

"Стояние столбом" является составной частью оздоровительной системы дачэнцюань, и поэтому его иногда называют "оздоровительным столбом". Оно выполняется, главным образом, в положении стоя. Положения сидя, лежа и в движении имеют вспомогательный характер. Много сил и энергии популяризации этой методики в последние годы жизни отдал учитель Ван Сянчжай. Ему же принадлежит и ее подробное описание. Как показывает практика, "стояние столбом" является эффективным средством терапии при различных хронических заболеваниях. Важнейшим элементом при выполнении "стояния столбом" является расслабление, которому уделяется большое внимание в различных видах физической подготовки и оздоровительных методиках цигун. Долговременное или чрезмерное психическое напряжение приводит к многочисленным заболеваниям, поэтому умение расслабляться является эффективным способом поддержания организма в хорошем функциональном состоянии, способствует восстановлению подорванного здоровья. Начинающие цигунисты обычно быстро устают. Причины этого лежат в неумении принимать свободную, раскрепощенную позу, а также в психическом и мышечном напряжении, сопровождающем занятия. Для повышения эффективности занятий необходимо на всем их протяжении от начала до конца выполнять требование расслабления, которое включает психическое расслабление, мышечное расслабление, расслабление внутренних органов и дыхания.

Психическое расслабление предполагает выполнение упражнения в состоянии полного покоя. Для этого перед началом занятий необходимо избегать напряжения, возбуждения, отрицательных эмоций. Нет ничего страшного в том, что на первых порах из-за усталости и неуверенности в своих силах даже минута "стояния столбом" может показаться вам вечностью, мысли начнут мешаться, возникнет ощущение дискомфорта. Здесь о расслаблении психики говорить не приходится, но, постояв так некоторое время, вы почувствуете, как ваше состояние стабилизируется. Постепенно можно добиться того, что даже сорокаминутное "стояние столбом" не покажется долгим, мысли будут сосредоточены, эмоции уравновешены. Такое состояние свидетельствует о достижении психического расслабления.

Мышечное расслабление непосредственно зависит от эмоционального состояния человека. Эмоциональная уравновешенность способствует снижению мышечного напряжения, а следовательно, и полноценному отдыху, быстрому восстановлению физических сил. При малейшем же возбуждении психики происходит быстрое нарастание мышечного напряжения. И наоборот, сознательное расслабление мышц само по себе является оздоравливающим фактором. Поэтому одним из важнейших требований при выполнении "стояния столбом" является максимально возможное снятие мышечного напряжения. Полноценное мышечное расслабление характеризуется ощущением тепла в конечностях, распространением "теплой ци" по всему телу, легким

подергиванием мышц, чувством комфорта.

Расслабление внутренних органов представляет собой еще более глубокую степень расслабления. Для расслабления желудка и кишечника перед занятием не следует плотно есть; для расслабления легких следует меньше курить, а лучше вообще отказаться от сигарет. Последнее особенно актуально для тех, кто страдает хроническим бронхитом и заболеваниями легких. Страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гипертоникам и сердечникам необходимо отказаться от употребления спиртного. Только соблюдение этих требований позволит добиться полноценного расслабления внутренних органов.

Расслабление дыхания достигается на основе сохранения естественного дыхания. Попытки установить так называемое "обратное дыхание" или намеренное его замедление не только не будут способствовать его расслаблению, но и, наоборот, могут вызвать его учащение и теснение в груди. Только естественное свободное дыхание позволяет телу полностью расслабиться, обеспечивает свободную циркуляцию ци и проходимость энергетических каналов и, в конечном итоге, само собой переходит в вид дыхания, характеризующийся как "медленное, тонкое, глубокое, продолжительное, устойчивое". Существует несколько способов расслабления.

Непосредственное расслабление предполагает прямое расслабление мышц путем последовательного и сознательного мысленного воздействия на них. Приняв позу "стояние столбом", мысленно пройдите по телу сверху вниз, контролируя расслабление всех его частей: боковые части головы, боковые части шеи, плечи, локти, предплечья, запястья, пальцы; затем — лицо, горло, грудь, живот, передние поверхности бедер, колени, голени, ступни; и, наконец, — затылок, шея, спина, поясница, задние поверхности бедер, подколенные впадины, голени, подошвы. Последовательно продолжайте процедуру до тех пор, пока не научитесь расслабляться полностью и одновременно. Добившись мышечного расслабления, аналогичным образом выполняйте расслабление скелета, связок, кровеносных сосудов, нервных волокон, энергетических каналов и внутренних органов. При непосредственном расслаблении не следует чересчур активно задействовать мышление, поскольку мысленное стремление к достижению расслабления может дать обратный эффект.

Опосредованное расслабление осуществляется за счет использования положительных психических состояний, стимулирующих процесс расслабления. Приняв позу "стояние

столбом", представьте, что вы находитесь в красивом месте, до вас доносятся пение чудесных птиц и ароматы удивительных цветов, а сердце ваше наполняется необыкновенной радостью. Для выполнения опосредованного расслабления можно вызывать в сознании и другие картины, например, представить, что вы стоите по пояс в теплой воде, волны нежно ласкают вашу кожу, вы ощущаете легкость своего тела, слабое и приятное сопротивление воды. Этот способ позволяет достаточно быстро добиться душевного покоя и, как следствие, полного расслабления мышц.

Расслабление с помощью массажа. Иногда некоторые участки тела не поддаются расслаблению. Возможно это происходит из-за неправильно принятой позы или в результате реакции со стороны очага заболевания. В этом случае следует попытаться снять локальное напряжение путем передачи ощущений расслабленного состояния всего тела на данный участок с одновременной коррекцией позы. Если все-таки напряжение остается, то можно выполнить массаж того места, которое не удалось расслабить путем похлопывания, растирания, легкого надавливания.

Расслабление с помощью дополнительного стимулирования. Если во время "стояния столбом" начинает появляться напряжение, рекомендуется подумать о чем-нибудь приятном или вспомнить что-нибудь интересное или такое, что вызовет радость и легкость в вашей душе, а лицу придать выражение слабой улыбки — "как будто улыбаешься, а как будто и нет". Этот способ помогает восстановить необходимое для расслабления состояние психики. Очень скоро вы почувствуете душевный покой, вслед за наступлением которого ваши мышцы вновь расслабятся.

По материалам журнала "Цигун и спорт"

Перевод С. Сергеева