

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ДРЕВНЕГО  
КИТАЯ

Джет Лин



# Джет Лин

## Оздоровительные упражнения Древнего Китая

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182640](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182640)*

*Оздоровительные упражнения Древнего Китая/Джет Лин; худож. –*

*оформ. А. Киричѣк.: Феникс; Ростов н/Д; 2006*

*ISBN 5-222-08080-3*

### **Аннотация**

Уникальные системы оздоровительных упражнений и дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий почти за тысячелетнюю историю своего существования. Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» (достижение мастерства в управлении ци). В самом общем значении «цигун» – это система комплексной психофизической саморегуляции, основная цель которой – наладить правильную циркуляцию энергии (ци) внутри организма. В этой книге представлены самые популярные в Китае системы оздоровительных упражнений. Кажущаяся простота предлагаемых упражнений не должна смущать вас. При регулярной практике они способны оказать мощное

гармонизирующее воздействие на тело и психику, привнести в вашу жизнь здоровье, счастье и долголетие.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	11
ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА	11
ЦИРКУЛЯЦИЯ ТЕКУЩЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ЦИ (ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ) И ОЧИЩЕНИЕ МЕРИДИАНОВ И КОЛЛАТЕРАЛЕЙ	26
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ	29
НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ЦИГУН	32
ТЕОРИЯ	34
ГЛАВА 2	36
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Лин Джет

## Оздоровительные упражнения Древнего Китая

### ВВЕДЕНИЕ

Уникальные системы оздоровительных упражнений и дыхательно-медитативного тренинга, зародившиеся в Китае в глубокой древности, сменили много названий почти за тысячелетнюю историю своего существования. Самые древние из них – «даоинь» (вводить ци<sup>1</sup> и проводить его по каналам), «туна» (вдох и выдох), «шици» (питание ци), «фуци» (самодополнение через ци). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» (достижение мастерства в управлении ци).

В самом общем значении цигун – это система комплексной психофизической саморегуляции, основная цель которой – наладить правильную циркуляцию ци внутри организ-

---

<sup>1</sup> Слово ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, «пневма». Оно обозначает энергетическую субстанцию, из которой состоит наш организм и которая определяет все положительные или отрицательные изменения, происходящие в нем.

ма. Однако конкретное содержание понятия цигун меняется в зависимости от контекста. В одном случае под цигун могут пониматься простейшие дыхательные упражнения, в другом – сложнейшие комплексы медитативных практик и особый тип духовного самовоспитания.

К основным методам цигун-тренинга можно отнести следующие:

**Методы релаксации** (*фансун цзин гун*).

Целью этих методов является сознательное расслабление всего тела и обретение состояния покоя.

**Внутреннее вскармливание** (*нэйян гун*).

Статические упражнения, сочетающие «погружение» в состояние покоя с определенными дыхательными упражнениями.

**Укрепляющие упражнения** (*цян чжэуан гун*).

Сочетают методы релаксации с дыхательными упражнениями.

**Методы цигун-транспортировки** (*цигун баньюнь фа*).

В основе этих методов продвижение ци по каналам тела.

**Упражнения в стойке «трех округлостей»** (*саньюаньши чжань-гун*).

Статические упражнения, в которых основной акцент ставится на «регулирование тела» в сочетании с отработкой техники дыхания при «погружении в состояние покоя».

**Упражнения цигун с «палочкой Великого предела»** (*тайцзи бан цигун*).

Упражнения с круглой палочкой около 30 см длиной, каменными или медными шарами. В этих упражнениях предмет выполняет роль массажера, помогающего «открывать» акупунктурные точки на ладонях рук.

### **Динамические упражнения** (*дун гун*).

Комплексы упражнений, основанные на соблюдении принципов расслабления, покоя и естественности. Имеют много различных вариантов.

### **Мысленные упражнения** (*и гун*).

В основе этих методов цигун находятся способности при помощи мысленных приказов управлять потоками ци и направлять их к определенным органам тела.

**«Выплевывание и набирание»** (*туна гун*). Различные комбинации дыхательных упражнений.

**Укрепляющий массаж** (*баоцзянь аньмо*). Различные виды самомассажа по ходу меридианов и по акупунктурным точкам в сочетании с определенными методами психоконцентрации.

