



# 244 китайских упражнения для тех, кому за 40

- Чудотворные гимнастики при различных заболеваниях
- Активные точки и рефлексотерапия
- Секрет «Шестисловного закаливания»
- Возвращение внутренней энергии



金玉满堂

Лао Минь



**Лао Минь**  
**244 китайских упражнения**  
**для тех, кому за 40**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4953458](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4953458)*

*244 китайских упражнения для тех, кому за 40: Астрель; Москва;  
2012*

*ISBN 978-5-271-44172-1*

### **Аннотация**

Здоровье – это непрерывное движение энергии ци и крови. Внезапный застой крови и ци ведет к болезни. В среднем и пожилом возрасте организм сильнее подвержен таким «застоям» из-за гормональных изменений, а значит, тело страдает от недостатка или избытка ци. В этой предельной практической книге – множество действенных упражнений, предназначенных специально для людей, которым «перевалило» за 40. Многие упражнения, дающие огромный оздоровительный эффект, требуют всего лишь нескольких минут в день! К вашим услугам – опыт здоровья, которому много тысяч лет! Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

Предисловие	4
Как использовать книгу	8
Глава 1	10
Сердечно-сосудистые заболевания	11
Женские возрастные изменения	14
Мужские возрастные болезни	17
Болезни суставов	20
Эндокринные расстройства	23
Болезни желудочно-кишечного тракта	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Лао Минь**

## **244 китайских упражнения для тех, кому за 40**

### **Предисловие**

#### **«Ци – наставник крови»**

Основа здоровья – это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует настолько важное взаимодействие, что учителя говорят: «Ци – наставник крови». Усилием ци – движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци – это дыхание жизни, залог правильного функциониро-

вания, а кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци: «Ци обдувает, а кровь обрызгивает» («Нань цзин» или «Канон о трудностях», классическое сочинение китайской медицины). И если «между кровью и ци нет гармонии, то... появляется сто болезней». Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии. Древние каноны учат, на какие меридианы, надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Традиционная китайская гимнастика помогает организму справляться с застоем ци и крови, чтобы не допустить образования болезненных очагов или чтобы быстро загасить занявшийся огонь.

В среднем возрасте такая помощь для тела особенно важна. Человеческий организм после 40 лет подвержен сбоям и колебаниям жизненного ритма. Это связано с изменением гормонального статуса и переходом в климактерический период. По природе своей климакс – не диагноз и не болезнь, но он может проявляться отдельными симптомами: утомляемостью, вялостью, сердцебиением, повышением рабочего (то есть комфортного для организма) артериального давления, более частыми и более затяжными простудами, нарастающими проблемами пищеварения, дальнозоркостью или усугублением близорукости, нестабильностью нервной системы. Эти проблемы вызваны избытком или недостатком

ци.

Традиционная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики) способствует поддержанию равновесия в организме, т. е. стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

***Как распознать, чем вызвана болезнь – избытком или недостатком ци? И чем отличаются оздоровительные приемы при избытке и недостатке энергии?***

Дуализм «инь-ян» в применении к энергетическому потоку трактуется так: равновесие инь-ян – это ровное тепло. Избыток инь – связан с болезнями патогенного холода и озноба, избыток ян – с болезнями жара.

Учащенный пульс – это избыток ян и болезнь жара, слабый пульс – избыток инь и болезнь холода; простудные болезни внутренних органов (воспаления половых органов, например) – это болезни холода, гипертония – болезнь жара.

При выполнении гимнастических упражнений фактор холода и жара учитывается следующим образом:

При избытке инь (при болезнях холода) – сосредоточьтесь на упражнениях, поднимающих (восполняющих) ци: вектор движения (рук) – вверх.

При болезнях жара сосредоточьтесь на движении книзу, то есть успокоении ци (приседание, опускание рук).

