это внутренняя тренировка.  Помимо внутренней тренировки, имеется также тренировка формы(тела), нормализующая работу мышц, костей, суставов, связок нашего тела. Здоровье внутренних органов связано со здоровьем тела, это и формирует человека, здорового человека.  Гимнастика 99 форм для омоложения придает особое значение роли мышления. Сначала следует стоя с закрытыми глазами глубоко погрузиться в мысли, сложив руки на месте «Даньтянь»-сосредоточения ци (в нижней области живота), глубоко дыша, затем снова продолжить отработку движений, регулируя дыхание- используя техники вдоха носом и выхода ртом ,а также вдоха и выдоха через нос, что способствует нормализации дыхательных органов.  Наконец, с помощью естественных двигательных упражнений на вбирание энергии ци, тренировке спокойствия, появлению мыслей и их исчезанию, комплексу движений происходит совершенствование мыслей и духа.  Современная медицина доказывает то, что болезни в теле человека- результат вторжения в организм вирусов и бактерий. Мы считаем, что множество болезней имеют иную, социально-психологическую природу. Поэтому, для здоровья, помимо ежедневных тренировок, необходим усердный труд по совершенствованию духа. Например, мы приходим на тренировку в плохом настроении, и это плохо отразится на результатах тренировки, после тренировки мы вернемся домой разгневанными, и тренировка была напрасной. Есть одно древнее знаменитое изречение:  Основа - в воспитании характера, только лишь при упорных тренировках и работе над характером, духовных практиках и тренировках тела в комплексе, становится реальным обрести здоровье. Гимнастика 99 форм для омоложения, на основе придания важности тренировкам тела усиливает эффект духовных тренировок. Это основные особенности гимнастики 99 форм для омоложения, выражаю надежду, что все в процессе тренировок от начала и до конца проделывали упражнения. На сегодня у меня всё, до встречи. |