**Традиционные комплексы цигун: восемь отрезков парчи** (*бадуаньцзинь*), «игры пяти животных» (*уциньси*), **канон преобразования мышц** (*ицзиньцзин*), **канон омоложения мозга** (*сисуйцзин*) и др. Классические комплексы цигун, практика которых не претерпела существенных изменений с течением времени.

Несмотря на большое разнообразие методов цигун, есть ряд основополагающих принципов, которым подчиняются

практически все из известных сегодня систем цигун.

1. Расслабление, покой и естественность (*сун цзин цзыжань*). Расслабление тела должно способствовать расслаблению психики и «погружению» в состояние покоя. В свою очередь, психическое расслабление должно способствовать более полному расслаблению тела. Физические и психические усилия занимающегося должны синхронизироваться – выполняться одновременно и быть взаимообусловленными.

2. Сочетание движения и покоя (*дун цзин сян цзин*). Этот принцип определяет «внутреннее» движение при внешней неподвижности тела и «внутренний» покой при внешнем движении.

3. Движения мысли и ци согласованы (*и ци сян суй*). Под мыслью понимается любое психическое усилие или действие. «Куда приходит мысль, туда приходит и ци». Сознательная концентрация внимания на какой-либо части тела позволяет направить в эту часть тела поток ци.

4. «Опустошение верха и наполнение низа» (*шан сюйся ши*). Психологическое усилие, связанное с сосредоточением на какой-либо точке или области, расположенной выше пупка, должно быть легким и кратковременным. В нижней же части тела должно формироваться ощущение силы и «энергетической наполненности».

5. Непрерывность (тренинга) и постепенность (прогресса) (*синь сюй цзянь цзинь*).

Занятия цигун дают эффект только при регулярности и

постепенном наращивании усилий. Как перерывы в занятиях, так и форсирование результатов пагубно отражаются на прогрессе занимающихся.

Упражнения цигун настраивают тонкие энергетические механизмы функционирования организма человека, поэтому выполнять все предписания необходимо тщательно и осторожно.

Кроме того, для всех систем цигун характерно использование понятия «энергетических резервуаров», которые играют важную роль в регуляции энергетического баланса в организме. Их называют «области даньтянь».

В цигун различают следующие области даньтянь: верхняя область даньтянь расположена в голове и входит в контакт с внешней средой через акупунктурную точку иньтан между бровями. Передняя область даньтянь расположена в области груди с центром в акупунктурной точке шаньгун. Средняя область даньтянь имеет центром акупунктурную точку цихай, расположенную на 4–5 см ниже пупка. Задняя область даньтянь с центром в акупунктурной точке мин-мэнь (между 2-м и 3-м поясничными позвонками). Нижняя область даньтянь расположена в области малого таза, с внешней средой она контактирует через акупунктурную точку хуэйинь в промежности и ее проекцией на лобковой кости – точку цюйгу.

В практике цигун в большей степени используются нижняя, средняя и верхняя области. Очень часто начинающих

ориентируют только на одну область даньтянь – среднюю, именуя ее нижней, что методически оправдано, к тому же в традиционных даоских системах цигун эта область даньтянь не отделялась от нижней и рассматривалась как нижняя.

Конкретные методы использования областей даньтянь в практических занятиях зависят непосредственно от системы цигун и методов обучения, сложившихся в этой системе.

В этой книге представлены самые популярные в Китае системы оздоровительных упражнений.

Кажущаяся простота предлагаемых упражнений не должна смущать вас. При регулярной практике они способны оказать мощное гармонизирующее воздействие на ваше тело и психику, принести в Вашу жизнь здоровье, счастье и долголетие.