Если вы страдаете от гипертонии, то есть избытка давле-

ния, или склоны к тахикардии (увеличение частоты сердечных сокращений) предпочтительно выбирать стойки с давлением книзу – такие рекомендации вы найдете в книге. При вдумчивом отношении к причинам недуга, можно самостоятельно классифицировать заболевание по названному признаку и выбирать из общеоздоровительного комплекса самые необходимые упражнения.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс для лечения определенного недуга из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

# Как использовать книгу

Книга составлена для людей среднего и пожилого возраста, оздоровительная практика нацелена на болезни, возникающие именно в этот период жизни. В качестве ежедневных гимнастических занятий и других лечебных процедур предлагаются легко выполнимые упражнения и приемы.

Книга состоит из пяти глав.

- В Главе 1 кратко классифицированы возрастные болезни, определена тактика лечения каждой группы заболеваний и даны четкие ссылки на следующие главы, посвященные определенным оздоровительным практикам.

- Из Главы 2 *«Биологически активные точки и рефлексотерапия»* вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях. Сможете определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупрессуры и прижигания. Здесь же приведены приемы традиционного массажа цигун при гипертонии, нарушении сердечного ритма и заболеваниях костно-мышечной системы.

- Глава 3 отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на гимнастику начинаются с дыхательной практики. Не менее важным для вас станет освоение *«Шести-*



*словного заклинания»* – дыхательной гимнастики, имеющей самостоятельное лечебное значение.

- Глава 4 *«Расслабление тела и концентрация мышления...»* обучает методике взращивания внутренней энергии. Из нее вы почерпнете приемы овладения внутренней энергией и практику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление.

- Глава 5 *«Динамическая гимнастика»* для различных органов и систем представляет традиционные комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на ежедневное выполнение. Отдельные комплексы адаптированы для физически ослабленных людей и являются самым важным элементом лечения.

# **Глава 1**

## **Практика преодоления возрастных болезней**

Возрастные нарушения в среднем и пожилом возрасте связаны с изменением гормонального статуса организма. Проблемы с сердцем, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и другими системами возникают в результате некомфортной для нас гормональной перестройки. Традиционная практика оздоровления веками накапливала опыт преодоления возрастных заболеваний.

В этой главе коротко охарактеризованы группы возрастных заболеваний. Найдите интересующую вас группу заболеваний и воспользуйтесь планом оздоровления, то есть оздоровительными упражнениями и приемами рефлексотерапии, которые даны в точных ссылках на соответствующие главы и статьи (в первой главе приводятся лишь особенности применения некоторых упражнений).

# Сердечно-сосудистые заболевания

Значительная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые мы приобретаем в среднем возрасте – это результат недостаточного развития мышц. Нам кажется, что сосуды и сердце надо ограждать от нагрузок, а это неправильно – без нагрузки мышцы атрофируются. Чем больше физическая нагрузка – тем интенсивней сокращается миокард, тем напряженней работа сосудов, которые тоже состоят из гладкой мускулатуры. А значит физическая тренировка тела – это тренировка сердца и сосудов, как любых других мышц. Но кроме тренировки в среднем возрасте важно добиться и снижения нагрузки на сосуды, то есть нормализации давления. Рефлексотерапия – очень важный способ нормализации давления.

## *Практика оздоровления*

### Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии при гипертонии и сердечных болезнях смотрите Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Болезни сердечно-сосудистой системы. В этой же главе обратите внимание на статьи Самомассаж при сердечных болезнях и Самомассаж при гипертонии.

При гипертонии используйте массаж рефлекторных зон

на стопах ног: область снижения кровяного давления находится на 2-й фаланге большого пальца (подробно об этом см. Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа/Массаж рефлекторных зон на стопах).

### **Дыхательная гимнастика**

Для оздоровления сердца и сосудов используйте упражнение *Звук сердца* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. Глава 3. Дыхательная гимнастика.

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления.*

Из комплекса *Стоять как столб* выберите тип высокого исходного положения *Стойки с давлением книзу* (подробное описание стоек и фотографии смотрите в *Главе 4*). Подражайте властителю воды, опустившему голову: через голову вниз опускается не стремительный, а медленный поток чистой и теплой воды. Вода проходит сквозь шею, охватывает грудь, живот, стекает внутри по бедрам, голени – к стопам, уходит сквозь землю. Но поток непрерывный, и вы отслеживаете его заново: от головы – к стопам. Выполняйте упражнение 15 минут.

Используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья* и *Самопроизвольные движения*.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика.*

При заболеваниях сосудов можно использовать все упражнения комплекса *Десять кусков парчи* в удобном для вас исходном положении («стоя» или «сидя»), комплекс *Цигун Великого Предела* и *Гимнастику для пожилых людей*.

При усталости используйте после занятий или в перерыве между отдельными упражнениями *Упражнение на расслабление позвоночника* и *Упражнение на полное расслабление тела* (*Глава.4 Расслабление тела и концентрация мышления / Упражнения на расслабление тела*).

# **Женские возрастные изменения**

Около 45–47 лет у женщин наступает климактерический период. Он проявляется нарушением периодичности менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций. При нормальном течении климактерического периода угасание половой функции происходит плавно, организм успевает приспособиться к изменениям, и самочувствие страдает минимально.

Довольно часто в этот период возникает климактерический синдром (болезненное состояние, которое характеризуется частыми приливами жара, головными болями, скачками артериального давления и нервным расстройством). Чтобы избежать этих и более поздних осложнений (гипертонии, хрупкости костей, значительной прибавки в весе) практикуйте следующие оздоровительные методы:

## ***Практика оздоровления***

### **Рефлексотерапия**

Приемы рефлексотерапии при климаксе и гинекологических заболеваниях смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Женские болезни.*

Примите во внимание, что во время менструации не проводят рефлексотерапию на область живота.

Можно использовать массаж рефлекторных зон на стопах ног: массируйте область соответствия половым органам (на пятке), а также область почек и мочевого пузыря – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа/Массаж рефлекторных зон на стопах.*

### **Дыхательная гимнастика**

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика.*

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления.*

Из комплекса *Стоять как столб* выберите удобный для вас (по высоте) тип *Комбинированной стойки.*

Кроме того, вам подходит весь комплекс *Самопроизвольных движений* и *Упражнение для развития внутреннего здоровья.* Во время занятий концентрацию на уровне пупка выбирайте с осторожностью: при нарушении менструального цикла концентрируйте внимание на уровне груди (подробнее – см. описание данных упражнений).

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика.*

Болезни половой сферы часто обусловлены застоем в ве-

нах малого таза. Выполняйте *Гимнастику для улучшения кровообращения в венах малого таза и нижних конечностей*.

Комплекс *Десять кусков парчи* практикуйте из исходного положения «стоя».



# Мужские возрастные болезни

В возрасте до 60 лет у мужчин наступает климактерический период (после 60 лет климакс считается поздним). Гормональная дисфункция мужского организма в этот период провоцирует разрастание предстательной железы (и образование узелков на ней), которое может привести к сдавливанию мочевыводящих путей. Заболевание чаще всего развивается, если в молодом возрасте было воспаление простаты – простатит.

## *Практика оздоровления*

### **Рефлексотерапия**

Для лечения простатита, нормализации мочеиспускания и профилактики увеличения простаты используйте возможности чженьцзю-терапии (см. Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Лечение мужских болезней).

Регулярно выполняйте сжатие ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физиче-

ского труда (20 раз).

При массаже рефлекторных зон на стопах ног, кроме области соответствия половым органам, массируйте область почек и мочевого пузыря – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах.*

### **Дыхательная гимнастика**

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика.*

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Для лечения мужских болезней используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья и Самопроизвольные движения* – см. *Глава 4. Расслабление тела и концентрация мышления / Самопроизвольные движения.*

Эти упражнения можно практиковать как самостоятельные занятия, так и после выполнения динамических упражнений.

Из комплекса *Стоять как столб* выбирайте *Комбинированную стойку*. Начните с высокого исходного положения, в течение месяца перейдите к низкому исходному положению.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика.*

Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях

и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

Используйте *Упражнения при аденоме простаты, Гимнастику для улучшения кровообращения в венах малого таза и нижних конечностей*.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте комплексы *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* из исходного положения «стоя».

