

4. Четвърта група упражнения – за гръбначния стълб

4.1. Първо упражнение: вертикална вълна с вкарване на коленете и таза

Заставаме в основна позиция. Приклякваме и леко изнасяме коленете си напред. Заедно с тях, започваме да изнасяме напред и таза, като той следва коленете. Тялото започва бавно да се отпуска назад, като в крайната фаза ръцете и главата трябва да са отпуснати и да висят надолу зад нас.

От този момент започваме бавно да прибираме коленете си назад. Те започват да избутват нагоре таза, а той от своя страна избутва гърба, а той раменете и главата. В крайната фаза на движението главата и ръцете се отпускат и увисват напред и надолу. Така завършва един цикъл от движението и се повтаря отново. В първата половина на движението вдишваме, а във втората издишваме. Изпълнява се 8 пъти. Прибираме Ци в Ся Дан Тиен. Така тялото описва една вертикална вълна (сн. 4.1.1. – 4.1.4.).



健身气功





Мисловна работа: Тъй като при това упражнение се раздвижва целият гръбначен стълб и краката, мисълта ни също трябва да премине по същия път. Така мислено създаваме една енергийна вълна, която преминава през целия ни гръбначен стълб и тяло. Освен тази вълна, се образува и енергиен кръг, който се върти в посока от земята, през краката ни, нагоре към кръста, гърба, главата и продължавайки движението си, достига отново до краката, за да започне новият кръг. Тоест, назад, нагоре и напред.

Ефект от упражнението: Основният ефект от упражнението е в про-
духването на всички енергийни меридиани по цялото тяло, енергизиране
и почистване на гръбначния стълб и мускулите на корема, гърба и кръста.
Немалък е ефектът и върху шийните прешлени, които изпълняват завърш-
ващата фаза на движението, като „камшик“. Упражнението е изключител-
но полезно за хора, които имат проблеми с гръбначния стълб, свързани с
болки в гърба и кръста.

Накратко за автора

Станчо Станев е един от най-големите съвременни познавачи на традиционната китайска култура. Започва заниманията си през 1967 година на миналия век и с времето навлиза все повече и повече в тънкостите на тези древни учения и мъдрост. Началото, разбира се, поставя с източните бойни изкуства. Преминава през няколко различни вида, докато намери своето – китайското Ушу (Wushu).

В онези времена той е един от малкото, които имат възможност да се обучават в Китай. Изпратен е в традиционна школа по Ушу, където едновременно с традиционното китайско бойно изкуство изучава традиционна китайска медицина, традиционна китайска философия, китайска калиграфия и китайска живопис. Според китайските традиции, малцината, които са успели да завършат такова обучение, се наричат „Майстор на Петте съвършенства“. Днес Майстора непрекъснато представя пред обществото своите умения и се опитва да предаде всичко това на своите ученици.

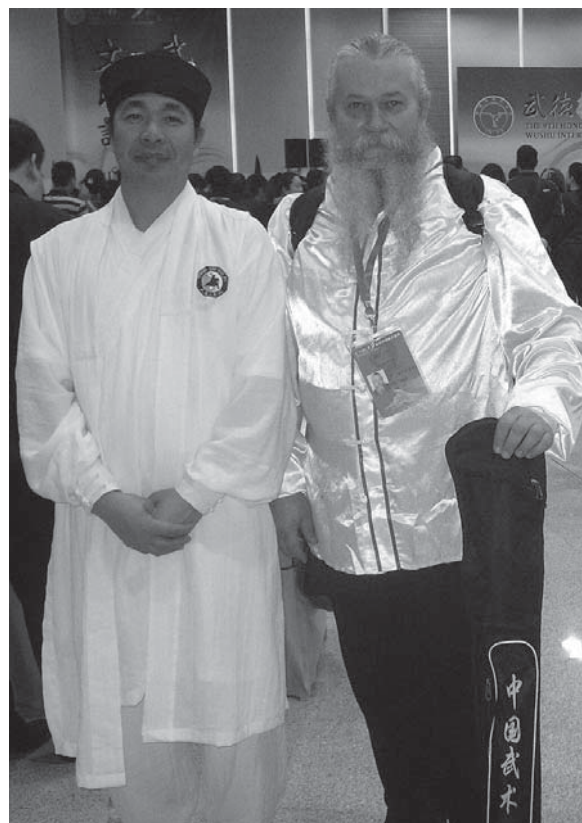




В областта на бойното изкуство Ушу има възможно най-високото признание в неговата родина Китай. Там Станчо Станев е познат като майстор Та Худзъ (Дългата брада). Редовно е канен за участие в най-престижните турнири по Ушу в Китай, където прави изключително впечатление със своето майсторство и умения. Само за последните няколко години е спечелил 25 медала в 12 различни стила на светов-



По-късно той пътува из повечето страни от Далечния Изток, където се среща с много майстори и лечители от различни местни школи. Това му дава възможност да разшири още повече своите познания и опит.