# **ГЛАВА 1**

## **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 органическое единство

пу-

Таблица 1. Двенадцать меридианов

	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы	
Рука или нога	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних латералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних латералей)		
Рука	Ручной (тай-инь) меридиан легких	Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки	Верхние конечности	Передняя линия
	Ручной (шэюе-инь) меридиан перикарда	Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей		Средняя линия
	Ручной (шао-инь) меридиан сердца	Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки		Задняя линия
Нога	Ножной (тай-инь) меридиан селезенки	Ножной (ян-мин) меридиан желудка	Нижние конечности	Передняя линия
	Ножной (шэюе-инь) меридиан печени	Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря		Средняя линия
	Ножной (шао-инь) меридиан почек	Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря		Задняя линия

тем соединения его 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-ме-

ридиана (табл. 1).

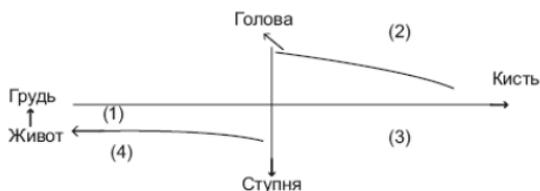
Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

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 меридианами; три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

*Они показаны на следующей схеме:*



Двенадцать меридианов, связанных с твердыми и полыми органами

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 обра-

зом, 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.

Связь между поверхностными и внутренними частями двенадцати меридианов и их последовательность показаны в табл. 2.

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), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, 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.

Таблица 1. Двенадцать меридианов

Поверхности трех ян (полые органы)		Внутренности трех инь (твердые органы)	
(2) Ручной (ян-мин)	Толстая кишка	← Легкие	(1) Ручной (тай-инь)
(3) Ножной (ян-мин)	Желудок	→ Селезенка	(4) Ножной (тай-инь)
(6) Ручной (тай-инь)	Тонкая кишка	← Сердце	(5) Ручной (шао-инь)
(7) Ножной (тай-инь)	Мочевой пузырь	← Почки	(8) Ножной (шао-инь)
(10) Ручной (шао-ян)	Три обогревателя	← Перикард	(9) Ручной (цзюе-инь)
(11) Ножной (шао-ян)	Желчный пузырь	→ Печень	(12) Ножной (цзюе-инь)

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».