# Болезни суставов

Подагра (разрастание сустава из-за отложения солей мочевой кислоты) развивается в несколько стадий. Первым проявлением подагры может быть увеличение сочленения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка». Постепенно нарастают хронические изменения и в других суставах, в том числе – коленном, тазобедренном.

Остеохондроз и артриты суставов тоже являются следствием нарушения обменных процессов в организме.

Шейный остеохондроз проявляется пекущей интенсивной болью в плечевом суставе и шее, головной болью, расстройством сна, тошнотой, ухудшением зрения. Может имитировать сердечную боль и сопровождаться сердечной аритмией, в том числе тахикардией – учащенным пульсом.

Поясничный остеохондроз проявляется резкой стреляющей (или колющей и пекущей) болью в пояснице. С течением времени боль может сковывать тазобедренные суставы, бедра и даже стопы.

## *Практика оздоровления*

### **Рефлексотерапия**

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия:*

Для лечения остеохондроза, заболеваний суставов используйте возможности рефлексотерапии (акупрессуры, прижигания, массажа) – подробно об этих методах читайте в статьях *Биологически активные точки для лечения суставов, Традиционные приемы массажа спины и конечностей.*

Массаж рефлекторных зон соответствия позвоночнику на руках и ногах – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах.*

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения.*

Обратите особое внимание на *Упражнение на расслабление позвоночника* (см. статью *Упражнения на расслабление тела*).

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на очагах воспаления – больных суставах.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика:*

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте посильные упражнения из *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* (из удобного исходного положе-

ния).

Обязательной для выполнения является *Гимнастика для позвоночника*, а при отсутствии обострения болезни – *Десять упражнений для разминки и координации*.

При ослаблении организма используйте *Гимнастику для пожилых людей*.

# Эндокринные расстройства

К эндокринным заболеваниям относят болезни желез внутренней секреции.

Нарушение менструальной функции (в том числе предменструальный синдром) и увеличение простаты тоже относятся к заболеваниям желез внутренней секреции.

После 40 лет может развиваться нарушение работы поджелудочной железы – сахарный диабет 2-го типа (т. е. возрастной сахарный диабет).

Еще в древности железы внутренней секреции воспринимали как «железы судьбы», через которые входит энергия ци. В практике юй-цзя (на санскрите – «йога») считается, что через эти железы ци попадает в чакры. (При этом в средневековой Европе анатомические образования, напоминающие соковыделяющие железы, лекари считали лишними, поскольку они не выделяли никаких жидкостей – ни слюны, ни слез, ни желчи – и вообще не имеют протоков).

## *Практика оздоровления*

### **Рефлексотерапия**

Использование упражнений из Главы 2. Биологически ак-

*тивные точки и рефлексотерапия.*

При сахарном диабете можно использовать массаж спины и активных точек – см. *Приемы самомассажа/При сахарном диабете. При болезни почек.*

Массаж рефлекторных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах.*

### **Дыхательная гимнастика**

Последовательно практикуйте все упражнения комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика.*

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения.*

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на области пупка.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика.*

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте полный комплекс *Цигун Великого Предела* и Де-



*сятъ кусков парчи.*

# **Болезни желудочно-кишечного тракта**

Болезни пищеварительной системы в меньшей степени связаны с гормональной перестройкой организма, чем сердечно-сосудистые болезни и, тем более, возрастные изменения в половой сфере. Но общий статус организма влияет на обострение хронических заболеваний, приобретенных в молодости.

Поэтому особенное внимание обратите на рефлексотерапию и динамические нагрузки, которые способствуют улучшению пищеварения и перистальтики кишечника.

## ***Практика оздоровления***

### **Рефлексотерапия**

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия:*

Используйте биологически активные точки и сочетания – см. статью *Болезни желудочно-кишечного тракта*.

Массаж рефлексорных зон соответствия органам пищеварения см. *Массаж рефлексорных зон на стопах*.

# 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.