健身气功

资深武术迷「大胡子」

本报记者 李雪颖文/图

“大胡子”是个地道的武术迷，他已经习武45年。“大胡子”斯坦涅夫是保加利亚人。这个中文昵称是中国驻保加利亚大使给他取的。“大胡子”认真地给记者写下了自己的中文名字，看得出来，他很喜欢这个昵称。“大胡子”曾在北京待了6年，学习武术、气功、中文、书法、中医等等，现在他喜欢用中文的“马马虎虎”形容自己的中文和英语水平。他说自己已经把中文忘得差不多了，但要是在中国待得时间长一点，还能想起来一些。

“大胡子”从14岁开始在保加利亚的学校学习武术，现在他已经在保加利亚开武馆，有200多名学生。今年已经是“大胡子”第五次参加香港国际武术节了，他报名参加了武当太极剑、武当太极拳、八卦掌、劈挂拳四个项目的比赛。他带队的另外4名队员中还有他的女儿。“大胡子”的女儿今年18岁，已经跟着他学了12年武术。女儿参赛拿了个第4名，“大胡子”挺高兴。

“大胡子”最爱的是武当山。每年除了参加香港国际武术节，他还要参加武当山世界太极拳健康大会。他说自己已经记不清参加过多少次中国的武术比赛了。由于每次参赛行程紧凑，“大胡子”来不及在武当山定做一套比赛服装，于是他只好回到保加利亚后，自己将服装样式画下来，请人定做。

参赛经验丰富的“大胡子”发现，参赛的人很多，但是有些人并没有感受到武术的内涵，只是完成了武术动作而已，所以水平低。“大胡子”还特别说到，西方文化冲击了中国文化，许多外国人喜欢武术，但是中国人不珍惜。像俄罗斯、乌克兰学武术的人就很多。保加利亚有一种传统的舞蹈，许多来自美国、加拿大等国家的人专程到保加利亚学，但是保加利亚本国人却不感兴趣。全世界都存在这个现象。

“大胡子”说他有很多关于武术的愿望，其中一个就是在世界各地开武馆。现在他已经在德国开了他的第二个武馆。



ни първенства и турнири в Китай, като повечето от тях са златни. В китайската преса често се публикуват материали за него, много са и участията му в репортажи на националните телевизии в Китай.



В последните две години заедно с него участва и дъщеря му Ани, която вече е завоювала на световни първенства в Китай единадесет медала в осем различни стила, като седем от тях са златни. Разбира се, медалисти са и други негови ученици, които също се представят отлично на тези престижни световни форуми.



Осъзнавайки, че в основата на тези умения стои обучението по Цигун (работата с вътрешната енергия), както и изключителният му здравословен ефект, Майстор Станчо Станев от години провежда систематични занимания по Цигун. Неотдавна той издаде първия учебен филм по Цигун, който предизвика небивал интерес сред любителите на древни изкуства и търсещите здравословния ефект от тези занимания. В продължение на своята дейност, сега той предлага на вашето внимание един изключително ценен и подробен учебник по Цигун. За по-добро ориентиране в материала, книгата може да се ползва заедно с диска.

В областта на лечителското изкуство Станчо Станев е известен с уменията си далеч извън пределите на страната. Познават го множеството му пациенти, техните близки, както и многобройните му ученици, които въвежда в тънкостите на тези древни учения.

В областта на словесното изкуство е признат автор, преводач и издател на 26 книги, посветени на традиционната китайска култура и методите за съхраняване на Здравето. При изключителен читателски интерес преминаха организирани в различни градове на страната и извън нея срещи за представяне на последната му нашумяла книга на здравна тематика „Канон за Здравето“. Поради голямото търсене предстои ново, допълнено нейно издание.



В областта на калиграфското и живописното изкуство Станчо Станев участва в много общи изложби и пленери и е организирал 23 самостоятелни изложби. С негови произведения разполагат много галерии и частни колекции. Десет години е бил преподавател по изобразително изкуство. Подготвя ученици и студенти за кандидатстване. През февруари 2012 година участва в обща изложба с традиционна китайска живопис и калиграфия в Хонг Конг и предизвика нескрит интерес сред познавачите и ценителите на това древно изкуство. През есента на 2012 година организира свои самостоятелни изложби във Варна и София.