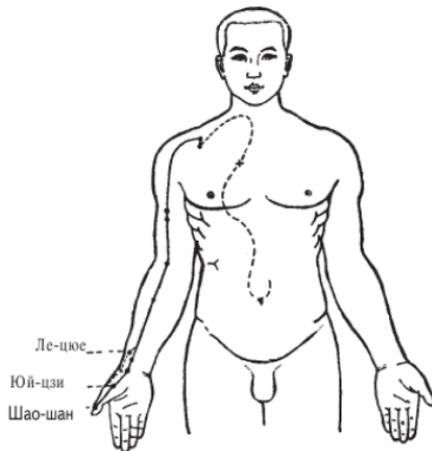


Рис. 1. Ручной (тай-инь) меридиан легких

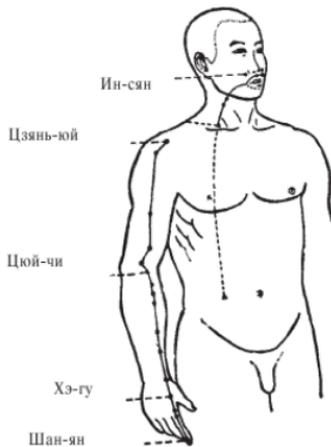


Рис. 2. Ручной (тай-инь) меридиан толстой кишки



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

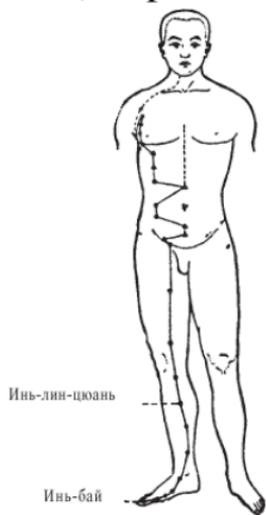


Рис. 4. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки

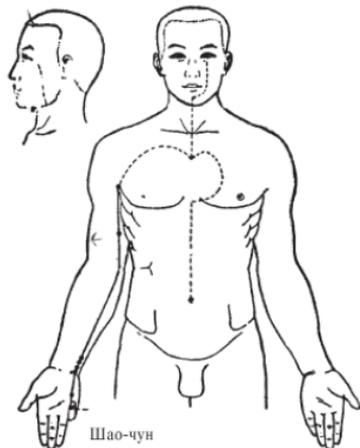


Рис. 5. Ручной (шао-инь) меридиан сердца

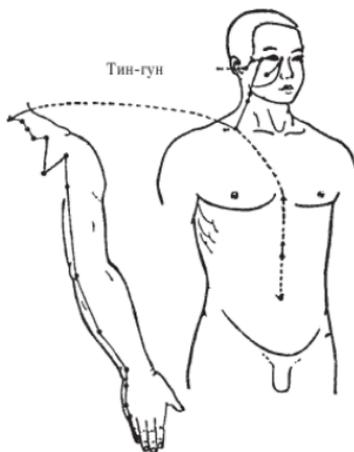


Рис. 6. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки

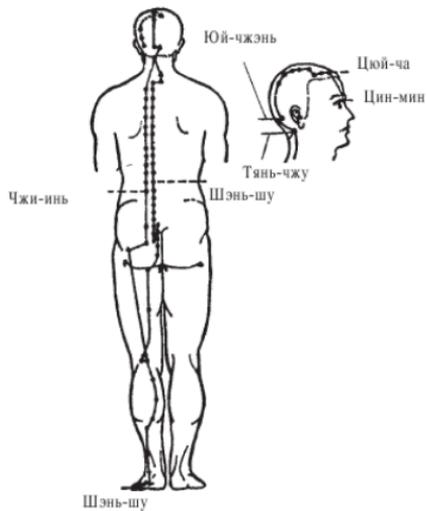


Рис. 7. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря

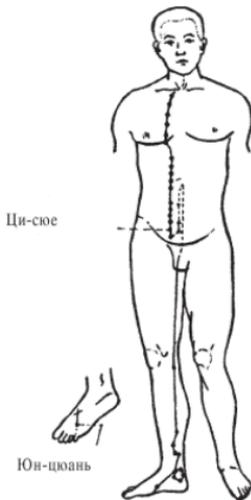


Рис. 8. Ножной (шао-инь) меридиан почек

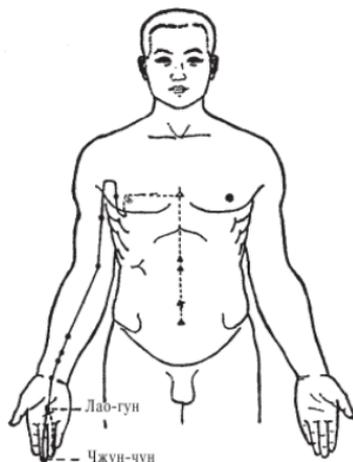


Рис. 9. Ручной (цзюе-инь) меридиан перикарда

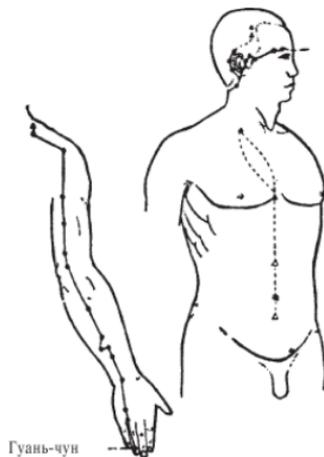


Рис. 10. Ручной (шао-ян) меридиан тройного обогревателя

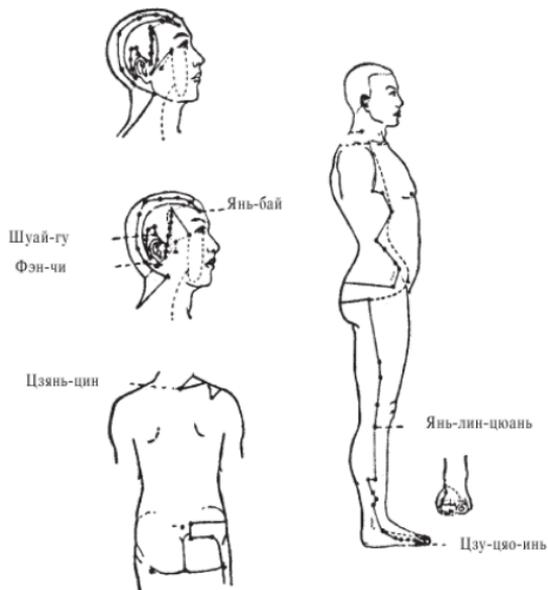


Рис. 11. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря

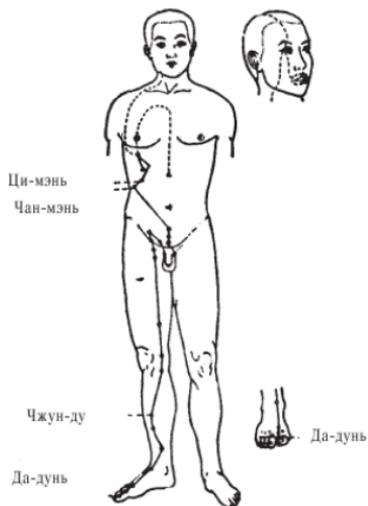


Рис. 12. Ножной (цзюе-инь) меридиан печени

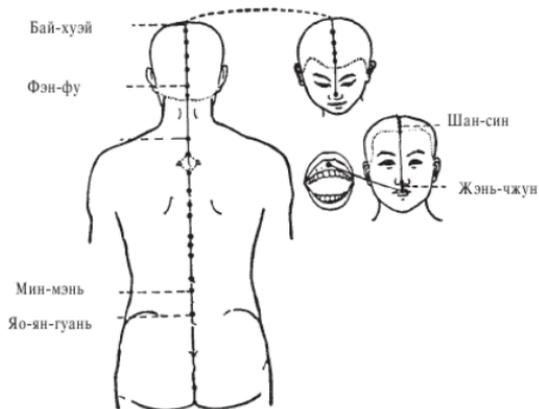


Рис. 13. Меридиан думай (заднесрединный)

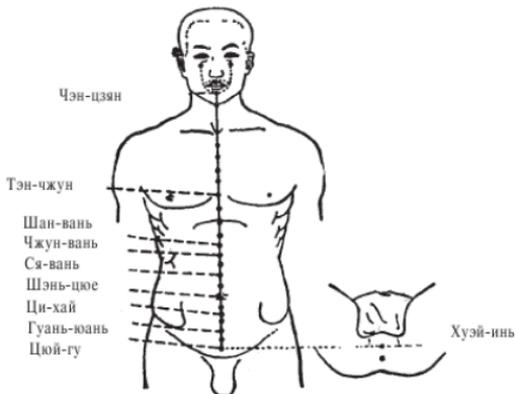


Рис. 14. Меридиан жэнь-май (переднесрединный)

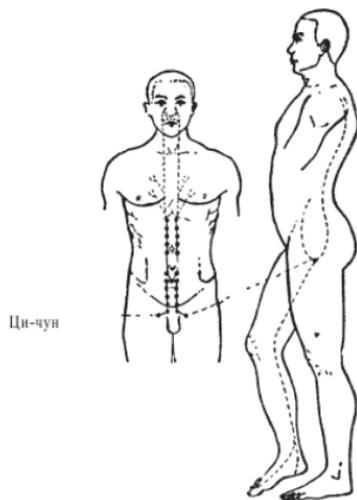


Рис. 15. Меридиан чун-май



Рис. 16. Меридиан дай-май



Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май

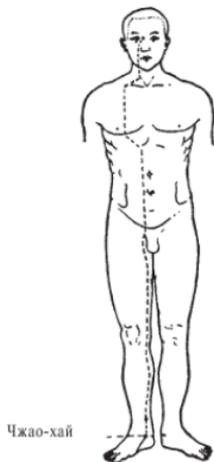


Рис. 18. Меридиан инь-цяо-май



Рис. 19. Меридиан ян-вэй-май



Рис. 20. Меридиан инь-вэй-май

# **ЦИРКУЛЯЦИЯ ТЕКУЩЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ЦИ (ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ) И ОЧИЩЕНИЕ МЕРИДИАНОВ И КОЛЛАТЕРАЛЕЙ**

Именно нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней Ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая Цигун-терапия используется для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В главе «Дружеский разговор» из книги «Нэй-Цзин» – Внутреннего Канона медицины Желтого императора – говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная Ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной Ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума, которые, по терминологии Цигуна, означают

«быть расслабленным, спокойным и естественным». С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

Таким образом, можно видеть, что спокойный ум является непременным условием в циркуляции внутренней Ци.

В той же главе говорится: «Если вы принимаете весь мир в свое сердце, хорошо управляете Инь и Ян, дышите основной Ци и поддерживаете ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля». Гладкое функционирование мускулов означает восстановление здоровья и возвращение первоначальной жизненности.

«Поддерживать ум здоровым» означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю Ци означает вдыхать основную Ци и свежий воздух, т. е. обогащать послеродовую Ци и прибавлять к дородовой Ци небесную Ци. Когда истинной Ци во внутриутробной Ци будет достаточно, проходы будут свободны от засорений.

Один из наиболее важных принципов традиционной китайской медицины состоит в том, чтобы начать с организма как целого, регулировать главные системы, ставить диагноз и проводить лечение на основе полного анализа болез-

ни и состояния пациента; негибкое симптоматическое лечение не рекомендуется. Этот принцип также подходит и к Ци-гуну. В случае лечения болезней с помощью Цигуна общий метод начинается с обзора всех меридианов и коллатералей твердых и полых органов и внутренней Ци. Этот метод предназначен для осуществления долговременного лечения. Тем не менее существуют также другие системы упражнений, используемые для симптоматического лечения болезней. Они включают в себя усиление связей между меридианами и коллатеральями в курсе проведения долговременного лечения в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, диагностирование и лечение на основе общего анализа болезни и состояния пациента. Начинаящим не следует слишком заботиться об изучении этих симптоматических методов. Вместо этого они должны следовать обычной практике. А когда общее состояние улучшится и истинная Ци будет в достаточном количестве, тогда появится польза от изучения некоторых симптоматических методов для предохранения здоровья и ликвидации болезней.

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Традиционная китайская медицина кратко сводит причины болезней человека к двум: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление – к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет Ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока Ци, в результате чего возника-

ют расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу Ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию Ци, которое ведет к нарушению работы почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству Ци и вызвать волнение ума и эмоций, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению Ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности Ци, а застой может стать причиной «огня», называемого «огненным синдромом, обусловленным расстройством пяти эмоций». «Огненный синдром» может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь). Современная медицина считает, что 50–80 % болезней вызываются нервозностью, например, рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шести видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее, если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те

шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются «шестью вредными факторами». Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые «злобными естественными факторами», тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, шесть «вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению «злобных естественных факторов».

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ЦИГУН

Современная наука провела огромное количество исследований медицинской теории Цигуна, которые подтверждают ее приблизительно в трех аспектах:

**Слабая реакция.** В соответствии со своим исследованием американский эксперт д-р Бенсон полагает, что Цигун-упражнения могут приводить функции человеческого организма в состояние «слабой реакции». Эпидемиологическая теория гипертонии предполагает, что напряженное состояние может влиять на некоторые физиологические параметры. Давление окружающей среды заставляет организм непрерывно приспосабливаться, и поэтому возникают так называемые «ответные напряжения» (неожиданно появляющиеся реакции). В результате увеличивается выделение катехоламина: кровь в мышцах циркулирует более интенсивно; кровяное давление поднимается, сопровождаясь частыми сердцебиением и дыханием. Однако действие «слабой реакции» прямо противоположно. Она ослабляет активность соматической нервной системы. Содержание молочной кислоты в артериях уменьшается, и интенсивность обмена веществ падает, действие DBH в плазме ослабевает, и действие ренина уменьшается.

**«Систематизация мозговых клеток».** В соответствии

со своими электроэнцефалографическими исследованиями Волас объясняет, что энцефалограмма обычного человека показывает много высокочастотных слабо отрицательных волн со слабой синхронизацией. Но электроэнцефалограмма хорошего Цигун-практика показывает много низкочастотных положительных волн с синхронизацией в 3 раза выше, чем у обычного человека. Это свидетельствует о том, что Цигун-упражнения могут помочь систематизировать электрическую активность клеток коры головного мозга, в результате чего увеличиваются функциональные возможности мозга.

**Предупреждение заболеваний и продление жизни.** Цигун-упражнения могут вызвать изменения центральных медиаторов и эндокринных выделений. После упражнений плотность пролактина в плазме увеличивается, а это означает, что активность дофамина как центрального медиатора уменьшается, таким образом, возникает ощущение расслабления и покоя. Кроме того, после занятий выделение кортина падает примерно на 50 %, что означает тренировку и усиление иммунной системы. Таким образом, Цигун-терапия имеет эффект продления жизни и предупреждения заболеваний.

# ТЕОРИЯ

- Релаксационные (расслабляющие) и неподвижные (успокаивающие) упражнения могут привести кору головного мозга «в специальное защитное, заторможенное состояние» и обусловить действие функций коры головного мозга по регулировке и восстановлению внутренних органов.

- Посредством регулирования дыхания регулируются функции вегетативной нервной системы. Таким образом, болезни, вызванные нарушениями вегетативной нервной системы, такие, как гипертония, гастрит, язва, неврастения, излечиваются и контролируются. При помощи системы дыхательных упражнений, подъема, опускания, открытия и закрытия можно также уменьшить внутреннюю секрецию, снизить количество холестерина, с тем чтобы лечить сердечно-сосудистые болезни.

- При помощи регулирования ума и дыхания можно снять очаг, вызванный патологическим рефлексом, с тем чтобы излечивать различные хронические болезни, такие, как болезни сердца, печени, легких, селезенки, неврозы и рак.

- При помощи двойственной природы двигательной силы и покоя Цигун-упражнения могут увеличивать выделение желчи, с тем чтобы усилить способность к пищеварению.

Главный принцип оздоровления состоит в усилении потока внутренней Ци (жизненной энергии) при помощи Ци-

гун-упражнений. Когда у человека достаточно врожденной Ци, он будет защищен от внешних вредных факторов. Соответствующее количество Ци и свободное кровообращение могут регулировать Инь и Ян человеческого организма и усиливать и очищать поток основной Ци.

## ГЛАВА 2

# ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦИГУН-ТРЕНИНГА

Простота предлагаемых упражнений из системы цигун заключается в том, что они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий (их можно практиковать даже в небольшой городской комнате) и, самое главное, на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания.

Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци и мощный оздоровительный эффект. Регулярная практика цигун заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне. Занятия цигун способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. Цигун широко используется как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований, а также людей, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Многие деятели науки и искусства изучают цигун, чтобы придать себе еще больший импульс к творчеству.

В психическом плане цигун позволяет выработать удивитель-

тельную чистоту и спокойствие сознания – это крайне необходимо как для саморазвития, так и в повседневной жизни.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Оздоровительный эффект – вот основная причина высокой оценки людьми системы цигун и желания ее изучать. Основным принципом цигун является «спокойное безмятежное сердце плюс сосредоточенный ум», что дает нервной системе возможность отдыха, и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные движения, которые управляются мыслью – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, по которым движется энергия ци, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костно-мышечной и пищеварительной систем.

Основным содержанием системы цигун являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве физических и психических функций организма человека, на связи сознания и воли с работой мышц и внутренних органов. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, амплитуда движений варьируется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося, что дает возможность заниматься людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Адекватная физическая нагрузка, регулируемая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся амплитудой и темпом выполнения упражнений, создает ощущение «мышечной радости», стимулирует к активным занятиям, совершенствует функциональную подготовленность. При систематических занятиях отмечается значительное снижение деформации позвоночного столба, улучшение его подвижности, укрепление связок, костей, увеличение силы мышц, амплитуды движений в суставах, что является хорошим средством профилактики остеохондроза, радикулита, артритов. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся наблюдается улучшение сердечной деятельности по данным ЭКГ, стабилизируется артериальное давление, повышается выносливость к физическим нагрузкам и быстрее протекают восстановительные процессы после них.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.